



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA
Versión On-line ISSN 1728-922X
VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

Resúmenes del taller metodológico MEDAC 2017

Sede del evento: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Título: **COMPORTAMIENTO DE LA POTENCIA DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES PARA EL SALTO DURANTE LA PREPARACIÓN DE LA ELIMINATORIA OLIMPICA. RIO 2016.**

Autores: Marlon Vega González

Coautores: Ídolo Gilberto Herrera Delgado

Resumen

”las selecciones de Voleibol cubano se han caracterizado por un elevado nivel de preparación física donde se destaca el poder de salto, la fortaleza en el ataque y las distintas manifestaciones de la resistencia especial”. 1La investigación se realizó durante la preparación del equipo nacional de voleibol masculino con vista a su participación en el torneo clasificatorio para los Juegos Olímpicos en la ciudad de Edmonton –Canadá. Esta investigación revela la relación existente entre el tiempo de entrenamiento, el modelo de planificación empleado, los resultados parciales y totales de los test de salto vertical con carrera. Se utiliza el promedio, el mínimo, el máximo, la desviación estándar y la moda, que permitió conocer el comportamiento del alcance vertical durante varios microciclos. También se compara la población actual con otras generaciones de otros momentos, llegándose a conclusiones sólidas sobre el proceso de preparación de la potencia del salto en voleibolista de nivel internacional. La inclusión en el proceso de preparación de los movimientos clásicos del deporte de Levantamiento de Pesas como la Sentadilla Profunda y el Arranque, proporcionaron la base atlética necesaria para el momento en cuanto a dos capacidades físicas necesarias para jugar un voleibol sostenible en el alto nivel, como son la capacidad de salto y la rapidez especial. La primera pertenece al grupo de la capacidad compleja



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA
Versión On-line ISSN 1728-922X
VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

Resistencia a la Fuerza Rápida y la segunda al sector de las Capacidades Físicas Combinadas. 2

Introducción:

En el de cursar de los años el voleibol de alta competencia se ha convertido en un deporte en que la lucha comienza desde el día siguiente al término de la competencia más importante de la temporada. Es decir los entrenadores y preparadores físicos velan con mucho celo el estado psico-funcional y motriz de sus jugadores al final del ciclo competitivo y comienzo de una nueva campaña y tienen sobre la mesa los datos necesarios de forma individual en que momento en la escala de rendimiento histórico se encuentra cada uno de sus jugadores producto del plan individual de regeneración entregado y monitoreado por ese colectivo técnico y personal de apoyo al rendimiento del equipo en cuestión

Resultados y Discusión

Se utilizaron las variables clásicas del test: Squat Jump, Conter Movement Jump, Abalakov y el Drop Jump. Este control nos proporcionó conocer las deficiencias que tenían los jugadores desde el punto de vista de la potencia para el salto vertical con carrera,

Como se puede apreciar los valores de referencia internacionales están muy por encima de los obtenidos por la selección cubana que participó en el torneo Pre-Olímpico de Edmonton Canadá.

- La media en el ABK tiene 10 cms por debajo de las medias internacionales.
- SJ o Squat Jump 37.2 cm.
- El CMJ 43.2
- Drop Jump 55.3

(Ruiz Y. 2016)³



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA
Versión On-line ISSN 1728-922X
VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

Con este diagnóstico se planificaron los entrenamientos para el aumento del salto vertical con carrera, (ver tabla No. 3), arrojando un resultado promedio histórico de grupo de 3.55 m., su salto mínimo es de **3.47 m** y el máximo **3.74 m**. La prueba de diciembre nos revela un resultado promedio 3.54 m., un mínimo de **3,45 m** y máximo **de 3,70 m**.

Cuba clasifico para los JO de Río 2016, ganándole a todos los equipos 3-0.

Métodos

Test de Sargent para el salto vertical con carrera.

Se utilizaron para ello varios métodos como: histórico-lógico- revisión de documentos- análisis y síntesis- estadístico matemático y otros.

