

TÍTULO: LA FORMA DEPORTIVA COMO OBJETO EPISTÉMICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TITLE: THE SPORTS FORM AS AN EPISTEMIC OBJECT OF SPORTS TRAINING

Autores:

Lic. José Antonio Limonta Vidal

Dr.C Fredy Rafael Rosales Paneque

Lic. Carmen Jacqueline Cevallos Zambrano.

1Federación Deportiva Guayaquil

2Universidad de Ciencias de la Cultura Física. Centro de estudios AFIT/COMB

3. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Países: Ecuador-Cuba

RESUMEN:

En el presente el objetivo a lograr es una aproximación a la epistemología del entrenamiento deportivo desde el metaanálisis, proponiendo su objeto de estudio y su conceptualización, lo que podría considerarse intrascendente, sino tuviera una clara significación metodológica, tanto para el perfeccionamiento constante de la preparación del deportista como para la auto evaluación y perfeccionamiento de los propios conocimientos del entrenador deportivo. Tradicionalmente se asume la forma deportiva, como estado que se alcanza al finalizar determinada etapa del proceso de entrenamiento

deportivo, con tres fases, en el presente trabajo se presenta como un referente para la modelación del entrenamiento deportivo, y un proceso que comienza con el propio inicio del entrenamiento deportivo y alcanza un determinado nivel de acuerdo a la etapa de preparación en que se encuentre el atleta.

Palabras Claves: Conceptualización - Forma Deportiva - Entrenamiento Deportivo, Objeto de epistémico

SUMMARY: In the present the goal to achieve is an approach to the epistemology of sports training from the meta-analysis, proposing its object of study and its conceptualization, which could be

considered inconsequential, but had a clear methodological significance, both for the constant improvement of the preparation of the athlete as for the self-evaluation and improvement of the sports coach's own knowledge. of the sports trainer. Traditionally the sport form is assumed, as a state that is reached at the end of a certain stage of the sports training process, with three phases, in this work it is presented as a reference for the modeling of sports training, and a process that begins with one's own Start of sports training and reach a certain level according to the preparation stage in which the athlete is.

Key Words: Conceptualization - Sports Form - Sports Training, Subject of epistemic.

INTRODUCCIÓN:

El estudio de cualquier objeto de conocimiento, en este caso el entrenamiento deportivo, exige el conocimiento básico, desde el punto de vista teórico y metodológico de su conceptualización, sus leyes, principios (que constituyen normas inviolables si se quieren obtener resultados a cualquier nivel competitivo), su objeto, áreas de desarrollo y sus objetivos.

Las altas exigencias que el deporte de alto rendimiento impone. Lo complejo del sujeto de entrenamiento que es el deportista, ser humano con sus aspiraciones, motivos, contradicciones, estados de ánimo, nivel intelectual, potencialidad física, hace que la preparación del deportista sea cada vez más compleja, y lograrla exitosamente

en la actualidad, es una tarea ardua, que necesita consagración y una sólida base científica.

Sólo desde una perspectiva epistemológica definida, seremos capaces de explicar y comprender la complejidad del entrenamiento deportivo, sus tendencias y regularidades, que permita la actuación adecuada en este interesante campo, por ello se trata en este artículo de dar una visión lo más amplia posible de su conceptualización y objeto de estudio.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo del presente trabajo se utilizará la Investigación de Síntesis o Metaanálisis. Análisis y Síntesis- Para el estudio de la bibliografía.

DESARROLLO:

La forma deportiva (FD), es el producto final de un proceso de entrenamiento deportivo (ED), y en la práctica cotidiana muchos entrenadores al iniciar el proceso de ED, fijan sus objetivos, sin tener en cuenta, que estos objetivos deben constituir el reflejo de la forma deportiva. No se puede tener una planificación y periodización del ED, sin conocer a profundidad la FD que se pretende alcanzar.

Así Muñiz (2010), Expresó, "Si se obviara el conocimiento de la forma deportiva, que se ha venido fundamentando cada vez más con el avance de los estudios científicos, se estaría desarticulando el propio engranaje conductor de

los avances de la teoría y metodología del entrenamiento en su esencia toda” (Párr. 1)

Existen entonces dos conceptos indisolubles, el ED, como el proceso sistémico de preparación del deportista y la FD, como guía y resultado final de dicho proceso, por lo que se analizan ambos aspectos.

