

PROGRAMA ENTRENAMIENTO DE FUERZA DIRIGIDA AL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y TÉCNICO-TÁCTICAS ÓPTIMAS DEL VOLEIBOL DE COMPETENCIA MASCULINO DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA 2003-2006 DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEL MUNICIPIO DE SOPÓ.

STRENGTH TRAINING PROGRAM DIRECTED TO DEVELOPMENT OF OPTIMAL PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL ABILITIES IN MEN'S COMPETITION VOLLEYBALL ATHLETES 2003-2006 CATEGORY TRAINING SCHOOL FROM SOPÓ TOWN.

Álvaro José Gracia Díaz.

algradi333@hotmail.com

PhD. En Pedagogía de la Educación Física de Kiev, Ucrania (1985).

Magíster en Educación-Docencia Universitaria. Universidad Pedagógica Nacional, U.P.N. (1992)

Especialización en Teorías, Métodos y técnicas de la Investigación Social,

Universidad Pedagógica Nacional, U.P.N. (2003) y

Seminario Postdoctoral en la Universidad Pedagógica Nacional (2005)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>

Colombia

Robinson Stiven Romero Vergel.

RROMERO@udca.edu.co

Profesional en Ciencias del Deporte.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4896-617>

Colombia

1. Resumen

Introducción: Para el desarrollo del programa de entrenamiento mencionado, se tomaron unas medidas y se ejecutaron unas pruebas con el fin de conocer el estado físico de los deportistas pertenecientes a la escuela de formación de voleibol del municipio de Sopó, categoría menores masculina. Con base en los conocimientos de las ciencias del deporte, se elaboró una planificación que permitiera mejorar las capacidades físicas de la fuerza, sus direcciones, flexibilidad, velocidad y rapidez. **Objetivo general:** Generar un plan de entrenamiento que permitiera a los deportistas mejorar sus capacidades físicas para contribuir a su proceso de formación deportiva. **Metodología:** Se hizo una búsqueda en las bases de datos: Google académico, Scielo, ProQuest, ScienceDirect y Scopus. Por medio de las ecuaciones de búsqueda se encontraron 20 artículos funcionales para el desarrollo del proyecto. **El Alcance investigativo:** Descriptivo. Enfoque: De tipo cuantitativo, debido a que, se comparan los resultados obtenidos de las

pruebas. Diseño: Cuasiexperimental, debido a que, se midió a un grupo pre y post intervención. **Resultados:** Se evidencia la necesidad de incluir un componente de acondicionamiento físico en las sesiones, así mismo, se incentivó el auto-aprendizaje en casa, pues es fundamental adquirir dominio en acciones tácticas primarias, hasta lo más complejo de este deporte. **Conclusiones:** Se cumplió con el programa, a pesar de los inconvenientes correlacionados con el lugar, el clima y diferentes problemáticas que, en determinados momentos, obstaculizaron la realización de los entrenamientos. La cohesión grupal mejoró y se vio reflejada en la toma de decisiones como equipo.

Palabras Clave: Voleibol, Deporte, Fuerza, Entrenamiento, Competencia Deportiva

Abstract

Introduction: For the development of the aforementioned training program, some measures were taken and some tests were carried out in order to know the physical condition of the athletes belonging to the volleyball training school of the municipality of Sopó, male minor category. Based on the knowledge of sports science, a plan was developed to improve the physical capabilities of strength, its directions, flexibility, speed and quickness. General objective: Generate a training plan that would allow athletes to improve their physical abilities to contribute to their sports training process. Methodology: A search was made in the databases: Google academic, Scielo, ProQuest, ScienceDirect and Scopus. Through the search equations, 20 functional articles were found for the development of the project. The investigative scope: Descriptive. Approach: Quantitative, because the results obtained from the tests are compared. Design: Quasi-experimental, because a pre- and post-intervention group will be measured. Results: What was projected in the programming was obtained. It is necessary to include a physical conditioning component in the sessions, likewise, self-learning at home was encouraged, since it is essential to acquire mastery in primary tactical actions, even the most complex of this sport. Conclusions: The program was fulfilled, despite the inconveniences correlated with the place, the weather and different problems that, at certain times, hindered the performance of the training sessions. Group cohesion improved and was reflected in decision-making as a team.