Tablas

Tabla No 3

Comparación de los mejores resultados histórico en la saltabilidad. Y el mejor salto durante la preparación olímpica. Preselección nacional (m)

No	Nombre	RECORD	Diciembre 2015	Diferencia
1	A.A	3. 52	3,57	+5
2	D. A.	3. 63	3,61	-2
3	Y. G.	3. 47	3,51	+4
4	J. C.	3. 51	3,57	+6
5	J. L.	3. 52	3,50	-2
6	L.	3. 60	3,55	-5
7	L. S.	3. 74	3,70	-4
8	M.R.	3. 52	3,54	+2
9	Miguel	3. 55	3,51	-4
10	Y. N	3. 58	3,45	↓↓↓
11	O.M.	3. 53	3,55	+2
12	O. R.	3.56	3,58	+2
13	R. C.	3. 54	3,55	+1
14	Y. R	3. 52	3,50	-2

Conclusiones

- Fue muy importante el mantener un nivel de motivación de logro sin temor al fracaso.
- Como también la creación de una atmosfera pedagógica a la altura de las necesidades.
- Se tuvo el respeto a las leyes y principios del entrenamiento deportivo.
- Así como a la conjugación adecuada de carga física de diferentes orientaciones, donde se cuidó con precisión la menor cantidad de interferencias en el proceso de adaptación.

Referencias

1. Navelo Cabello R. (2004) La preparación técnica el joven voleibolista. Editorial Deportes. Habana
2. Ruíz A.: Investigación - Educación, CIED, La Habana, 2004
3. Ruiz Y. TEST DE BOSCO: Predicción de la preparación para el desarrollo de la saltabilidad en voleibolistas cubanos antes del torneo pre-olímpico Río-2016.Tesis de maestria.UCCFD, La Habana, 2016.
- 4.



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

Palabras claves: potencia muscular, mesociclos especiales, entrenamiento perspectivo



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA
Versión On-line ISSN 1728-922X
VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

Título: ESTRATEGIA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL RENDIMIENTO DURANTE UN MESOCICLO.

Autor: Ídolo Gilberto Herrera Delgado

Coautores: Antonio Iznaga Dapresa, Gilberto Herrera Pérez,

Resumen

El resultado en el torneo pre-olímpico de Edmonton – Canadá en el deporte de voleibol masculino en enero del año 2016, tuvo como especial soporte la conjugación de varios modelos de planificación de entrenamiento deportivo, de los cuales pudiéramos nombrar algunos clásicos como Matviev, Verkhoshansky, Fernando Navarro (1994) y otros. De ellos se tomaron la esencia de sus concepciones teóricas y se pusieron en práctica, como por ejemplo de Matviev en cuanto a denominación y contenido de los mesociclos, de Verkhoshansky la relación existente entre la fuerza, la rapidez y su desempeño en el accionar técnico. Y se tuvo en cuenta los factores de la carga: contenido, volumen y organización y del entrenamiento, como: Carga del entrenamiento, Naturaleza, Magnitud, Orientación, Organización y su teoría en cuanto a las condicionantes de la planificación: deportistas, especialidad y competición. Del modelo ATR a la Adquisición, Transformación y Realización, pero llevado solamente al espacio de un mesociclo donde la estructura interna tiene como proceso a dos microciclos de entrenamiento solamente cada vez.

Introducción

Uno de los problemas actuales en que se enfrenta el deporte de alto rendimiento internacional, es sin lugar a dudas el corto tiempo de entrenamiento que se tiene para situar a un equipo colectivo en un estado de forma deportiva determinado, mediante una planificación que garantice el rendimiento comprometido con los entes profesionales del deporte espectáculo. **(1)**

Al utilizar cualquier modelo de planificación del entrenamiento deportivo, se necesita que los entrenadores conozcan y puedan interpretar, algunas materias en profundidad, que le permita conducir los hilos de la carga de entrenamiento como es en los aspectos inherentes a la Didáctica Especializada que se produce en el alto rendimiento, la Fisiología, como también de Morfología, Psicología, Bioquímica, en las diferentes etapas del proceso, así como la Sociología en sus aspectos del estudio de los grupos.

