

Características de la actividad competitiva de los futbolistas del Instituto Urracá, Panamá

Characteristics of the competitive activity of the football players of the Urracá Institute, Panama



<https://eqrcode.co/a/FSxqi>

Lic. Víctor Manuel Mojica Rudas^{1*}, Dr.C. Niurka Fuentes Duany²

¹Universidad Especializada de Las Américas, (Udelas), Panamá

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

RESUMEN: La competencia es la referencia fundamental para seleccionar el contenido de la preparación de un equipo deportivo. En ese sentido es preciso que el entrenador defina cuál será la mecánica del juego como un elemento imprescindible dentro de la preparación técnico-táctica en el fútbol, y junto a esta acción, destacar el plan estratégico a seguir, teniendo en cuenta las funciones de los jugadores que integran el equipo. Las funciones de los jugadores dentro del juego son individuales, pero se ejecutan y entrenan en colectivo. Los investigadores se percataron de la falta de criterio metodológico técnico-táctico para seleccionar y organizar el contenido del proceso de preparación de los atletas de fútbol en la categoría 14-15 años del Instituto Urracá, provincia de Veraguas, distrito de Santiago, en Panamá, por lo que su objetivo fue caracterizar la actividad competitiva de los futbolistas para determinar, con precisión, los contenidos del proceso de preparación técnico-táctica, en esa categoría. La investigación es un estudio transversal, descriptivo predominantemente teórico; los métodos científicos permitieron obtener como resultado que este equipo durante el juego se manifieste con un mejor desempeño y pueda obtener éxitos en todas sus acciones pero además, que sirva de referencia para el resto de los entrenadores de esta y otras categorías para mejorar su metodología de preparación

Palabras clave: caracterización, actividad competitiva, fútbol, preparación técnica-táctica.

ABSTRACT: The competition is the fundamental reference to select the content of the preparation of a sports team. In this sense, it is necessary to define by the coach what the mechanics of the game will be as an essential element within the technical-tactical preparation in football, and together with this action, highlight the strategic plan to follow, taking into account the roles of the players that make up the team. As the functions of the players within the game are individual, but they are executed and trained collectively. The researchers realized the lack of technical-tactical methodological criteria to select and organize the content of the football players preparation in the 14-15 category in the Urracá Institute, Veraguas province, Santiago District, in Panama, so the objective was to characterize the competitive activity of the football players in order to determinate, with accuracy, the content of the technical-tactical preparation process, in that category. The research is a cross-sectional, predominantly theoretical descriptive study; scientific methods will allow to obtain as a result that this team during the game manifests itself with a better performance and can obtain success in all their actions but also serve as a reference for the rest of the coaches in this and other categories to improve their preparation methodology with this experience.

Key words: Characterization, Competitive activity, Football, Technical-tactical preparation.

INTRODUCCIÓN

Según Álvarez, (1992:201) "El fútbol es una actividad deportiva donde dos equipos en total oposición contienden por anotar en la portería contraria, luchan por el mismo objetivo y se oponen directamente al éxito del contrario". Registros de la práctica de diferentes códigos de fútbol en la Universidad de Cambridge se remontan al año 1579. Desde entonces hasta mediados del siglo XIX, cada equipo de la zona disputaba sus partidos con su propio juego de reglas (Castello, 1999).

El sistema de juego es la forma en que inicialmente se ubican en el terreno los jugadores, a partir de esta ubicación se cumplen diferentes funciones en el desarrollo del juego. Los sistemas de juego han ido evolucionando a través de la historia. Al respecto plantean (Bruggeman y Albrecht, 1996:144) que la Fédération Internationale de Football Association, mejor conocida por su acrónimo FIFA, fue fundada el 21 de mayo de 1904 en París, Francia, por representantes de 7 países: Dinamarca, España, Francia, Países Bajos, Suecia y Suiza. En 1929, Uruguay, fue elegido sede de la primera Copa Mundial de Fútbol, a disputarse en 1930.