Varios autores han emitido su concepto de entrenamiento deportivo, así Sánchez Bañuelos (1993), se refiere al entrenamiento deportivo “como una actividad de búsqueda continua de los límites físicos a los que puede llegar el ser humano en el contexto de la competición deportiva, bajo el método científico” (en García Manso, et al 1996 p. 18)

T. Bompa (1983), se refiere al entrenamiento deportivo como una actividad sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas, para poder superar las tareas más exigentes.

Estas definiciones resultan muy generales, pues se refieren en el primer caso a los “límites físicos” y en el segundo a las “tareas más exigentes”. Desde el punto de vista metodológico, estas definiciones nos aportan su carácter sistémico, individual y de larga duración.

Por su parte J. Mora, ve el entrenamiento deportivo como “Un proceso planificado y complejo, que se concretiza al organizar el ejercicio físico en cantidad y con una intensidad

tal, que se puedan producir cargas progresivamente crecientes, que estimulen los procesos fisiológicos de supercompensación y adaptación del organismo, y favorezcan el desarrollo de las diferentes capacidades, con el fin de promover y consolidar el rendimiento deportivo” (en Casimiro, 1997 p.32).

J. Mora, apunta a su carácter planificado, las cargas progresivas y su relación con la supercompensación y adaptabilidad del organismo, en el desarrollo de las diferentes capacidades y el rendimiento deportivo como criterio teleológico. (en Casimiro 1997 p.32).

Para Berenguer (1967), el entrenamiento deportivo “... el conjunto de actividades orientadas a desarrollar de un modo progresivo las cualidades mentales y físicas del individuo. Al objeto de alcanzar los mejores resultados posibles, dentro de las limitaciones que la herencia nos fije” (en Casimiro 1997 p.32).

Aunque Mora se refiere a las capacidades del individuo, Berenguer es más explícito y discrimina las cualidades mentales de las cualidades físicas.

Zintl (1991) “Proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacidad del rendimiento deportivo”. (p. 24)

Según Ozolin es: “Proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, la coordinación de los movimientos y

la habilidad, a unos elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas, y a muchas otras exigencias de la actividad física” (p. 17).

Harre (1998), lo ve como un proceso pedagógico de perfeccionamiento deportivo conducido por medio de principios científicos y particularmente de enseñanza, que apunta a actuar planificada y sistemáticamente sobre la capacidad y la disposición que permite conducir a un deportista a alcanzar rendimientos altos en un deporte.

Para Grosser, et. al. (2001), Entrenamiento es un concepto colectivo... Desde el punto de vista médico biológico, se producen en este proceso sistemáticamente estímulos motores repetitivos y supercríticos, enfocados hacia adaptaciones morfológicas y funcionales. Desde el punto de vista pedagógico-conductista, se ejerce, durante el mismo, una influencia planificada y objetivada en todo el ser humano (p. 12)

No resulta sencillo dar una definición del entrenamiento deportivo, no obstante, en una aproximación a un concepto del entrenamiento deportivo se propone el siguiente: **Proceso de larga duración planificado y organizado de acuerdo a leyes y principios científicos y pedagógicos, que garanticen el adecuado desarrollo de las capacidades físicas, la educación motora, intelectual, moral y psicológica, dirigido a la obtención de la forma deportiva en concordancia con las exigencias de la competencia deportiva dada.**

Definición del objeto del Entrenamiento Deportivo:

Esta definición o indefinición, se ha convertido en uno de los aspectos claves, para la consideración o no, del entrenamiento deportivo como un proceso científico. De acuerdo a García Manso, et. al.(1996), concebir el entrenamiento deportivo “... según criterios científicos, implica cumplir en su elaboración con una serie de pre-requisitos similares a los de cualquier disciplina científica” (p. 18), y la pregunta sería, ¿Es o no una disciplina científica el entrenamiento deportivo?, aunque García Manso, expone, que no existe una teoría que integre su cuerpo de conocimiento, ni un marco teórico universalmente aceptado, si podemos ver, como los diferentes modelos se basan en leyes y principios que constituyen el núcleo indispensable, para concebir científicamente este proceso.

En el presente trabajo se trata de definir su objeto, si vemos la definición citada anteriormente de T. Bompa (2000), declara, que la finalidad del entrenamiento deportivo es: **Conformar las funciones humanas, psicológica y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes,** y Matveev(1983), afirma que el proceso de entrenamiento está dirigido a asegurar **el grado necesario de la disposición del deportista a alcanzar elevadas marcas deportivas,** lo que coincide con la llamada forma deportiva, de la que se hace necesario estudiar su conceptualización.