Métodos

Revisión documental. Histórico-lógico. Análisis y síntesis, Medición y la Observación y los Estadísticos- Matemáticos

Población y muestra: 18 jugadores de voleibol, comprendidos entre la edades de 17 y 26 años, con una media de experiencia para el primer nivel internacional entre 2 a 4 años

Resultados y Discusión

El estudio realizado arrojo interesantes resultados, de los cuales se expondrán solo algunos, tales como:

- Potencialidades medias en cuanto los aspectos técnico-táctico-complejidad -competitiva para el nivel elite
- Potencialidades físicas no acorde con una estrategia perspectiva de desarrollo cualitativo en varias direcciones condicionales del rendimiento a largo plazo
- Poca utilización en la combinación de las potencialidades físicas para desarrollar una capacidad de salto del momento y la creación de sus reservas para el futuro.
- Poca utilización de las capacidades físicas en función de las acciones tácticas complejas.
- Inseguridad en el rendimiento competitivo.(2)
- Liderazgo conceptualmente incierto en los aspectos de: dirección, rendimiento, motivación, comunicación.
- Entre los 18 jugadores más del 70% tenía menos de 20 años.
- Solamente uno se había enfrentado al voleibol de los grandes del mundo.
- Tres de ellos habían jugado por primera vez dos meses antes la primera categoría cubana, correspondiente al año 2015.
- Del equipo técnico de dirección, solamente uno tenía experiencias en participación como entrenador en JO.
- Incertidumbre del estado con que se iban a presentar los jugadores que tenían contrato en el extranjero.
- Un desarrollo entre el salto mínimo y el máximo entre 6 y 21 cms.

Conclusiones

1.- La planificación llevada a cabo nos permitió, introducir en el proceso de entrenamiento diferentes orientaciones de la carga, donde pudimos detectar la

menor cantidad de interferencias en el transcurso de la adaptación psico-funcional y motriz de los jugadores. **3**

2.- La conjugación de los microciclos ofreció un resultado positivo al proceso de adaptación que nos permitió lograr los objetivos planteados en cada una de las direcciones del entrenamiento.

3.- Se logró la clasificación olímpica con resultados altamente elocuente derrotando con facilidad a equipos que entre el año 2014 y 2015 nos habían ganado con facilidad: Puerto Rico 2 Cuba 1 y Canadá 4 Cuba 1. En Edmonton los resultados fueron Cuba 3 México 0, Cuba 3 Puerto Rico 0, Cuba 3 Canadá 0

Referencias (empleo de la Norma Vancouver 2010)

- 1.- Herrera Delgado I. G.: Planificación del entrenamiento deportivo en voleibol. 2014. Proceso de edición
- 2- Cañizares Hernández, M.: Psicología y equipo deportivo. (2004). Editorial Deportes. Habana. Cuba
- 3- García Pallares, J. y Col.: Nuevas tendencias del entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en deportes de alto nivel

Tablas, Gráficos y Figuras

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	N	O	V	D	I	C			
2	9	16	23	30	7	14	21	28	3
8	15	22	29	6	13	20	27	2.01.15	10
18	18	20	22	18	18	15	14	14	14

Físico-técnico	Físico-técnico táctico	Físico-táctico	táctico	Físico-técnico táctico	CHO	Físico-técnico táctico	táctico	TÁCTICO	TÁCTICO
CO	CO	CHO/APR	COMP	REC	CHO	REC	APROX	COMP	COMP
TPS	TPS-RAP	TPS-MED	TPS-RAP	TPS	TPS-MED	TPS-MED	TPS		
2	2/3	3	3/4	3/4	4	4-5	4-5	4/5	INTENS.

Leyenda: CO: construcción del rendimiento. REC: recuperación. APROX: aproximación
 CHO/APR: choque –aproximación. COMP: competitivo

Palabras Clave (hasta 6):

Palabras claves: modelo de planificación, rendimiento deportivo competitivo, experiencia psico-funcional y motriz, tendencias de desarrollo, aspectos psico-pedagógicos.

Sede del evento: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Título: TEST DE BOSCO: Predicción de la preparación para el desarrollo de la saltabilidad en voleibolistas cubanos antes del torneo pre-olímpico Río-2016.