*Autor para correspondencia: Víctor Manuel Mojica Rudas. E-mail: papoms09@gmail.com

Recibido: 17/12/2020

Aceptado: 09/03/2021

En 1925 se modifica la regla de offside: un jugador estará fuera de juego si cuando al recibir el balón, delante de él no tiene al menos dos contrarios. El Arsenal, equipo inglés, adopta como consecuencia un sistema 3-2-2-3; también llamado W M, 3 defensores, 2 medios atrasados, 2 medios adelantados y 3 atacantes. En la década de 1940 se comienza a utilizar mayor cantidad de defensores, el llamado cerrojo suizo: 4-3-3, 1 de los 4 defensores más retrasado y en posición central, afirman (Liverpool, E., Bonizzoni, L y Giovanni, L.1995:65) En el mundial de 1954, Hungría utiliza un sistema que refuerza las posiciones defensivas: 4-2-4, 4 defensas, 2 medios y 4 atacantes. Este sistema marcó un hito ya que fue la primera vez que se utilizó 4 defensas en línea (Geronazzo, 1999:79) En el mundial de 1962 en Chile, Brasil refuerza la zona media utilizando a 3 medios, retrasando a un atacante, para lograr un mayor control del mediocampo; 4-3-3 En la década del 60 surge un sistema creado por los italianos donde se utilizan 5 defensas, 1 más retrasado y libre por detrás de los 4 defensas en línea. Desde entonces, según plantea Hernández, (1984:155): "Los sistemas se han reutilizado, han cambiado los roles de los jugadores, logrando mayor especialización en los jugadores debido a la función que realizan dentro del sistema", pero el proceso de preparación es igual, lo que hace que se identifique una contradicción entre el proceso de preparación y la función que realizan los jugadores dentro del sistema de juego. (Liverpool, E., Bonizzoni, y Giovanni, 1995)

En los entrenamientos del equipo de fútbol (categoría 14-15 años) del Instituto Urracá, ubicado en el distrito Santiago, provincia Veraguas, en Panamá, se observa que todos los miembros del equipo, a excepción de los porteros, realizan los mismos ejercicios, y se verifica una marcada falta de orientación a la especialización de los jugadores por función de juego, a pesar de que la función de cada jugador es asignada por el entrenador, y está relacionada con el sistema de juego que determina la ubicación espacial de los jugadores en el terreno de juego, y además, con el plan estratégico del equipo.

A partir de la situación problemática expuesta anteriormente, los investigadores se propusieron como objetivo caracterizar la actividad competitiva de los futbolistas de la categoría 14 a 15 años del Instituto Urracá para determinar, con precisión, los contenidos del proceso de preparación técnico-táctica, en esa categoría.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva, predictiva, de corte teórico fundamental orientado, teniendo en cuenta los procedimientos utilizados y lo que esta aporta tanto a la teoría como a la práctica.

La población y muestra con la cual se interactuó, estuvo conformada por los equipos de 14 a 15 años

masculinos del Instituto Urracá. Constituyeron el escenario donde trascurrió la investigación inicialmente, el proceso de entrenamiento de estos equipos, además de los Juegos Escolares Nacionales de la categoría.

Con respecto a los métodos, fueron utilizados a nivel teórico, el análisis y síntesis, revisión documental, hipotético-deductiva, inducción, deducción, y el sistémico funcional estructural. A nivel empírico fueron empleados, la observación y la entrevista.

Para ejecutar la observación, así como la revisión a los documentos seleccionados, se escogieron todas las provincias del país, coincidiendo, en este caso la muestra con el 100% del universo.

Ahora bien, para realizar la caracterización de la actividad competitiva, el criterio de selección utilizado fue intencional, se tomaron los equipos que conforman la avanzada en el país en cuanto a resultados y promoción de atletas hacia el alto rendimiento; ellos representan el 40% del universo que conforma la población de practicantes de esta categoría en el alto rendimiento (Noa, 2017), se trata de los equipos escolares masculinos 14 a 15 años del Instituto Urracá, en Panamá.

Los equipos estuvieron compuestos por diez atletas, los integrantes provenían de diversos centros de enseñanza de base pertenecientes a cada una de los corregimientos. El nivel promedio de escolaridad pertenece a la enseñanza media, mientras que su experiencia como practicantes de fútbol oscila entre 2 y 3 años y están avalados por su participación en competencias nacionales, al menos en 2 ocasiones.

Métodos, medios utilizados y procedimientos

En una primera fase de la investigación, orientada a la caracterización, tanto del entrenamiento como de la competencia, predominan los métodos del nivel empírico, pues de lo que se trata en esencia, es de determinar las propiedades del proceso en general, por lo tanto, esta primera etapa se desarrolla a un nivel fenomenológico.

Otra actividad, objeto de observación, fue aquella que estuvo orientada a develar las características de la competencia, cuyo carácter fue, también, abierto. Otros medios utilizados fueron, una cámara Panasonic de alta velocidad, televisor Panasonic 21 pulgadas, video VHS Sony, un cronómetro Kislo modelo k610 con memorias para 20 tiempos.