De acuerdo a: Matveev (1983), es el estado de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo.

Ozolin. (1989)- Estado de entrenamiento deportivo en el que el deportista puede participar en competiciones deportivas con éxito.

Bompa, C. (2000). - Estado de la forma atlética, determinada por el grado de entrenamiento durante el cual, los atletas pueden alcanzar resultados cercanos a su máxima capacidad.

De estas definiciones se pueden sacar las siguientes inferencias.

- Es un estado (Ozolin, Bompa,). - Es un estado que existe siempre (Bompa). - Solo se consigue en determinados momentos del proceso de entrenamiento deportivo (Ozolin,).

Discusión:

Sin embargo, es necesario hacer algunas consideraciones, la forma deportiva es propia de los deportistas, es decir, de aquellas personas que están implicadas en un proceso de entrenamiento deportivo. Este puede tener una buena o mala calidad como proceso, pero no deja de marcar con ello la forma deportiva. Por ello se puede pensar, que la forma deportiva se inicia con la propia puesta en marcha del periodo preparatorio, y que cada momento tendrá su propio y específico nivel de la forma deportiva (de acuerdo al periodo de entrenamiento en que se encuentre). Por otra parte, existe una gradación

en las competencias deportivas en que participará el atleta, en diferentes momentos de su entrenamiento.

La forma deportiva no aparece por sí sola, se obtiene bajo la influencia del proceso de entrenamiento deportivo y la adaptación del organismo a este proceso. Por lo que se puede inferir que la forma deportiva, no solo es un estado sino también un proceso que se va desarrollando en cada momento del entrenamiento deportivo y en función de los resultados de la sistematización de los componentes del entrenamiento deportivo y del desarrollo psico – social del atleta.

La forma deportiva es un proceso que comienza con el propio periodo de entrenamiento destinado a darle respuesta a las exigencias que la competencia deportiva le hará al atleta y desde esta perspectiva, podemos afirmar que el entrenamiento deportivo, es la modelación de la competencia deportiva.

Definiendo la forma deportiva, como el estadio temporal y oscilatorio de rendimiento deportivo del atleta, que estará en consonancia con la fase de entrenamiento deportivo en que se encuentra, la dinámica de los componentes del proceso de entrenamiento deportivo y representa sus máximas posibilidades en ese momento. La forma deportiva existe independientemente de la metodología o teoría sobre la que se base el entrenamiento deportivo y es un continuo en los

deportistas con planes de entrenamiento a largo plazo.

Así, se pueden apreciar dos elementos claves en la forma deportiva, que determinan las posibilidades de éxito de un deportista, y que, en algunos casos, han impedido la obtención de los resultados esperados en una determinada competencia, lo que se puede apreciar en varios atletas, que con records mundiales y numerosas competencias ganadas antes de la Olimpiada, no han sido, sin embargo, capaces de obtener una medalla olímpica.

1ro. – Coincidencia o no, del máximo de la forma deportiva con la competencia.

2do. – Correspondencia o no, entre la forma deportiva y el nivel o perfil de exigencia de la competencia en cuestión.

Ambos aspectos ligados con el manejo de los componentes del proceso de entrenamiento deportivo, perspectiva desde la que se puede definir el **objeto del entrenamiento deportivo como: la forma deportiva. Y como proceso: La relación sistémica entre los componentes del entrenamiento deportivo en función del cumplimiento del perfil de exigencia deportivo.**

Fases de la Forma Deportiva.

Pensar en la forma tradicional de concebir la forma deportiva con sus tres fases fase de adquisición, consolidación y pérdida, es admitir varias consecuencias:

Que en la fase de iniciación se parte de cero, lo que es impensable en la preparación de deportistas de alto nivel o que son sometidos a una preparación por varios años.

- 1- Que existen etapas de preparación general o especial, donde se supone, que no se realicen competencias o al menos no las de mayor importancia para el atleta o equipo.
- 2- Que se planifique la fase de pérdida de la forma deportiva.
- 3- Que los periodos de entrenamiento deben responder a las fases de la forma deportiva y en este caso, esta se adquiere en su máximo estabilidad solo al terminar

La forma deportiva tiene fases, que oscilan entre la consolidación exponencial, y la transición, como compensación, para respaldar el proceso de bioadaptación del atleta, que como ley está presente en el proceso de entrenamiento.