Autor: Yumilka D

Coautores: Antonio Iznaga Dapresa, Gilberto Herrera Pérez

Resumen

El siguiente artículo está unido a una serie de investigaciones las cuales se llevaron a cabo durante el proceso de preparación con vista a la obtención del cupo que a la zona Norceca se le designo para los Juegos Olímpicos de Río 2016. Como es conocido por varios autores

Grund (1970) Herrera I. G (1976) (Verjoshanski (1979), Bosco y Pittera (en la década del 80), y Herrera I. G., y Col., en la década del 2000, han referido desde hace años a la potencia de las extremidades inferiores coincidiendo que es una de las capacidades determinantes del rendimiento en el voleibol internacional, es por ello que el estudio de esta variable influyente en el resultado final de cualquier torneo de la élite resulta una constante para cualquier preparador físico, entrenador o investigador.

Introducción:

Conociendo que la obtención de un nuevo performance en la preparación física ha influido en otras poblaciones considerablemente en el estado de predisposición psíquica para enfrentarse a un nuevo proceso de entrenamiento (Becerra R. H 2004)¹ coadyuvando además a obtener mejores condiciones para desarrollar la potencia de las extremidades inferiores para el salto y por ende, un aumento en la capacidad más influyente para el jugador de voleibol como es la saltabilidad. En el caso que nos ocupa pretendemos que la preparación a planificar pudiera incidir en la elevación del rendimiento competitivo, pero sobre la base de una formación atlética de tipo general perspectiva, combinada con un sistema de preparación especial técnico-táctico y de partidos de entrenamiento que nos admitiera modelar el escenario competitivo al cual se enfrentaría el equipo en los próximos microciclos, con la intención de influenciar en los aspectos especiales físicos de la población motivo de estudio.

Método utilizado.

Test de Bosco

Se utilizó el test de Bosco (1983 conocido internacionalmente y se obtuvieron los resultados mediante la Plataforma de salto Crono Jump. USA.

ABK (Abalakov) CMJ, CE Capacidad elástica, Squat Jump. DJ, TC, TV RSI y Rendimiento Elástico Muscular:

Resultados y Discusión

La media en el ABK tiene 10 cms por debajo de las medias internacionales y solamente un jugador L. S. con sus 66.2 se corresponden con el nivel internacional, los otros se encuentran entre 50.8 de Y.R. hasta 58.0 de J.C

La potencia explosiva-elástica es insuficiente por esta población, además está acompañada de una deficiente acción de brazos. (Bosco 1996) **2**,

El CMJ responde a los niveles de fuerza explosiva-elástica, el único que se acerca a la media de los datos internacionales es nuevamente L.S. con 52.5, los otros están entre 46,3 y 35,9

En el SJ o Squat Jump o fuerza explosiva que genera la componente contráctil del músculo. Se alcanza solo una media de 37.2 cms

Ver tablas 1 y 2.

Conclusiones

1.- La investigación realizada arroja baja potencia neuromuscular en las extremidades inferiores en la preselección nacional de voleibol masculino.

2.- Solamente L.S es en la actualidad el único jugador que obtiene resultados cercanos a las medias de los ejercicios que componen el test de Bosco.

3.- Los resultados de la fuerza elástica (relación CMJ - SJ) se encuentra en el 50% de los resultados de los jugadores del primer nivel mundial. **3**

Referencias

1. Becerra R. H. Pliometría, más que una técnica de multisaltos. Revista digital • Año 10 • N° 73

Buenos Aires, Junio 2004

2. Bosco, C.: Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Barcelona: Editorial Paidotribo. 1996.
3. Iznaga, Alonso, Herrera: Valoración de la Potencia y la Fuerza muscular de los voleibolistas cubanos. 2010. Comité Olímpico Venezolano.

