

## BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS

- PLATONOV, VLADIMIR. “El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología”, Segunda Edición. 1991
- MATVEEV, L. “Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”, Editorial Raduga Moscú, 1983
- GARCIA, NAVARRO Y RUIZ. “Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 1996.
- ALGARRA, JOSE. GORROTXATEGI, ANTXON. “Ciclismo Total”. Gymnos Editorial. Madrid 2000
- VARGAS, RENE. “Teoría del Entrenamiento Diccionario de Conceptos Básicos” Universidad Autónoma de México, 1988
- ALMEIDA, ERNESTO. “Ecuador Unido por un Pedal”, (Quito – Ecuador 2007)
- WILMORE, JACK y COSTIL DAVID. Fisiología del Esfuerzo Físico y del Deporte. Editorial Paidotribo, Estados Unidos.
- LAMB, DAVID. Fisiología del Ejercicio. Editorial Augusto E. Pila Telena Madrid 1985.
- ATLAS DE ANATOMÍA “El Ser Humano” Ediciones Cultural, Madrid – España, 1995

- ASTRAND, ROAHL. Fisiología del Trabajo Físico, Tercera Edición, Editorial Medica Panamericana España, 1992.
- ARTETXE, JAVIER. “La clave del ciclismo de ruta esta en la recuperación tras las etapa” Articulo Revista Ciclismo a Fondo Edición 12, España 2007
- BOMPA, TUDOR, “Periodización del entrenamiento deportivo”
- LEIVA, FRANCISCO. “Nociones de Metodología de Investigación Científica.” Segunda Edición. Quito 1990.

## FUENTES ELECTRÓNICAS

- “Medicina del Ciclismo” ARNIE, BAKER. Primera Edición, España 2007  
[http:// www.google.com/librosweb/](http://www.google.com/librosweb/) ARNIE, Baker
- “La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores”. REFOYO, IGNACIO. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de expresión Corporal.  
[http:// www.google.com/terminologia.pdf](http://www.google.com/terminologia.pdf)
- “Fisiología del ciclista Ácido Láctico y Ejercicio”. MAZZA, JUAN CARLOS.  
[http://www.sobreentrenamiento.com/ Home.asp](http://www.sobreentrenamiento.com/Home.asp) 10/03/05

- “Fisiología del Ejercicio, Bioenergética Aplicada” 2007.  
Recopilación Prof. MOLNAR.  
<http://www.cienciasdeldeporte.htm>
- “Lactato, pH y transportadores” Lic. María Fernanda Insúa.  
<http://www.efdeportes.com>
- “Fundamentos de Fisiología del Ejercicio”. CHICHARRO MUELAS,  
LUCIA <http://www.todonatacion.com>
- “Nutrición y Dieta terapia de Krause”. MAHAN, K. ESCOTE.  
<http://www.wikipedia.com>
- “Síntesis Proteica y Glutamina”. Lic. María Fernanda Insúa.  
<http://www.efdeportes.com>
- “Concepto: Ciclismo”  
[http:// www.misrespuestas.com/ciclsimo.htm](http://www.misrespuestas.com/ciclsimo.htm)
- “Aspectos Básicos del Ciclismo de Competición”. HERNANDEZ,  
HERMINIA. MILLAN, JESUS 2006  
[http:// www.google.com/terminología.pdf](http://www.google.com/terminología.pdf)
- “Modalidades del Ciclismo”  
<http://www.wikipedia.com/ciclismo en ruta>
- “La Preparación Física del Fútbol Basada en otros Deportes”.  
ALVAREZ DEL VILLAR, Madrid 2009.  
[http:// www.google.com/capacidadesaerobaica/tododeporte.com](http://www.google.com/capacidadesaerobaica/tododeporte.com)
- “Procesos Metabólicos”  
<http://maxciclismo.com/imágenes/viasmetabolicas>

- “Ácido Láctico”  
www.biolaster.htm/Rendimiento deportivo y Acido Láctico(2007)
- “Ciclismo y Entrenamiento” 2009 GONZALEZ, JUAN MANUEL  
http:// www.entrenabien.com
- “La Frecuencia Cardíaca” Conceptos de Fisiología. SOLAS, JAVIER (2006)  
www.todonatación.com
- “Nutrición del Ciclista” (2003)  
http:// www.consumereroski.com
- “Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico”, ED. (Coplef Andalucía, 1995). MORA, VICENTE  
http:www.preparadorfisico.com/entrenamientodeportivo
- “Métodos de Entrenamiento Deportivo 2008”. LOMBARDI CARLOS, http://www.fcmax.com
- “Porcentaje del trabajo de Fuerza en el Ciclismo” AXEL, Santiago.  
La Biblia del Ciclismo  
www.google.com/pesasciclismo.pdf.

## VARIOS

- CHAVEZ, ENRIQUE. Notas de Aula. (Fisiología del Ejercicio I y II). ECUADOR, ESPE, CAFDER: 2008.
- VACA, MARIO. Notas de Aula. (Planificación del entrenamiento deportivo; Especialidad deportiva). ECUADOR, ESPE, CAFDER: 2008.
- MEJIA, CARLOS. Director del Departamento Metodológico de Federación Deportiva del Carchi (Control Médico de Deportistas) 2008.