Key Words: Volleyball, Sport, Strength, Training, Sports Competition

2. Introducción

El voleibol es un deporte que requiere de coordinación, flexibilidad, velocidad y fuerza con sus derivados, lo mismo que otros deportes. Es fundamental que los deportistas cuenten con una preparación física adecuada y progresiva para desarrollar las bases necesarias con el fin de conjugar el óptimo desarrollo de cada una de las capacidades en acciones motoras dentro de la técnica de este deporte. Para tal efecto, se formuló un programa de entrenamiento de doce (12) semanas que involucró todas las habilidades mencionadas al inicio, de manera progresiva. El proceso se realizó a través de fases sensibles del desarrollo de las capacidades, según la edad, la técnica, los grupos musculares comprometidos y la coordinación neuromuscular de cada uno de los deportistas.

Para el desarrollo de esta investigación, se realizó una búsqueda de artículos científicos relacionados en las bases de datos Google académico, Scielo, ProQuest, ScienceDirect y Scopus, por medio de las ecuaciones de búsqueda; como resultado, se encontró un total de 1'960.705 artículos, de los cuales se seleccionaron 20 funcionales que nos aportaron para entender mejor el desarrollo progresivo de las capacidades y la incorporación al deporte del voleibol. Este proyecto es de tipo cuasiexperimental, tiene un alcance investigativo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, se realizó a través de una muestra no probabilística, debido a que se realizaron las pruebas a todos los que componen la categoría 2003-2006 masculina y se evaluó post intervención.

El proyecto tuvo como finalidad beneficiar el rendimiento de los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Sopó categoría 2003-2006 en la respectiva disciplina.

Se esperaba que al aplicar las doce (12) semanas del programa de entrenamiento mejoraran las capacidades físicas de la fuerza y sus direcciones, flexibilidad, velocidad y rapidez para perfeccionar y optimizar el rendimiento deportivo reflejado en la ejecución de acciones técnico-tácticas.

Es importante destacar que la Escuela de Formación en Voleibol del Municipio de Sopó, está bajo la administración de la **Alcaldía Municipal de Sopó**, organización administrativa, encargada del orden

público y privado del propio municipio, en el periodo del alcalde Alejandro Rico, y en el área de educación y bienestar, a cargo de Diego Martínez Riaño, secretario de educación, encargado de asignar los roles en el área de la oficina de deportes, área respectiva donde el practicante realizó su actividad correspondiente.

Dicha rama organizacional está encargada de la actividad física, deporte y aprovechamiento del tiempo libre del municipio de Sopó, referidos al orden público, como se estipula en la constitución política de Colombia y en la carta de Educación Física y deporte de la UNESCO.

Respecto a la Escuela de Formación Deportiva, se resalta que es una asociación deportiva de derecho público, constituida con el fin de fomentar y patrocinar la práctica del deporte en el municipio de Sopó, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre e impulsar programas de interés público y social. Regidos por la Ley 181 de 1995 y sus normas reglamentarias, y por su estatuto.

Así mismo, tiene como objetivo la formación deportiva en la disciplina de voleibol en la comunidad infantil hasta los 17 años, como aprendizaje y adquisición de habilidades básicas y específicas para el desarrollo deportivo de esta disciplina.

Situación Particular Para Intervenir

La escuela de formación de voleibol, en su historia, no ha contado con la estatura promedio de la categoría de menores masculina, tan necesaria en el desempeño de esta disciplina. Por tal motivo, se trabajó en las capacidades físicas que disminuían la falta de estatura para, de esta manera, ampliar y dar la posibilidad de que cualquier deportista, sin importar su composición física, pudiera practicar la disciplina. Esa fue la razón principal para haber propuesto el desarrollo del mencionado plan de entrenamiento.

Con base en lo anterior, se realizaron toma de medidas en estatura y alcance vertical de pie; igualmente, se ejecutaron pruebas de salto y potencia de piernas, brazos y zona media que se dividieron en 6 puntos:

1. Alcance de brazo dominante de pie.
2. Salto en detén.
3. Salto con impulso con brazo dominante.
4. Salto de longitud.

5. Abdominales.
6. Flexiones de brazo.

Población de estudio

La población que participó en el proyecto fue elegida a partir de una muestra no probabilística, debido a que se realizaron las pruebas a todos los que componen la categoría 2003-2006 masculina, además de la revisión relación-beneficio que pudiera traer cada persona para el crecimiento deportivo de los deportistas de la categoría de voleibol 2003-2006 (menores). Entonces, fue fundamental la participación activa y el compromiso del grupo a la planificación.

