

МОДУЛЬ 4: Интегратор

В этом модуле мы рассмотрим темы, разработанные на данный момент, с целью закрепить некоторые знания, которые мы считаем необходимыми как для завершения этого курса, так и для того, чтобы иметь возможность приобрести навыки, которые мы намерены развивать у студентов.

Мы начнём с истории тренировок в командных видах спорта, чтобы иметь возможность изучить наиболее часто используемые в настоящее время методики и попытаться извлечь пользу, как применять их на практике.

В методиках обучения выделяют три течения. Детализируем их ниже:

- **Педагогический:** на основе логических выводов, сделанных из спортивной практики, то есть на эмпирической основе. Его самым большим референтом был Матвеев (2005) из-за большого успеха спортсменов, которые работали в режиме периодизации.
- **Теоретико-педагогический:** начинает использовать библиографические ссылки для сопровождения спортивного развития, обращаясь к изолированным экспериментальным фактам, научному раскрытию и спортивной физиологии. Здесь вы начинаете получать доступ к знаниям о биологии движения, что приводит к росту спортивных результатов спортсменов из-за принятия более разумных решений в отношении предложений по обучению. Несмотря на это, большой основой графика обучения остается периодизация, предложенная Матвеевым (2005) с некоторыми изменениями. Как и в случае с Вомра (2016), который адаптирует тренировочные процессы к спортивным календарям, используется более короткие макроциклы. Это происходит в процессе обучения с краткосрочными целями, поэтому основанными на интенсивности обучения, а не на объемах. Как следствие этого, с большим значением начинает развиваться концепция паузы и восстановления, как внутри, так и между тренировками.
- **Научно-прикладной:** здесь основное внимание уделяется постулатам биологии движения человека, основанным на научных исследованиях. Это способствует дальнейшему росту уровня спортивного мастерства. Основными отраслями, которые вносят свой вклад в этот поток, являются физиология движения, биомеханика, биоэнергетика и функциональная анатомия, среди прочего, в поисках научной сущности в феномене спортивной подготовки. На этом потоке возникают современные методологии обучения, которые могут основываться на разных философиях или идеологиях:
 - Или биологический: у вас есть аналитический взгляд на спорт, в котором физическая работоспособность отделяется от технических и тактических компонентов при разработке программы тренировок. Здесь мы можем найти междисциплинарные методологии работы, в которых каждая



область работает взаимодополняюще по сравнению с другими, но все они изолированы друг от друга, объединяя все только в формальной игре, которая составляет низкий процент от общего объема обучения.

- Или целостность: он анализирует явления, связанные с производительностью, глобально. Тренировочный процесс основан на этом анализе; таким образом, различные области, которые делают спортивные результаты, работают вместе. Методологически речь идет о комплексной работе. Здесь техника и тактика являются средством развития остальных способностей, которые делают спортивные результаты. Уровни физической работоспособности, необходимые для спортивного успеха, будут ограничены техникой и тактикой. С другой стороны, трудности технического исполнения и принятия решений будут определяться уровнем участников и должны быть адаптированы к ним, в противном случае цель деятельности теряется из-за невозможности спортсменов ее выполнить.

Не рассматривая методологию или философию, на которой основана программа тренировок команды, мы можем определить три периода, составляющие спортивный сезон:

Подготовительный период: также известен как предсезонный. С точки зрения физической работоспособности это будет период приобретения, так как именно здесь стремятся к развитию и росту условных способностей, способствующих спортивной успеваемости, таких как выносливость, сила, скорость (что вытекает из способа выражения предыдущего, среди других факторов).

Существуют две важные предпосылки, в соответствии с которыми исторически определялась предсезонная концепция, которая в настоящее время обсуждается, и даже методологические предложения ясно свидетельствуют о несогласии с ними. Это, с одной стороны, идея о том, что для достижения хорошей формы мы должны поддерживать его в хорошем общем состоянии.

Это не соответствует принципу обучения специфичности стимула, который относится к тому факту, что адаптации, вызванные обучением, будут тесно связаны с полученным стимулом.

Поэтому, если я как тренер предложу общий тренировочный процесс физической подготовки, основанный на больших объемах и низкой интенсивности, в результате я получу группу спортсменов, способных преодолевать большие расстояния с низкой интенсивностью, что далеко от того, что мы называем спортивными показателями в ситуационном спорте.