Al acabar un macrociclo de entrenamiento, el deportista no puede perder la forma deportiva, sobre todo si se trata de un plan de entrenamiento a largo plazo. Solo se da oportunidad para la macro supercompensación. En el caso de los deportes con competencias largas como el fútbol en latino América y Europa o el Béisbol en Cuba, EE.UU. y algunos países Latino Americanos y europeos, esta supercompensación debe buscarse a nivel de los microciclos, que faciliten la conservación de la forma deportiva por etapas largas de competiciones.

Componentes de la consolidación progresiva y

1. Componente físico.
2. Componente Instrumental Motor.
3. Componente Psicológico.

Se pueden distinguir cuatro componentes, que al integrarse dan lugar a la consolidación y conservación de la forma deportiva, y que deben servir de base para la planificación y estructuración del ED.

1er. Componente (Físico): Este aspecto o componente de la forma deportiva, debe traer consigo: - Adaptación cardiovascular y respiratoria a las exigencias del trabajo muscular. - Mejora de las conexiones neurales que permiten el movimiento a partir de las cualidades coordinativas. - Demora en la aparición de la fatiga producto del trabajo físico, a partir del desarrollo de las capacidades físicas básicas fundamentalmente de la resistencia. - Aumento de la fuerza, rapidez y velocidad y de la movilidad articular y flexibilidad, en respuesta a las exigencias de la actividad deportiva, que servirán de base a los restantes componentes. Y se consigue, a través de la Preparación Física General (PFG), Preparación Física Especial Variada (PFEV), La Preparación Física Especial (PFE), Preparación Física Específica

2do Componente (Instrumental Motor): Este componente es el responsable de suministrar al deportista, las armas con las cuales librar la lucha deportiva, es decir, los movimientos que

respondan a las especificidades del deporte en cuestión, y su modo más eficiente y eficaz de aplicación de estos movimientos. (1- Técnico-Táctico, 2- Estratégico 3- Físico especializado), estos componentes van, desde las repeticiones y perfeccionamiento de la técnica y la táctica, hasta la aplicación en diferentes tipos de competencias, que no consideramos como una dirección, sino como un método y como un descriptor del perfil de exigencias.

3er. Componente (Componente Psicológico): Es el encargado de asegurar el estado psíquico adecuado del atleta para enfrentar, tanto el propio proceso de entrenamiento y sus exigencias extremas, como las propias de las competiciones, y su predisposición para la lucha deportiva en busca del éxito. La autovaloración, la seguridad en si mismo, el auto control y la capacidad de realizar esfuerzos volitivos en pos del triunfo, son manifestaciones de este componente, que encuentra su área de desarrollo en la **Preparación Psicológica**.

Desde el punto de vista psicológico la forma deportiva debe desarrollar: Los procesos del pensamiento táctico. - Perfeccionar el sentido de orientación y percepción general del atleta, para valorar con exactitud y claridad, sus propias capacidades, y sus metas en el proceso de entrenamiento, y las cambiantes y complejas situaciones de la competencia deportiva.- Aumentar las percepciones especializadas, el control de los implementos

deportivos utilizados, del medio en que se desarrolla el entrenamiento y la competencia, y del contrario o de sus acciones, imprimiendo mayor efectividad a los movimientos propios. - Proporcionar un estado de ánimo positivo, que potencie el deseo de competir, el sentido de la responsabilidad, la pertenencia y el colectivismo, - Elevar la capacidad de realizar esfuerzos volitivos, la combatividad y perseverancia en pos del triunfo.

4to. Componente (Componente Intelectual o teórico): Que es el responsable del desarrollo del pensamiento lógico en la aplicación de la táctica y la estrategia, y que tiene su significado en la asimilación de la técnica y en la toma de decisiones, contribuye a ajustar las aspiraciones del atleta, con su actuación diaria en el entrenamiento deportivo, tiene un peso sustancial en el modo de vida asumido, y repercute, no solo en el entrenamiento deportivo, también en toda la preparación del deportista.