Antecedentes

Para los antecedentes de la investigación, se realizó una investigación bibliográfica en diferentes bases de datos como: Google académico, Scielo, ProQuest, ScienceDirect y Scopus; no se encontraron artículos locales, pocos regionales y nacionales, en su mayoría artículos internacionales de los cuales se seleccionaron 20 artículos funcionales.

Según la FIVB el voleibol es un deporte acíclico que requiere de velocidad, rapidez, flexibilidad, fuerza, compañerismo, técnica y táctica, lo que lo clasifica en un deporte de carácter competitivo grupal enfocado a integrar las capacidades físicas y psicológicas del deportista para destacar en las acciones técnico-tácticas para conseguir la victoria del encuentro frente al equipo contrario, siempre con un espíritu de juego limpio y respetuoso.

En Colombia, el voleibol es un deporte que ha ganado gran reconocimiento. Ello ha permitido el desarrollo adecuado para la constitución de una liga profesional de este deporte, también ha permitido poner orden a las competencias de máximo nivel competitivo y está extendiendo las posibilidades de los deportistas, a medida que van creciendo. Por lo tanto, las escuelas de formación tienen el papel importante de brindar las bases necesarias, para desarrollar las capacidades físicas necesarias para la disciplina, permitiendo que, el profesional de ciencias del deporte pueda intervenir e involucrarse en cualquiera de

los diferentes procesos de formación deportiva anteriormente descritos, con el fin de obtener los mejores resultados.

Mediante la construcción de un plan de entrenamiento, se buscó alcanzar el máximo potencial de las capacidades físicas de cada uno de nuestros deportistas, independientemente de su composición morfo-física, debido a que, en el municipio de Sopó el promedio de estatura para el voleibol es deficiente frente a lo establecido en las grandes ligas, lo que demostraría la compensación de estas características físicas con la habilidad adquirida, con el fin de aportar a su vida deportiva a largo plazo.

El objeto de la realización de este proyecto fue adaptar metodologías de un alto rendimiento deportivo hacia la respectiva fase sensible de la población de estudio, para así comprobar que la ejecución correcta y progresiva de las metodologías aplicadas para la construcción de la óptima formación de estos deportistas, y así coincidir con la etapa competitiva y de altos logros (García et al., 1996).

De igual forma, este proyecto de investigación se realizó con el fin de optimizar el rendimiento de los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Sopó, buscando la optimización de las capacidades físicas a través de sesiones respectivamente planificadas que buscaran las adaptaciones necesarias para lograr excelentes resultados, que aunque no se contó con la factibilidad de horarios y calidad del material para la numerosidad del grupo, contamos con el apoyo de los padres, un excelente profesional a cargo y el respectivo practicante para aprovechar al máximo el tiempo establecido por la oficina de deportes y de manera creativa con diferentes materiales del común complementar las sesiones de entrenamiento.

Objetivo general:

Generar un plan de entrenamiento que permitiera a los deportistas mejorar las capacidades físicas aplicadas en el voleibol: la fuerza y sus direcciones, flexibilidad, velocidad y rapidez, para así contribuir a su proceso de formación deportiva.

Objetivos específicos:

- ✓ Aplicar un programa de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas.
- ✓ Estructurar la evidencia científica para realizar las respectivas progresiones y transiciones de las capacidades a las acciones técnico-tácticas.
- ✓ Evaluar los efectos del programa de entrenamiento aplicado para determinar los resultados esperados.