Пять или шесть недель подготовки не время генерировать адаптацию на общем уровне, а затем начать генерировать адаптацию на конкретном уровне.

Другая предпосылка исходит из идеи, что подготовительный период служит для "заполнения резервуара" спортсменов, то есть для обеспечения их достаточной



энергией, чтобы они могли справиться со всеми соревнованиями. Адаптация, достигнутая в этот период, должна периодически стимулироваться в течение всего конкурентного периода.

Обе предпосылки оставляют в стороне фундаментальный компонент тактической технической производительности спортсменов, что делает это процессом адаптации и коадаптации членов команды к игровой модели.

Мы не должны упускать из виду некоторые выводы, такие как результаты Gabbett (2004) с игроками в регби, где было установлено, что уровень травм, полученных спортсменами в подготовительный период, имеет большое отношение к тренировочным нагрузкам. Таким образом, они стремятся к уменьшению количества травм (без воздействия). Третий фактор, который следует учитывать здесь, - это физическое состояние спортсменов, то есть мы должны контролировать и справляться с тренировочными нагрузками в стремлении уменьшить количество и тяжесть травм, но в то же время не нести снижение нагрузок, достаточно значительное, чтобы привести к снижению физического состояния игроков.

Соревновательный период: это период от начала до конца соревновательного этапа, в котором участвует эта команда. С точки зрения производительности он известен как период обслуживания. Здесь делается попытка, как указывает эта концепция и стоит избыточности, сохранить физическую работоспособность, чтобы иметь возможность успешно выступать на соревнованиях. Когда мы говорим о поддержании физической работоспособности и ее связи со спортивными показателями, ясно, что мы должны вернуться к разговору о тренировочных нагрузках. Давайте посмотрим, что в случае баскетбола, принимая различные сезоны команды самого высокого конкурентного уровня Испании, увеличение количества часов тренировок и соревнований в течение сезона означало более высокую производительность команды, а также привело к увеличению количества травм, всегда учитывая, что соревнования приносят больше травм, чем тренировки. Однако это увеличение количества травм не было достаточной причиной для того, чтобы команда снизила свою производительность. (Cararrós, 2016) В этот период необходимо учитывать, что приоритетом являются игры, поэтому план работы будет зависеть от нагрузки, чтобы быть в день игры в отличном физическом состоянии. Современные методики обучения основывают свои графики на времени между играми, которое обычно составляет одну неделю. Таким образом, неделя - это временная структура, которую используют новые методики для планирования тренировок. Имейте в виду, что некоторые команды участвуют в нескольких соревнованиях одновременно и, следовательно, они обычно проводят матч в течение недели другого соревнования. Это то, что предусмотрено при планировании тренировочной недели или микроцикла. Эти еженедельные тренировочные циклы считаются оптимальной единицей времени для отслеживания нагрузки, которая



позволяет команде и отдельным лицам наилучшим образом сыграть на следующей встрече. Основные ключи в течение микроцикла следующие:

- o Восстановление после предыдущей игры, как физически, так и морально.
- o Сосредоточьтесь на производительности на основе игровой модели.
- o Возможность разработки новых принципов или суб-принципов как в атаке, так и в защите.
- o Усиление слабых мест и исправление ошибок, обнаруженных в предыдущих матчах.
- o Контроль загрузки, чтобы прибыть в оптимальные условия к следующей игре.
- o Расстановка приоритетов в зависимости от того, как команда выступает в турнире, сопернике, других соревнованиях.

Переходный период: также известный как пост-сезон. Это промежуток между окончанием соревнований и началом предстоящего предсезонного периода. С точки зрения физической работоспособности, он также известен как период потери, потому что он содержит время отпуска или отдыха игроков, как физическое, так и психологическое. Под этим мы не подразумеваем, что игрок проведет весь этот период без тренировок. Но крайне важно в следующем сезоне добиться незначительного снижения условных возможностей. Отметим также, что самый высокий уровень физической и, следовательно, тренировочной нагрузки достигается в соревнованиях поэтому не проводя матчей в этот период, наблюдается неоправданное снижение физической работоспособности игроков. В этот период отсутствие компетенции также используется для настройки и развития пробелов в какой-либо условной области, контроля веса, восстановления травм, повышения уровня гибкости, если это необходимо, технической и тактической специализации в зависимости от должности или роли игрока в команде и т.д.