Al desarrollar estos componentes, se van armonizando los diferentes sistemas y potencialidades biológicas, intelectuales y psíquicas del deportista. Su potencial técnico táctico se va incrementando. Va siendo cada vez más capaz de resolver situaciones complejas a partir de su estado de desarrollo, y llega, a ostentar su máximo nivel de rendimiento deportivo.

Debe desarrollar el conocimiento de las condiciones en que se desarrolla la competencia, sus reglas, las variantes técnico tácticas, comprensión de su propia actuación y nivel de preparación, el estudio de las características de sus contrarios, los resultados históricos y las variantes tácticas más actualizadas, forman parte de este componente, las reglas de vida, la higiene del deportista, las características de una buena alimentación, e incluso las lesiones más frecuentes y modos de evitarlas.

Un componente no es una parcela independiente en la preparación del deportista en busca de la forma deportiva. Interactúan entre sí, por ejemplo. La seguridad en sí mismo, no es un sentimiento que se crea de la nada, parte de la creencia fundada en su buena condición física y desarrollo técnico - táctico y estratégico. El componente teórico le ayuda a aumentar sus posibilidades tácticas y el componente físico tienen un papel importante en la asimilación de la técnica, la táctica y la estrategia.

Componentes de la consolidación progresiva y conservación de

- 5. Componente físico.
- 6. Componente Instrumental Motor.
- 7. Componente Psicológico.
- 8. Componente Intelectual-teórico

La fase de transición de la forma deportiva, en sustitución del significado peyorativo que se le puede dar al término **pérdida de la forma deportiva**, utilizado por otros autores, en el sentido de extinción, desaparición.

La forma deportiva no desaparece (en el supuesto de deportistas que continúan un proceso de entrenamiento correcto), solo se despoja de sobrecargas físicas y psíquicas, que le ocasiona un periodo competitivo exigente y a través de esta fase, logra una supercompensación a nivel de microciclo, y macro supercompensación a nivel del macrociclo. Esto le permite no empezar de cero el próximo periodo de preparación, pues sería negar la existencia de la preparación del deportista en general y del entrenamiento en particular como un proceso, que marca pautas trascendentes en el desarrollo atlético.

La forma deportiva puede ser afectada por varios factores que pasamos a enumerar:

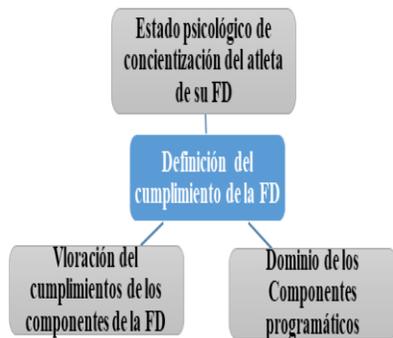
Violaciones en la aplicación de la carga. Por exceso (sobreentrenamiento) y por defecto (falta de entrenamiento). - Valoración incorrecta de las exigencias competitivas. - Interrupciones del entrenamiento por lesiones o enfermedad. - Incorrecto aprendizaje de aspectos del componente instrumental motor. - Deficiencias en la preparación psicológica.

Por su parte Muñiz (2010), define nueve componentes programáticos, esenciales para

la eficacia del proceso de entrenamiento orientado a la competencia fundamental.

1. Conocimiento de la individualidad del atleta para una programación particularizada del plan.
2. Precisión en la determinación de los contenidos de la preparación en correspondencia con el propósito de rendimiento planificado.
3. Exactitud en la ubicación e interrelación de los contenidos y medios de la preparación en cada etapa de la misma.
4. Correlación óptima de las intensidades en cada fase del macrociclo y en la consecución de los mismos cuando se planea una periodización múltiple.
5. Precisión en la estabilización de las intensidades de entrenamiento en la etapa especial y en el tránsito de esta al período de competición.
6. Advertencia e intervención según problemática de las incidencias negativas de factores sociales ajenas al proceso de entrenamiento.
7. Correcta selección de los bloques competitivos.
8. Estabilización del rendimiento competitivo apropiada al momento de la temporada, intensidades de reafirmación en los entrenamientos, y al propósito para la competencia fundamental.

9. Organización y ajuste de las cargas en los microciclos de modelaje competitivo adecuados a la tipología del atleta.



1. Ilustración Identificación de la FD-Elaboración propia

Para la valoración de la eficacia de la FD es indispensable la interrelación del estado psicológico de concientización de forma deportiva por parte del atleta, del dominio de las destrezas programáticas del entrenador y la valoración de los componentes de la FD, en su conjunto nos puede decir con claridad, si se ha alcanzado la FD deseada.