Materiales y Métodos

Planificación del entrenamiento: La planificación del entrenamiento es un proceso esencial, en él se encuentra plasmado lo que se pretende hacer y cómo se pretende hacer. (López, 2002) lo define como:

Una forma ordenada de conocimiento e idea con el objetivo de organizar y desarrollar secciones de entrenamiento durante la temporada y que estas reúnan todos los aspectos propios de juego: táctico, físico, psicológico, teniendo en cuenta, el calendario de competición. (P.1)

Esta planificación no solo va dirigida, o se realizó exclusivamente en atletas, debido a que, según: (Cuevas, Luján, Francisco, & Olmedilla, 2015) “La planificación de entrenamiento entendida como una estructuración de programas, es parte del quehacer cotidiano del entrenador, así como, dirigir y evaluar la ejecución del entrenamiento” (p.34). Se puede entender, que la planificación del entrenamiento es la forma racional con que un entrenador plasma, su conocimiento para con un fin específico.

Fuerza: Es una capacidad o cualidad motriz que se caracteriza por los procesos de energía. Para (García et al., 1996), como condición física, la fuerza es una capacidad de vencer una resistencia con la contracción producida por los músculos, es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo. Desde vencer una resistencia como la gravedad, hasta la movilización de los segmentos corporales, debido a que es una característica básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza. La fuerza se puede dividir en 2 grandes grupos, la fuerza donde no hay movimiento (isométrica) y fuerza con movimiento (dinámica).

Fuerza explosiva: Es un derivado de la fuerza dinámica definido como, la capacidad para mover algo o a alguien (en el caso del voleibol, el propio cuerpo) que tenga un peso o haga resistencia en el menor tiempo posible (García et al., 1996). La fuerza explosiva puede desarrollarse mejorando la fuerza máxima y la velocidad de las contracciones musculares coordinadas. Lo complejo es el largo proceso para que este desarrollo pueda trasladarse a la técnica deportiva, por lo tanto, necesita respectivas transiciones. Entonces tanto la fuerza como la velocidad de contracción se desarrollaron para este ejercicio específico. Altas cargas para el desarrollo de la fuerza y su respectiva transición a cargas más bajas entre un 5 y 20 %, para variar la intensidad optimizando la velocidad del movimiento o ejecución de los ejercicios específicos para respectivamente trasladarlos a la técnica del voleibol.

Fuerza resistencia: Es un derivado de la fuerza dinámica definido como, la capacidad de mantener una fuerza aun nivel constante, durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo (Manso, 2005), la fuerza resistencia se encuentra en diferentes disciplinas deportivas, en el caso del voleibol hace referencia a la capacidad de mantener las anteriormente definidas para el óptimo desarrollo técnico durante todo un encuentro deportivo. Teniendo en cuenta las necesidades de cada deporte, González-Bandillo y Gorostiaga (2002) proponen diferentes formas de entrenamiento según los niveles de tensión muscular requeridos para cada modalidad deportiva:

- ✓ En los deportes en los que la fuerza máxima y la fuerza explosiva, ante grandes resistencias, juegan un papel predominante, proponen hacer 3-4 series del 1 RM.
- ✓ Para la resistencia a la fuerza rápida, proponen hacer 3-5 series de 8-20 repeticiones a la máxima velocidad y con el 30-70% del 1 RM, empleando recuperaciones de 60"-90".
- ✓ Para los deportes de resistencia con bajos niveles de fuerza, sugieren realizar 5 series de 20 o más repeticiones al 30-40% con ritmos más lentos de ejecución y pausas más cortas (30"-60").

Velocidad: La velocidad es una cualidad psicofísica que sólo se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices en las que el *cansancio no limita el rendimiento máximo*, es decir que no están condicionadas por la resistencia:

V (Velocidad) = E (Espacio) / T (Tiempo) (Grosser,1992).

De otra perspectiva, la velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, debido a que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible (Le Deuff, 2003). Necesaria en el voleibol para los desplazamientos en diferentes direcciones, y en la reacción por el corto espacio para el impacto en gestos técnicos relacionados como remate y recepción

Siguiendo a: González-Badillo y Ribas (2002, pp. 221-222) también, podemos relacionar dos términos asociados a la fuerza explosiva: *potencia máxima*, que es el óptimo producto de fuerza y velocidad, y *potencia específica*, que es la potencia que se manifiesta en el gesto de competición.

Enfoque

Esta investigación tuvo un enfoque cuali-cuantitativo, puesto que se fundamentó en recolectar información de datos para, posteriormente, ser analizados y llegar a unas conclusiones acerca de la realidad misma; se dio a conocer al profesional a cargo el informe por parte del entrenador acerca de si los jugadores mejoraron en los entrenamientos individuales, para así determinar a futuro cuál sería el mejor método para optimizar el rendimiento (Hernández et al., 2010).