Para la recogida de la información se utilizó el análisis cinemático, a una velocidad de 70 cuadros por segundos, para valorar en detalles el accionar de los jugadores en la cancha. En ese sentido es preciso acotar que los especialistas que llevaron a cabo tanto la filmación como la observación de los juegos, fueron entrenados con dos objetivos: para alcanzar el máximo grado de coincidencia en la determinación de las tomas a realizar, y para diferenciar las acciones que ejecutan los jugadores. Se cumplió como requisito básico para la filmación no interrumpir la grabación

durante la totalidad del encuentro, salvo el tiempo oficial estipulado entre el segundo y el tercer periodo de juego.

En primer lugar, se ejecutó la revisión documental tomando como referencia el programa que se utiliza para orientar el trabajo de la preparación que es el documento que orienta el desempeño de los profesores. En este documento no se plasman, las orientaciones metodológicas que permiten guiar la preparación de los futbolistas, solo el contenido de la preparación de modo general.

La segunda etapa se dividió en dos fases: la primera se dedicó a la caracterización de la actividad competitiva, para lo cual fue necesario, inevitablemente, seleccionar los indicadores con el fin de observar aquellos aspectos que menos varían en el desarrollo de la actividad competitiva.

Se filmaron 45 partidos de fútbol, de los cuales fueron analizados 20. Los principales escenarios fueron los Juegos Escolares Nacionales de los años 2008-2019, lo cual permitió tener referencia de diferentes poblaciones con el mismo grupo de edades.

Otro paso importante en la investigación fue la determinación de los indicadores para llevar a cabo la caracterización de la actividad competitiva, que se fundamenta, por una parte, en la revisión bibliográfica y por la otra, en la inducción y deducción permitiendo efectuar las inferencias a partir de las cuales se seleccionan los indicadores más adecuados.

Finalmente, al abordar los aspectos más esenciales del proceso utilizando los métodos del nivel teórico: análisis y síntesis e inducción y deducción se pudo arribar a la caracterización, tanto del proceso de entrenamiento como de la propia competencia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Caracterización de la actividad competitiva del fútbol en la categoría 14 a 15 años masculino

Selección de los Indicadores para la Caracterización del Ejercicio Competitivo

Copello, J. M. (2003:10) explica que:

... para pretender una caracterización apropiada, que sea capaz de revelar las propiedades que exhibe la competencia, es necesario ante todo, determinar cuáles son aquellos elementos tan estables de la actividad que no tendrían una variación significativa, a pesar de las modificaciones que van marcando la evolución del ejercicio competitivo.

A esas regularidades esenciales del proceso, se les denomina en esta investigación: "indicadores".

Esta interpretación no es nueva, ya se habían referido e incluso seleccionado algunos, por autores como: Colli y Faina (1982); Hernández (1988); Sampredo y

Moral (1992); Refollo (2001); Barrios (2002) y Bertorrello (2003). (Ver [tabla 1](#))

Para una mayor rigurosidad del trabajo a desarrollar, se seleccionó en forma aleatoria un grupo de indicadores ya validados por los autores antes mencionados, y que cuentan con el respaldo de la práctica socio histórica como criterio valorativo de su objetividad, bajo la condición de que fueran capaces de describir la actividad competitiva y no, a los sujetos ejecutantes.

La valoración de las anteriores propuestas, así como los criterios de especialistas como Bertorrello, de Argentina y [Padraô \(2010\)](#), de Brasil, resultaron de muy buena orientación; sin embargo, indujeron a seleccionar los indicadores siguientes:

Tiempo real de juego: se tomó el tiempo en que el jugador está en actividad, aunque el tiempo reglamentario se encuentre detenido; ejemplo, en un saque lateral el tiempo reglamentario se encuentra detenido, pero los jugadores se encuentran en movimiento.

Intervalos de juego : se dividió en intervalos de 10 segundos y se recogió la cantidad de acciones que se realizaban en cada intervalo, a diferencia de otros trabajos, este se dividió por cuartos. Los intervalos de juego por encima de 60" se dan en un porcentaje muy bajo, por lo que se tomó la decisión de no incluir los intervalos de juego mayores a este tiempo. Para ello se hizo un seguimiento a un jugador y se observó tanto acciones ofensivas como defensivas. Este indicador permite la obtención de una fuente de eventos objetivos y sistemáticos que facilitan la comprensión de lo que sucede en el juego en cuanto a tiempo.