Tablas, Gráficos y Figuras

Tabla 1. Referencias internacionales según Herrera 2011

País	ABALAKOV	CMJ	SJ	Mejor salto
CUB 2001	75.85	54.20	51.65	3.80
ESP 1992	77.40	60.52	54.10	3.60
Internacional 1990 - 2015	65-70	55 - 60	50 - 60	3.50 – 3.60

Tabla 2.- Componentes del salto determinados en el test de ergo-saltos. -

Jugador	PC	ABK	CMJ	SJ	E	CE	E	CC	DJ	TC	TV	RSI	E
D. A.	81.7	54.7	43.9	39.9	B	4.05	M	10.67	57.5	0.397	0.685	1.44	R
Y. G	84.7	54.5	46.3	37.2	B	8.99	B	8.36	52.5	0.259	0.654	2.02	B
D. A.	91.4	55.2	40.2	37.2	B	3.00	M	15.00	52.5	0.332	0.655	1.58	R
J. C.	86.3	58.0	42,2	39.2	B	2.97	M	15.72	61.3	0.322	0.707	1.90	B
J. M.	85.0	52.2	42.0	35.4	R	6.37	B	10.30	46.8	0.226	0.612	2.07	B
L.B.	82.4	51.5	35.9	28.2	M	7.72	B	15.57	41.9	0.200	0.585	2.09	B
L. S.	87.3	66.2	52.5	45.5	E	7.01	B	13.68	69.1	0.335	0.751	2.06	B
M. R.	90.1	53.6	40.7	34.3	R	6.37	B	12.90	56.3	0.237	0.678	2.37	B
O. M.	79.3	51.4	44.6	38.0	R	6.65	B	6.71	55.6	0.295	0.674	1.88	B
O. R.	96.3	52.6	40.4	32.0	R	8.71	B	12,22	55.3	0.240	0.672	2.30	B
R. C.	92.6	57.2	43.6	36.5	B	7.09	B	13.62	59.2	0.376	0.695	1.57	R
Y. R	97.1	50.8	41.7	36.0	M	5.70	R	9.11	53.6	0.375	0.661	1.43	R
Y. N.	92.2	57.9	48.4	42.3	B	6.07	R	9.50	58.5	0.489	0.691	1.19	R
X =	87.7	55.2	43.2	37.2		6.21		11.80	55.3	0.314	0.670	1.84	
D.S =	6.30	3.99	3.98	4.22		1.83		2.80	6.48	0.160	0.140		

Palabras claves: potencia, capacidades físicas, rendimiento deportivo, clasificación olímpica, test de Bosco, predicción.



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA
Versión On-line ISSN 1728-922X
VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

Título: COMPORTAMIENTO DEL DIAGNOSTICO DEL TEST DE BOSCO DURANTE LA PREPARACIÓN DE LA ELIMINATORIA OLIMPICA. RIO 2016.

Autor: Marlon Vega González

Coautores: Ídolo Gilberto Herrera Delgado, Antonio Iznaga Dapresa

Resumen

Las selecciones de Voleibol cubano se han caracterizado por un elevado nivel de preparación física donde se destaca el poder de salto, la fortaleza en el ataque y las distintas manifestaciones de la resistencia especial". 1La investigación se realizó durante la preparación del equipo nacional de voleibol masculino con vista a su participación en el torneo clasificatorio para los Juegos Olímpicos en la ciudad de Edmonton –Canadá. Se ha concebido exponer en varias publicaciones lo acontecido en el marco de la investigación científica el proceso de entrenamiento que se sometió a la preselección nacional cubana. En esta ocasión le corresponde a la parte del diagnóstico inicial la cual debe de plantearnos aquellas carencias o virtudes que poseían los jugadores para enfrentarse a un nuevo sistema de preparación, donde el objetivo final era igualar los alcances históricos en el salto vertical con carrera con una mano, el desarrollo para los más jóvenes y para ambas categorías el sostenimiento de los alcances durante la preparación así como su comportamiento en la propia competencia.

Conclusiones

- Fue muy importante el mantener un nivel de motivación de logro sin temor al fracaso.
- Como también la creación de una atmosfera pedagógica a la altura de las necesidades.
- Se tuvo el respeto a las leyes y principios del entrenamiento deportivo.
- Así como a la conjugación adecuada de carga física de diferentes orientaciones, donde se cuidó con precisión la menor cantidad de interferencias en el proceso de adaptación.