Diseño

Se realizó un estudio longitudinal en él que se analizaron los cambios a través del tiempo de determinadas variables (Hernández et al., 2010). Mediante las pruebas: Alcance de brazo dominante de pie, salto en detén, salto con impulso con brazo dominante, salto de longitud, abdominales, flexiones de brazo.

Alcance investigativo

El alcance de este proyecto de practica fue de tipo descriptivo, es decir, únicamente pretendió medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández et al., 2010, p.80).

Sesiones de entrenamiento

Se desarrollaron sesiones de entrenamiento de forma progresiva de cargas e intensidades, con el fin de mejorar el rendimiento de cada deportista, para alcanzar su máximo nivel deportivo con respecto a su edad.

Aplicación de pruebas

Recursos			
Tipo	Elemento		Cantidad
Humanos:	Director técnico, asistente técnico.		1 C/U
Físicos:	Conos.	Decámetro.	4 conos; 2 decámetros; 1 cinta métrica; 2 platillos; 1 magnesio o tinta; 2 cronómetros.
	Platillos.	Magnesio o tinta.	
	Cinta métrica.	Cronómetro.	
Estructurales:	Polideportivo.		1

Resultados y Discusión

Preguntas de Reflexión

¿Qué aprendizajes le otorgó el primer aplicativo que está representado en la elaboración diagnóstico?

- Mediante el proceso diagnostico se pudo evidenciar la metodología que se implementaba en la escuela de formación deportiva de voleibol y en la oficina de deportes lo que permitió evaluar todos los aspectos del

lugar, los implementos con que contaba, el espacio con el que se contaba para realizar la práctica, las medidas de seguridad que se debe tener con los deportistas.

- De acuerdo con esto, se identificó las falencias en pocos aspectos que se tenía: La falta de seguimiento en el proceso de preparación física ya que el profesional a cargo debía estar atento de múltiples tareas en cancha de la categoría que se especificó la práctica, lo cual se resolvió con ayuda del practicante el cual priorizaba el trabajo pre-aplicativo al trabajo en cancha, asegurando así el desarrollo óptimo de los ejercicios para respectivamente continuar con la transferencia a la técnica y táctica dentro de la cancha.

¿Qué aprendizaje le representó la aplicabilidad de la propuesta del programa para mejorar las capacidades físicas de la fuerza y sus direcciones, flexibilidad, velocidad y rapidez, en la categoría menores de la rama masculina de la escuela de formación de voleibol y su intervención pedagógica?

- Con la aplicación del programa de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas de la fuerza y sus direcciones, flexibilidad, velocidad y rapidez aplicadas al voleibol, se evidenció, que es importante tener una comunicación bastante específica por parte del entrenador encargado, para la correcta ejecución de los ejercicios establecidos para optimizar la prevención de lesiones y con el fin de obtener los mejores resultados deportivos.

Mencione y sustente: ¿Cuáles fueron sus 3 aprendizajes más significativos obtenidos como producto del proceso de elaboración de los aplicativos: ¿Diagnóstico, Proyecto de investigación del programa fuerza dirigida al desarrollo de las capacidades físicas y técnico-tácticas óptimas del voleibol de competencias masculino de los deportistas de la categoría 2003-2006 de la escuela de formación del municipio de Sopó aplicación del trabajo de campo en las sesiones de clase?

1. En el municipio de Sopó, el deporte del voleibol en los últimos periodos administrativos ha tenido un gran reconocimiento por sus logros a nivel departamental, por lo cual, la práctica fue muy enriquecedora para el proceso como futuro profesional en ciencias del deporte, debido a que, facilitó observar la mejoría de las capacidades de los deportistas con la aplicación de las teorías, métodos y metodologías del entrenamiento deportivo, como éxito para los deportistas sin importar sus valores morfológicos y la obtención de los resultados esperados en la representación del municipio.