CONCLUSIONES:

Para un estudio epistemológico del entrenamiento deportivo, el primer paso sería su revisión conceptual y con ella la determinación de su objeto, que ha sido definido como: “la Forma Deportiva”. y la planificación, la periodización, el manejo de las cargas y la preparación psicológica, teórica e intelectual, como la **relación sistémica de los componentes del entrenamiento**

deportivo en función del cumplimiento del perfil de exigencia deportiva. Es decir, de la forma deportiva.

La revisión de la literatura especializada en un análisis de los conceptos entrenamiento deportivo y forma deportiva se ha podido precisar:

Que existen definiciones muy generales, con expresiones como “**límites físicos**” o “**tareas más exigentes**” que limitan su cientificidad.

Que algunos conceptos actuales resultan pobres en su orientación metodológica.

Lo que pone en evidencia la necesidad de una reconceptualización, que sirviera de basamento científico metodológico, en el que se expresa:

Su carácter sistémico. - Su base teórica (leyes y principios). - Sus áreas de desarrollo. - Su objeto de estudio y nivel de exigencias.

Así la forma deportiva, se definió como el estadio temporal y oscilatorio de rendimiento deportivo del atleta, que estará en consonancia con la fase del entrenamiento deportivo en que se encuentra y de la dinámica de los componentes del entrenamiento deportivo (concepción sistémica), y representa sus máximas posibilidades temporales.

Cuyos componentes: Lo físico – Instrumental motor – psicológico e intelectual, marcan “**la consolidación de la forma deportiva**” y el componente físico y el psicológico, “**su fase de**

transición". Esta última fase en oposición a la llamada pérdida de la forma deportiva, que se rechaza.

Hay varios aspectos más, que es necesario estudiar, para una tentativa de aproximación epistemológica al entrenamiento deportivo, como son sus leyes y principios, la preparación del deportista, y los métodos de desarrollo que quedan para un próximo trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Betancourt, J. L. (s/f), La forma deportiva en la competición moderna. *Educación Física y Deporte*, 20, (2), 43 – 51

Bompa, T: (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo. Programa para obtener el máximo rendimiento deportivo en 35 deportes*. BARCELONA: Paidotribo.

Casimiro Andújar, A. J.: (1997). *Programa y Apuntes de la Asignatura - Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico*. Universidad de Almería. España.

Forteza De la Rosa, A. (Julio 2000). El Problema Científico en el Entrenamiento Deportivo. *Efdeportes*, 5. Recuperado de; <http://www.efdeportes.com.ar/>

Forteza De la Rosa, A. (2001) Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación

tecnológica. Editorial Científico-Técnica, La Habana.

Forteza, A. y A. Ranzola. (1988) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-Técnica.

García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J. A.: (1996). *Bases teórico Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Gymnos.

García Verdugo, M. :(2007). *Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica*. Barcelona: Paidotribo.

González Badillo, J. y Gorastiaga Ayestarán, E: (1995). *Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al Alto Rendimiento Deportivo. Texto Básico del Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid*. España.

Grosser, M., Brüggemann, P. y F. Zintl.: (2001) *Alto rendimiento deportivo Planificación y desarrollo*. Ediciones Martínez Roca S A. Impreso en España.

Harre, D.: (1988). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnico.

Matveev, L. (1983) *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Raduga.

Muñiz Sanabria, A. (septiembre de 2010). La forma deportiva y el éxito en las competencias fundamentales de la alta competición atlética. *EFDeportes.com*, (15), 148. <http://www.efdeportes.com/>

Ozolin, N. G. (1989). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-Técnica.

Zintl, F.: (1991). *Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, Métodos y Dirección del Entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca, S. A. Impreso en España.

Recibido: 27022019

Aprobado: 15042019

Datos de los autores:

Lic. José Antonio Limonta Vidal.
Federación Deportiva Guayaquil.
tonylimonta@yahoo.es
Ecuador

Fredy Rafael Rosales Paneque
Dr. Ciencias de la Cultura Física
Profesor Titular Universidad de Holguín
Cuba

fredyrafaelr@gmail.com

Carmen Jacqueline Cevallos Zambrano.
Máster en Pedagogía del Deporte y la CF
Universidad Laica Eloy Alfaro Ecuador
cevazamjack@gmail.com