Referencias

5. Navelo Cabello R. (2004) La preparación técnica el joven voleibolista. Editorial Deportes. Habana
6. Ruíz A.: Investigación - Educación, CIED, La Habana, 2004

7. Ruiz Y. TEST DE BOSCO: Predicción de la preparación para el desarrollo de la saltabilidad en voleibolistas cubanos antes del torneo pre-olímpico Río-2016. Tesis de maestría. UCCFD, La Habana, 2016.

Palabras claves: potencia muscular, mesociclos especiales, entrenamiento perspectivo

Título: La distribución entre los lanzamientos normales y ligeros en los lanzadores de martillo del equipo nacional

Autor: Isidro Calá Regüeiferos

Coautores: Dra. C Maira Vila Machado, MSc. Carlos Alberto Andreu Fandiño, Dra. C Yusimil Ramos Quian

Resumen

Nuestro trabajo está encaminado a proponer algunas orientaciones metodológicas sobre la distribución de los lanzamientos ligeros y normales en la planificación del entrenamiento del macrociclo anual de los lanzadores de martillo del equipo nacional cubano, acciones que contribuirán a mejorar el trabajo de velocidad- coordinación- técnica en los martillistas con vista a lograr su mejor resultado en la competencia fundamental. Este trabajo surge debido a las insuficiencias técnicas encontradas en la observación de varias unidades de entrenamientos y la ejecución del gesto competitivo en competencias fundamentales, trayendo consigo un constante decrecimiento en los resultados de los lanzadores de martillo del equipo nacional cubano y por consiguiente una merma en la cantidad de atletas con marcas relevantes que le permitan representar a Cuba en competencias internacionales. Por lo que el estudio ayudará a encaminar el accionar técnico de los martilleros incrementando la calidad de la ejecución técnica competitiva, con una mejor protección a la salud que posibilite un uso más racional de los recursos disponibles para la práctica deportiva.

Diseñando un documento el cual se espera sea de utilidad y referencia para el resto de los entrenadores e investigadores en la confección de otras investigaciones y confección de planes futuros para la preparación de atletas y la obtención de altos rendimientos en competencias fundamentales.

Resultados y Discusión

A partir del diagnóstico que se realizará nos permitirá conocer la situación actual de los martillistas del equipo nacional con respecto a la preparación y sus resultados en sus competencias fundamentales; así como la preparación que se

les da a los atletas y que documentos les permiten a los entrenadores distribuir los lanzamientos normales y ligeros.

Los resultados esperados son las orientaciones metodológicas para la distribución en la planificación de los lanzamientos normales y ligeros en el macrociclo anual de los lanzadores del martillo del equipo nacional que las mismas les permitirán a los entrenadores mejorar su planificación y a su vez obtener sus mejores resultados en las competencias fundamentales.

i

Conclusiones:

Las orientaciones metodológicas determinadas le brindarán a los entrenadores elementos metodológicos que le permitirán una mejor distribución de los lanzamientos normales y ligeros en el macrociclo anual de los lanzadores de martillo del equipo nacional masculino cubano para la obtención de sus mejores resultados en las competencias fundamentales

Referencias

- 1- Federación Cubana de Atletismo. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Programa de Preparación Integral del deportista , (2013).
- 2- Forteza R. A: Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico-Técnica. (1999)
- 3- Matveev L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Raduga. (1977).
- 4- Matveev, L. Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga. (1983)
- 5- Moreno G. Y: Orientaciones metodológicas para la distribución e interrelación de los lanzamientos generales y especiales en el plan anual de las martillistas del Equipo Nacional Juvenil de Cuba” Tesis de maestría.
- 6- Traba Montejo Y. M: Ejercicios para perfeccionar la técnica de las lanzadoras de martillo de la categoría escolar de la EIDE “Mártires de Barbados”. Tesis de maestría.
- 7- Ozolin, D. P y Járkov. Atletismo. Editorial Científico-Técnica; Ciudad de la Habana; Tomo I; Tomo II. (1991).
- 8- Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Científico –Técnica. (1970).
- 9- Platonov, V. N. El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, España, Editorial Paidotribo. (1991).

Palabras Clave (hasta 6):

Distribución, Lanzamientos Normales, Lanzamientos Ligeros, Lanzamientos pesados, Planificación.



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 13, NÚMERO 1 , La Habana, enero-abril, 2017