Стоит помнить, что снижение максимального потребления кислорода спортсменами связано с уменьшением систолического объема, а не капилляризации. Следовательно, уровни производительности при потреблении кислорода могут быть восстановлены с несколькими сеансами при высокой интенсивности.

Три упомянутых выше периода являются составляющими спортивного сезона каждой команды, которые подчиняются структуре соревнований, которая определяет время начала и окончания каждого из трех упомянутых периодов. Это известно под названием спортивный календарь.

В качестве первого шага команда должна точно знать, в каких условиях она сталкивается с календарем. То есть знать, какие ресурсы у него есть, и на основе этого определить игровую модель, основанную на объединении ресурсов, спортивных целей и идеи игры.

"Построение теоретических знаний, начиная с практики, в каждом спорте производительности будет основой методологии производительности по этой



спортивной специальности. Это повысит эффективность практики и знания о ней."(Rafael Martín Acero & Novoa, (2013 г.))

Эта фраза, которую мы цитировали ранее, дает нам понять, что тренер и его тренерский штаб должны иметь абсолютное знание игрового графика при планировании тренировки, которая должна быть обусловлена этим, чтобы улучшить производительность команды по ходу соревнований.

Это еще больше укрепляет предложение взять неделю в качестве фундаментальной структуры тренировочного цикла. Учитывая, что матч-это время наибольшей психобиологической нагрузки, мы должны контролировать тренировочные нагрузки и игровые минуты, чтобы большинство наших игроков могли прийти к следующему матчу в отличном состоянии. Также мы можем использовать его как экземпляр синхронной оценки состояния формы, с которым спортсмены приходят на соревнования, чтобы неделю за неделей пересматривать тренировочный процесс.

Мы ссылались на знание графика соревнований как на одну из основ развития игровой модели. До этого мы должны знать особенности спорта, в котором мы работаем.

Основные качества командных видов спорта как сложных ациклических упражнений подробно описаны ниже:

о Прерывистость: они реагируют на постоянные остановки и начала игры. Это будет зависеть от правил, которые определяют время, места и формы игры.

о Ситуация: каждое действие вызывает ряд возможных реакций у товарищей по команде и соперников, и так далее до следующей остановки мяча.

С другой стороны, мы должны знать физиологические потребности спорта со следующих аспектов:

- Физический уровень: пройденные километры и скорость движения.
- Биологический уровень: частота сердечных сокращений, уровень лактата в крови, VO2 макс.
- Технический уровень: количество передач, бросков, обращение с элементом.
- Тактический уровень: количество последовательностей и контратак.

В качестве заключения о механических требованиях футбола мы можем предложить следующее:

- Пройденные расстояния варьируются от 9 до 12 км с вариациями от 2 до 3 км. В среднем находится более 10 км.



- Среднее эффективное время воспроизведения составляет примерно 48 минут 39 секунд. Это составляет 54% от общего времени матча.
- Игрок стоит или идет от 40 до 54 минут. Между 31 и 35 минутами он бежит со скоростью менее 15 км / ч. Между 3 и 5 минутами он бежит со скоростью от 15 до 25 км / ч. Бегайте только на скорости более 25 км / ч в течение времени от 22 до 170 секунд.
- 51% действий длится менее 20 секунд, а только 9,5% длится более 60 секунд.
- Что касается времени паузы, замечено, что наибольшее количество из них длится от 1 до 20 секунд и составляет 75% от общего числа (примерно 44 раза за игру).
- Плотность игры (или протокол работы) колеблется от 1: 1,3 до 1: 1,8. Другими словами, паузы немного длиннее рабочего времени.
- За игру происходит около 130 ускорений и около 1000 изменений темпа. (Solé, 2003).

С физиологической точки зрения можно сделать следующие выводы:

- ЧСС в среднем колеблется около 170 ударов в минуту во время матча. А 2/3 игровых времени вы работаете с частотой более 85% от вашего максимального пульса.
- Среднее потребление кислорода аппаратом составляет 3,5 литра в минуту. Это соответствует 76% макс. VO₂. В зависимости от занимаемой позиции представлены различные процентные доли VO₂: 69% защитников, 66% средних, 43,3% нападающих. Расчетный общий расход энергии составляет 1530 ккал за 90 минут.
- Обнаружены значения от 3 до 8 ммоль / л лактата, а индивидуальные вариации могут находиться в диапазоне от 2 до 12 ммоль / л. Во второй половине наблюдается меньшая концентрация, и общее пройденное расстояние, а также действия высокой интенсивности также уменьшаются в этот период.
- Хотя временами концентрация лактата в активных мышцах высока, постоянные фазы восстановления и периоды средней и низкой интенсивности позволяют быстро вывести и повторно использовать лактат в крови, предотвращая его накопление до предельных значений.
- Мышечный гликоген играет ключевую роль в игре, поскольку он преимущественно используется и может быть быстро истощен.
- Футбол можно определить как смешанный вид спорта, в котором, несмотря на длительную нагрузку, при которой аэробная система постоянно снабжает энергией, существует большое количество взрывных действий, требующих ввода энергии из анаэробных путей.
- Участие атактического анаэробного метаболизма во время игры очень важно с количественной точки зрения, потому что оно является одним из основных факторов, ответственных за решающие действия игры (отражается взрывной силой нижних конечностей и скоростью очень коротких поездок).



Основываясь на том, что уже было проанализировано ранее, мы кратко рассмотрим развитие качеств, которые мы считаем наиболее важными для физической результативности в командных видах спорта.

Что касается развития сопротивления, Massafret (1998) определяет следующие цели:

- Поддерживайте физическое и умственное переутомление во время игры, матча и в течение сезона.
- Ускорьте процесс восстановления между замедлениями, микро- и макро-паузами в игре, а также между тренировками и игрой.
- Поддерживать оптимальный уровень производительности игрока при выполнении технических жестов и принятии решений.

Основные принципы тренировок с отягощениями

- о Создать основу для обширной подготовки, как технической, так и тактической.
- о Повышение способности выдерживать темп игры, который необходим для более длительного участия в матче с высоким темпом игры.
- о Повышение способности к восстановлению как в игре, так и между играми и тренировками.
- о Снижение риска травм из-за переутомления или отсутствия быстрой реакции на внезапные ситуации.
- о Улучшить умственную способность противостоять длительным усилиям.
- о снизить потери технических и тактических характеристик из-за переутомления; или иметь большую устойчивость между пиковыми усилиями.
- о Улучшить здоровье.

Специальные тренировки с отягощениями

Цель состоит в том, чтобы гарантировать, что игрок сможет сопоставить свои уровни сопротивления с высочайшим техническим и тактическим качеством. Вот почему Solé (2003) фокусируется на трех ключевых моментах развития специфической резистентности, которые мы описываем ниже:

- о Тренировка с отягощениями в технике: улучшение техники, адаптированная к энергетическим потребностям реальной игры.
- о Тренировка сопротивления при принятии решений: цель состоит в том, чтобы гарантировать, что различная интенсивность игровых ситуаций не снижает тактические характеристики игрока или команды.
- о Тренировка игрового сопротивления: с помощью метода соревновательной тренировки делается попытка перенести то, что было разработано в двух предыдущих



разделах, в реальные игровые ситуации. Для этого требуются действия, в которых есть соревновательный компонент, и правила которых аналогичны правилам формальной игры.

Оптимизация тренировок с отягощениями

Предложение по специальной тренировке с отягощениями основано на методах, повторяющихся и интервальных. Хороший способ повысить специфичность тренировок - заменить перерывы активными восстановлениями с целью имитации того, что происходит во время игры. Для этого мы должны проанализировать, каковы диапазоны, интенсивность и частота активности, как максимальной интенсивности, так и средней интенсивности во время матчей соревнования, к которому принадлежит наша команда, и, таким образом, использовать их в качестве параметров при разработке мероприятий. Итерационный метод начинается с дробного метода тренировки ситуационных видов спорта, только он рассматривает изменчивость интенсивности и скорости смещения стимула как его наиболее выдающееся качество и, конечно же, изменение пауз как по типу (активный или пассивный) так и по времени. Следовательно, игрок столкнется со случайностью в упражнении, которая не позволит ему установить точный ритм работы и паузы.

Чтобы этот метод был успешным, тренер должен знать время наиболее частой работы и перерывов с разной интенсивностью, характерной для тренируемого вида спорта.

Этот метод рассматривает использование как технических элементов спорта, так и элементов принятия решений, поскольку он основан на теории динамических систем и, следовательно, рассматривает игру в целом, которую невозможно разработать, если ее компоненты разделены.