2. Un deporte con la complejidad motriz y coordinativa como el voleibol, facilitó evidenciar que más que mi experiencia como deportista de este deporte hay más datos para tener en cuenta, estando desde el papel de observador, las correcciones y la aplicación de tácticas como método para lograr un fin. Además, que aumentar las capacidades para la ejecución correcta de la técnica beneficia un mejor desarrollo en el juego, por lo cual, la experiencia no solo basta para poder ejercer esta labor, si no, aprender de los procesos teóricos de los profesionales de esta área.
3. Trabajar con una institución de carácter público permite evidenciar el talento “oculto” entre los habitantes del municipio y poder aportar en su formación deportiva y obtener el crédito y agradecimiento de ellos y de sus acudientes por los resultados obtenidos, lo que hace de esta labor algo satisfactorio y enriquecedor como entrenador deportivo.

Conclusiones

Teniendo en cuenta experiencias anteriores, en las que se basó el proyecto, se encuentra una mejoría en los jugadores que participaron desde el inicio del programa, como, por ejemplo, en el dominio del balón con las manos, colocación y remate. Así mismo, también, se notó una gran mejoría en el desarrollo de la técnica y en el conocimiento del lugar de juego, así como sus respectivas rotaciones y tácticas de juego. A nivel físico, por la edad que manifiestan los jugadores, y por su trabajo anterior, no se nota una mejoría palpable, debido a que, de por sí, son muy buenos al momento de desarrollar pruebas o test físicos. Además de ello, la mejora de la fuerza y el resto de capacidades, no era parte central del proyecto. Se logró cumplir con el programa a pesar de inconvenientes relacionados con el lugar, el clima y diferentes problemáticas que en ciertas ocasiones obstaculizaron la realización de los entrenamientos.

Por otra parte, cabe resaltar la dedicación y la puntualidad que tuvieron los jugadores hacia el proyecto, porque demostraron gran entusiasmo por aprender cosas nuevas y poder aplicarlas en el momento del juego, esto hace que la cohesión grupal mejore y se vea reflejada en la toma de decisiones como equipo.

El proyecto obtuvo los resultados planificados dentro del cuerpo de lo planteado. Como aspectos a mejorar dentro de las sesiones de entrenamiento esta incluir un componente de acondicionamiento físico, debido a que, como se mencionaba antes, este punto no era un factor clave a trabajar, así mismo, se debe

incentivar el auto aprendizaje en casa, debido a que, es fundamental para aprender las acciones tácticas primarias hasta lo más complejo de este deporte.

Como otros factores para tener en cuenta, tenemos que:

- Con la experiencia anterior, se logra evidenciar que la aplicación de conocimientos teóricos y experimentales propios puede ayudar al desarrollo deportivo de las generaciones consiguientes para su éxito en el deporte, todo esto gracias, al proceso académico que se ha cursado hasta la actualidad y la experiencia en esta área, facilitando su ejecución en la planificación e interacción de las cargas.
- La responsabilidad que se debe tener en la planificación y ejecución de las sesiones de clase, es sumamente vital, para proteger la integridad de los deportistas y los participantes del proyecto.

Aportes

- Con el respectivo proceso se pueden obtener ganancias en las capacidades físicas de los deportistas, y demostrar de esta manera, que en el deporte no solo prioriza el desarrollo morfológico, si no, el esfuerzo y la correcta aplicación y dedicación al entrenamiento.
- Al realizar un buen trabajo en un deporte de conjunto, se lograría demostrar que el componente principal es el aporte de cada uno y sus capacidades para el beneficio común y el trabajo en equipo, lo que mejora en los deportistas en su vida social y en los lazos entre deportistas y su entrenador lo que se le conoce como espíritu del deporte y el juego limpio.

Referencias Bibliográficas:

- Cuevas, D., Luján, G., Francisco, J., & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 81-88.
- García, J., Navarro, M., Ruíz, A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Gymnos.
- González-Bandillo y Gorostiaga, E. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, España.
- Hernandez, S., Collado, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Buenos Aires: MC Graw Hill.
- Le Deuff, H. (2003). *El entrenamiento físico del jugador de tenis*. Barcelona: Paidós.
- López, J. (2002). *160 fichas de entrenamiento para juveniles*. WANCEULEN: Sevilla.
- Manso, J. (2005). El uso del cardiotacómetro para el control de las cargas de entrenamiento, el diagnóstico inicial del estado de forma y la detección del sobreentrenamiento. *Deporte y Ciencia: la búsqueda del rendimiento*, 73-100.