Intervalos de pausa: se dividió en intervalos de 10 segundos y se recogió la cantidad de pausas que se realizaban en cada intervalo; a diferencia de otros trabajos, en este se dividió igualmente por cuartos.

Acciones continuas: se determinó para su registro aquellas acciones en las que el jugador, después de comenzada la acción, no la culmina hasta que el árbitro suene el silbato. Se relacionó también el tiempo de realización de la actividad.

Cantidad de acciones ofensivas y defensivas: se tomaron la totalidad de las acciones ofensivas y defensivas en las que participa el atleta al cual se le realiza el seguimiento, así como la totalidad de ellas por posiciones, determinadas en esta investigación en interiores y exteriores.

Habiendo seleccionado los indicadores, están creadas las condiciones para realizar la caracterización propuesta y cerrar con ella la fase empírica de la investigación.

Tabla 1. Autores que han utilizado diferentes indicadores para el análisis de la actividad competitiva

Colli y Faina (1982)	Hernández Moreno (1988)	Sampedro y Moral (1992)
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de juego • Tiempo de pausa • Número de acciones consecutiva • Cantidad de saltos • Tiempo real de juego • Frecuencia cardiaca • Frecuencia cardiaca por tipo de acciones • Lactato 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de juego • Tiempo de pausa • Número de acciones consecutivas • Cantidad de saltos • Tiempo real de juego • Frecuencia cardiaca • Frecuencia cardiaca por tipo de acciones • Sistemas tácticos ofensivos y defensivos. • Comportamiento técnico 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de juego • Tiempo de pausa • Número de acciones consecutivas • Cantidad de saltos • Tiempo real de juego • Frecuencia cardiaca • Frecuencia cardiaca por tipo de acciones • Cantidad de acciones ofensivas y defensivas
Refollo (2001)	Barrios (2002)	Bertorrello (2003)
<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de juego • Tiempo de pausa • Número de acciones consecutivas • Cantidad de saltos • Tiempo real de juego • Cantidad de acciones ofensivas y defensivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de juego • Tiempo de pausa • Número de acciones consecutivas • Cantidad de saltos • Tiempo real de juego • Frecuencia cardiaca • Frecuencia cardiaca por tipo de acciones • Cantidad de acciones ofensivas y defensivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de juego • Tiempo de pausa • Pausas activas • Pausas pasivas • Número de acciones consecutivas • Cantidad de saltos • Tiempo real de juego • Frecuencia cardiaca • Frecuencia cardiaca por tipo de acciones • Cantidad de acciones ofensivas y defensivas

Fuente: Díaz, (2005)

Caracterización de la actividad competitiva

Para comenzar, se parte del tiempo real de juego, que para la categoría 14 años, excede aproximadamente en 2 minutos al tiempo reglamentario en cada cuarto, el cual es de 10 minutos. La base fundamental por la que se supera el tiempo establecido en el reglamento consiste en los repetidos errores y violaciones reglamentarias que provocan intermitentes intervenciones de los árbitros, jueces y entrenadores durante el juego. El exceso de tiempo arrojó la cifra aproximada de 8' por partido. Cuando se suman los cuartos y se promedian los juegos observados, el tiempo real del accionar asciende a 48.29 minutos. (Ver [tabla 2](#))

Ahora bien, tal como se observará en la próxima tabla ([tabla 3](#)) respecto a la relación entre intervalos de juego, 53.8% del total de estos intervalos están concentrados entre 0" y 10", conformando dos tercios de las situaciones que ocurren en los partidos de fútbol. Al promediar los 20 partidos observados, se constató

que la dinámica de los intervalos de juego en cada uno de los cuartos posee una diferencia de ± 2 acciones, es decir, existe un equilibrio en el tipo de situación que se sucede en cada cuarto del juego.

Son las situaciones de 1vs0 y 1vs1, las recepciones, las dobles defensas a presión, pases rápidos después de tiros a portería, desmarques para recibir el balón, cambios de dirección con y sin balón, saques laterales o de fondo, las que más predominan en el juego durante el intervalo de tiempo de 0" a 10", con un tiempo aproximado de ejecución entre 3 y 5 minutos. Sintetizando los valores medios de un partido de fútbol, se puede afirmar que ocurren entre 9 y 15 acciones en un intervalo de juego de 0" a 10".