Одним из параметров, наиболее часто используемых сегодня для определения физической работоспособности у командных спортсменов, является способность повторять спринт. Это связано с тем, что игровые действия, известные как генераторы спортивного успеха, то есть те, которые участвуют в моментах преобразования, имеют компонент интенсивности, тесно связанный с компонентом спринта. Все действия по достижению цели включают взрывные, быстрые, максимальные силы и ловкие жесты. Таким образом, способность спортсмена поддерживать при выполнении повторов качество такого рода жестов покажет нам, что этот субъект может участвовать в большем количестве таких моментов во время матча. Это делает RSA связанным с усталостью. Поэтому другой важной концепцией достижения высоких показателей в этих видах спорта является восстановление усталости и толерантности к ней.

В баскетболе проводится около тысячи действий за игру, от двух до пяти секунд. Таким образом, ясно, что более высокая способность повторять такие действия, как можно эффективнее и без снижения их производительности будет определять более высокие спортивные результаты. То же самое происходит с футболом, в пределах 8-12 км,



которые игрок проходит с 800 различными проявлениями движения, в основном, быстро.

Основными механизмами, с помощью которых появляется усталость, являются следующие:

- Истощение субстратов.
- Накопление метаболитов.
- Повышение температуры ядра.
- Повреждение мышц, вызванное физическими упражнениями
- Гидроэлектrolитические изменения.
- Модификации разветвленных аминокислот.
- Свободные радикалы.
- Депрессия иммунной системы.

Исходя из вышеизложенного, основываясь на развитии фундаментальных физических качеств и влиянии усталости на физическую работоспособность, мы считаем, что контроль нагрузки имеет решающее значение. Чтобы члены команды оставались на самом высоком уровне физической работоспособности как можно дольше в течение конкурентного периода.

Ниже мы представляем две методологии обучения, которые исходят из теории динамических систем.

1) тактическая периодизация

Эта методология основана на том, что футбольная игра - это целое, продукт того, как соотносятся составляющие ее части. Таким образом, ничто не гарантирует нам, что мы сможем добиться улучшений в игровых компонентах, если мы будем тренировать их изолированно. Напротив, все должно быть расширено и улучшено в среде, на которой мы хотим, чтобы оно развивалось. Для этого весь тренировочный процесс должен зависеть от модели игры.

Таким образом, учитывая, что действия будут иметь реальные игровые компоненты, они должны иметь какую-то объективную цель, основанную на том, что мы хотим, чтобы игроки могли выполнять во время соревнований. Стоит отметить, что тактическая периодизация-это не модель игры, а методика обучения. То есть способ работы, чтобы иметь возможность воплощать, путем обучения, работу недели в матче и на соревнованиях. Не обязательно все, кто использует тактическую периодизацию в качестве методологии обучения, имеют одинаковую модель игры. Тем не менее каждый, кто использует тактическую периодизацию, должен иметь модель игры в качестве принципа действия.

Элементы, которые влияют на формирование игровой модели:



- Культура места, где мы хотим предложить идею игры.
- История и культура клуба.
- Структура и цели клуба.
- Идея игры тренера.
- Система или игровые системы, которые мы будем использовать.
- Особенности и уровень игроков.
- История клубных чемпионатов.

Цель состоит в том, чтобы добиться того, чтобы при определенном стимуле как можно больше игроков и в кратчайшие сроки реагировали одинаково или в рамках одной и той же концепции игры. Таким образом, эта модель обучающего программирования будет пытаться преобразовать эти модели тактических реакций в привычки посредством работы. Таким образом, тактическое измерение - это источник развития всех других областей, как коллективно, так и индивидуально.

Физический потенциал будет поддаваться тактическому сопровождению и будет наращиваться при помощи тяги, а также технического и даже стратегического характера. Следует всегда иметь в виду, что концепция тактики в данном случае касается не просто принятия решений и общего поведения, а конкретных вопросов, составляющих игровую модель. Игровая модель определяет, через индивидуальное и коллективное поведение, физиологические, биоэнергетические, механические и даже технические потребности, которые нужны каждому игроку в зависимости от команды и их положения.

Морфо-цикл-шаблон называется временной структурой, в соответствии с которой регулируется эта методология, которая не случайно измеряется неделями, как временным отрезком между матчами. Мы должны развивать идею игры, принципы, субпринципы, исправлять ошибки, повышать достоинства и развивать то, что мы хотим, чтобы команда сделала в следующем матче. Упражнения всегда связаны с тем, как мы играем в нашей команде. (Tamarit, 2007)

2) структурированная тренировка

В рамках современных методологий обучения мы сталкиваемся со структурированным обучением, разработанным Francisco Seirul-lo Vargas. Чтобы добиться анализа и таким образом структурирования работы, мы разработаем некоторые концепции, которые считаются фундаментальными.