Otras de las acciones que se presentan en este mismo intervalo de juego son las ofensivas rápidas o contraataques de 2vs2, 1vs1 en – y en todo el terreno; determinados balances defensivos, transiciones ofensivas, reajustes defensivos en medio terreno, situaciones especiales de saque de fondo y saque lateral, zonas

Tabla 2. Tiempo real de juego

	1er. cuarto	2do. cuarto	3er. cuarto	4to. cuarto	Tiempo total
Promedio	11.49	11.86	12.19	12.75	
Moda	12.36	11.26	13.45	12.06	48.29
Mínimo	10.52	11.09	11.23	12.06	
Máximo	12.56	13.13	13.45	13.52	

Fuente: elaboración propia

de presión con doble defensa a todo terreno. Estas se realizan en un tiempo aproximado de duración entre 6" y 8", pudiendo ser mayor en algunos casos.

En cuanto a los intervalos de juego por encima de los 10", estos se estiman en un 27%, teniendo una aparición en cada partido de 6.72 acciones aproximadamente. Las acciones que ocurren entre los intervalos de 20" y 60" tienen poca aparición en el juego para esta categoría, solo se realizan entre 1, 2 y 4 acciones por juego, con poca participación de la totalidad de los jugadores.

La dinámica de los intervalos de pausa es completamente diferente. El 59.5% de las pausas ocurren en un intervalo de 11" a 20" (tabla 3), y tienen como promedio 21.17 reposos por partido, pudiendo llegar hasta 31 paradas del tiempo en un juego, es decir, se reposa el doble de lo que se juega. No obstante, la recuperación después de cada acción es incompleta, pues los reposos no cubren el tiempo necesario para restablecer los sustratos energéticos utilizados durante determinada acción intensa. Además, se ha podido comprobar que algunas funciones, como la frecuencia cardíaca no descienden inmediatamente, aplicada la carga, sino que aumentan para luego disminuir lentamente.

Los resultados arrojaron que los tipos de reposos más frecuente en un partido de fútbol escolar promedian un tiempo entre 11" y 20" correspondiéndose con balones botados por la defensa y que salen fuera del terreno, errores defensivos y ofensivos en los cuales el árbitro tiene que emitir alguna señalización a la mesa de control.

Analizando estos datos, resalta que la proporción entre los intervalos de juego y los de pausas es 2 veces mayor cuando el tiempo de las acciones oscila entre los 11" y 20", aumentando considerablemente a medida que se incrementa el tiempo de participación, entonces, se puede afirmar que para acciones que superan los 15" o 18", la pausa suele acercarse al minuto.

En los intervalos de 21" a 50" se alcanza 15.4% del total de las pausas efectuadas. Los reposos se utilizan, principalmente, cuando se realiza un tercer tiro libre y la repetición de uno de ellos por invasión a la zona de tiro; también, cuando el balón sale del terreno de jue-

go, cuando los atletas piden tiempo para acordonar sus zapatos o arreglar algunos de sus atuendos deportivos o implementos médicos. Entre los intervalos de 51" a 80" entran, principalmente, los reposos por tiempo pedido por los entrenadores e intervenciones de los árbitros para aclarar situaciones específicas.

Por otra parte, las modificaciones del reglamento han influido grandemente en el incremento de los intervalos de pausa durante el juego, la posibilidad que tienen los entrenadores de solicitar cinco tiempos muertos, y la opción de realizar cambios a voluntad se traduce en una alternancia constante.

En cuanto a la continuidad de las acciones en el juego, 65.5% de estas, se realizan con una sola acción a una intensidad alta, en un tiempo promedio de 9.8 segundos e implicando entre 1 y 3 jugadores en cada acción.

En un partido en la categorías 13 a 14 años realizan ambos equipos de modo consecutivo acciones a la defensiva, la ofensiva y combinación de las mismas, que tienen como media de duración 9.8 segundos; para ello se utilizan 14.13 minutos del tiempo total de un partido, o sea, 30.6% del tiempo total de un juego. Existen acciones en las que el jugador debe combinar una variedad de esfuerzos que obligan a una marcada combinación de regímenes de contracción muscular con una elevada intensidad, tendientes a interactuar con el oponente. Además de desplazarse en una posición poco común. (Hernández, 2020)

Aquellas acciones continuas donde no se produce algún tipo de interrupción, pueden prolongarse más allá del minuto, son escasas y pueden ocurrir entre 2 y 3 veces en un partido de esta categoría, abarcando un promedio de 3.4 minutos del total del tiempo de un partido.