Задачи: или предпочтительные имитирующие ситуации (SSP) - это игровые ситуации, модифицированные и принятые для преимущественного воздействия на одну структуру наших игроков по сравнению с другими. Отсюда и название SSP. Поэтому рассмотрим каждое действие, которое разрабатывается как часть тренинга. Он состоит из содержания, которым будет само упражнение, и условий, которые будут определять



его в его выполнении, то есть интенсивности, повторений, времени паузы, инструкций и так далее. В зависимости от схожести задачи с игрой у нас будет специфика игры.

* **Общий характер:** полностью отличается от конкуренции в ее фундаментальных аспектах характера и организации нагрузки. Они обычно даются в переходный период и направлены на улучшение некоторых условных способностей или определенных навыков.

* **Общий характер:** характер и организация груза сходны с характером соревнования, но принятие решения является недействительным.

* **Целенаправленный характер:** включают конкретные координационные элементы и неспецифическое принятие решений. В основном применяется к техническим схемам, которые включают стимул некоторых физических способностей игрока.

* **Особый характер:** характер и организация бремени аналогичны характеру компетенции, и в связи с этим принимаются конкретные решения. Также известны с уменьшенным названием игры

* **Соревновательный характер:** они состоят из содержания соревнований с конкретными тактическими принципами. Также известны с расширенным названием игры. Это считается предварительным шагом к формальной игре. (Rosa, С.)

* **Динамика нагрузок** внутри микроцикла

В этом методе управление тренировочными нагрузками основано на двух компонентах:

- **Объем:** определяется общим временем тренировки.
- **Интенсивность:** определяется спецификой нагрузки предлагаемого задания и частотой пульса. Оба показателя увеличиваются с течением недели по мере приближения конкуренции. Единственные данные, которые не увеличиваются, - это средняя частота сердечных сокращений во время тренировки из-за увеличения времени паузы во время этого, чтобы избежать состояний усталости во время игры.

В предсезонный период нагрузки должны иметь постепенный рост. Объем начинаться с высокого уровня, постепенно увеличивается до 100% за две недели до начала соревнований. Объем микроцикла перед началом чемпионата будет составлять 50% от объема, который будет использован во время соревнований.

С другой стороны, интенсивность начинается с низкой и постепенно увеличивается. Максимальный уровень интенсивности, достигаемый в предсезонке, составляет от 70 до 80%.



Во время лиги рекомендуется использовать одинаковые нагрузки, которые имеют одинаковые уровни объема и интенсивности (где это возможно). По мере развития лиги уровни будут меняться. Нагрузка уменьшится, а интенсивность увеличится.

Базовой единицей времени для контроля нагрузок будет микроцикл или тренировочная неделя, которая в случае данной методики будет называться структурированным микроциклом. В основном это будет зависеть от потребностей игрока. Он будет взят в качестве эталона для следующего микроцикла, так как он будет зависеть от предыдущих для своей организации, стремясь создать последовательности и взаимосвязи.



Ссылки

Вотра, Т. (2016). *Периодизация спортивной подготовки*

Sarrós, T. (2016). Соотношение между практической подверженностью и травматизмом в игре и успех сезона в профессиональном мужском баскетболе. Журнал о спорте Наука и медицина.

Gabbett, T. (2004). Снижение предсезонных тренировочных нагрузок снижает уровень травматизма на тренировках у игроков регбийной лиги. Британский журнал спортивной медицины.

Massafret, M. (1998). *Физическая подготовка в командных видах спорта: Inedito*

Matveev, L. (2005). *Процесс спортивной подготовки Буэнос-Айрес*
Rafael Martín Acero, F. S.-I. V., Carlos Lago Peñas y Carlos Lalin, & Novoa. ((2013)).
Объективные причины планирования в командных видах спорта (I): состояние
Форма и календари. Rev Entrun Deport. 27(1).

Roca, A. (s.f.). *Тренировочный процесс в футболе MCsports.*

Solé, J. (2003). Тренировка сопротивления в коллективных видах спорта профессиональный мастер в высокой производительности. Командные виды спорта.

Tamarit, X. (2007). Что такое Тактическая периодизация? : MCsports