A pesar de realizar menos acciones de forma general, se puede decir que el desgaste físico de los jugadores en estas categorías es alto. Estos jugadores en su accionar tienen que vencer una gran oposición en un espacio reducido. Ambas condiciones obligan a un incremento de la intensidad, con predominio de la agilidad, la velocidad y la fuerza en la lucha cuerpo a cuerpo por ganar la posición tanto a la ofensiva como a la defensiva.

Tabla 3. Resumen de las características del fútbol escolar 14 a 15 años masculino

<i>Indicadores</i>	<i>Características</i>
Tiempo real de juego	El tiempo real de juego supera al reglamentario en 8 minutos aproximadamente para un tiempo total de 48.29 minutos.
Intervalos de las acciones	Predominio de las acciones enmarcadas en un intervalo de juego de 0" a 10". Las acciones por encima de los 20" hasta los 60" son muy escasas en el juego y ocurren como máximo entre 2 y 3 veces.
Intervalos de pausas	Predominan los reposos entre 10" y 20", es decir, el doble del tiempo de realización de una acción. No obstante, la recuperación es incompleta.
Acciones consecutivas	Se realiza mayormente una sola acción consecutiva, con un tiempo promedio de 9.8 segundos. Las acciones que sobrepasan un 1' de juego son escasas.
Acciones ofensivas y defensivas	Los jugadores exteriores participan en más acciones que los jugadores interiores, aunque la diferencia de forma general entre estos es muy pequeña. Los jugadores interiores tienen que vencer un grado de oposición grande y continuamente.

Fuente: elaboración propia.

Teniendo en cuenta el estudio realizado a partir de los indicadores seleccionados, es posible resumir las características más importantes que distinguen los esfuerzos físicos de la competencia de fútbol en las edades escolares de 14 a 15 años.

CONCLUSIONES

- La revisión bibliográfica realizada posibilitó sustentar criterios y conceptos que sirvieron de referencia tanto para realizar el diagnóstico como para los resultados de la investigación.
- La utilización de los indicadores seleccionados permitió develar las regularidades que distinguen al ejercicio competitivo del fútbol, desentrañando sus principales exigencias físicas.
- Los resultados obtenidos sirvieron para reorientar el proceso de entrenamiento en el fútbol y garantizar así un mejor resultado competitivo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (1992). La preparación física del futbolista basado en el atletismo. España: Editorial Gymnos.
- Bertorrello, L. (2015) Tesis inédita maestría. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Bruggeman, D., Albrecht, D. (1996). Entrenamiento moderno del fútbol. Barcelona, España: Hispano Europea.
- Castello, J. (1999). Estructura y dinámica del juego Fútbol. Barcelona, España: Hispano Europea.
- Copello, J. M. (2003). El Judo: Control del rendimiento táctico. <http://efdeportes.com/efd60/judo.htm>. ISSN 1514-3465
- Díaz, A. (2005). Programa parara la preparación física de los baloncestistas. Tesis doctoral inédita. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
- Geronazo, A. (1999). Técnica y táctica de fútbol. Buenos Aires: Ediciones Lidlun.
- Hernández, J. (1984). Factores que determinan la estructura funcional de los deportes de equipo. Barcelona. Editorial Inter América.
- Hernández, F. J., Rodríguez, M. de L., & Hernández, L. A. (2020). Diagnóstico sobre el entrenamiento de la resistencia en atletas juveniles de balonmano. Revista Acción ISSN 1812-5808 y RNSP 2046.
- Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) (2013). Programa Integral de preparación del deportista Fútbol. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Jaramillo, C. (1994). Manual del entrenador de fútbol. La técnica aplicada a diferentes niveles. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Liverpool, E., Bonizzoni, L y Giovanni, L.(1995) El portero preparación física, técnica y táctica. Madrid: Editorial Gymnos.
- Noa, H. (2017). El Talento Deportivo: Selección e Iniciación al Alto Rendimiento. La Habana. Editorial Deportes
- Padraô, T. (2010) .Tesis doctoral inédita. Universidad Rovira i Virgili, Brasil.

Conflictos de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés

Contribución de los autores: Concepción de las ideas: **Víctor Manuel Mojica Rudas**. Obtención de los datos: **Víctor Manuel Mojica Rudas**. Elaboración del artículo: **Víctor Manuel Mojica Rudas**. Revisión crítica del documento: **Niurka Fuentes Duany**

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)