

# LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y LOS JUEGOS COMO ACTIVIDAD MOTORA FACILITADORA.

**Dr. C. José Enrique Carreño Vega**

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [jose.carreno@umcc.cu](mailto:jose.carreno@umcc.cu)



---

CD de Monografías 2015  
(c) 2015, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”  
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

## Resumen

Está más que demostrado que los niños normalmente son activos por naturaleza y visto desde la perspectiva de un deportista longevo, se recuperan de los esfuerzos físicos más rápidamente que los adultos. En este sentido, el practicar algún tipo de ejercicio físico de manera continuada, puede mejorar su motricidad y estado de salud, pero siempre habrá que tener en cuenta una serie de elementos a la hora de asumir un programa de ejercicios para los pequeños de la casa. Primero que todo respetar sus gustos y en este sentido el juego resulta de su preferencia, el cual apunta al desarrollo integral de la persona, dado que existe un paralelismo entre lo que el niño puede realizar a nivel lúdico, intelectual, motor y afectivo. Las situaciones del juego se van ampliando y regulando de acuerdo con las posibilidades del niño, con el fin de aumentar el atractivo del mismo. Con el propósito de revelar los argumentos que sostienen las bondades de la introducción de programas de iniciación en la actividad deportiva asociados a los juegos de diferentes tipos, el autor, considera pertinente indagar en la historia del asunto en general, su conceptualización y objetivos en el tiempo y los beneficios que su práctica reporta como recurso didáctico en la práctica con niños. Ello permitió detectar que este asunto, aunque abundantemente tratado, no ha sido resuelto y necesita de ser mejorado, a lo cual hay que agregar la insuficiente preparación del personal que se ocupa de la iniciación deportiva para el uso de este recurso con la calidad requerida, apreciándose dificultades metodológicas, falta de sistematización y organización de los juegos susceptibles de ser utilizados con este objetivo, entre otras.

*Palabras claves: Iniciación deportiva; juegos; Multilateral.*

---



## **La iniciación deportiva y los juegos como actividad motora facilitadora.**

En la contemporaneidad, el juego, es asumido como una actividad natural, espontánea y esencial en el ser humano. Se apoya en el movimiento; satisface intereses y produce cambios placenteros en los estados anímicos. Su valor se ha reconocido a través del tiempo por el efecto formativo que produce al ejercitarse, desde el momento en que se nace y en el curso de toda la vida, además de ser factor apreciable para el mejor desarrollo de las facultades físicas y psicológicas (Secretaría de Educación Pública de México, 1990: 33).

Los vocablos "juegos" y "jugar" tienen muchas acepciones, puede emplearse con el significado de diversión, "jugar" también se emplea en el sentido de trastear a alguien "jugar con una persona" o de obrar con honestidad " jugar en limpio", ocupar cierta posición "jugar un papel rector ", correr un riesgo "jugarse la vida", tratar algo con ligereza "jugar con fuego". Los diccionarios hacen distinción entre el sentido directo (fundamental) y el figurado de estas locuciones, no obstante la diferencia no aparece con la suficiente claridad.

El juego, es una de las actividades más habituales en la edad infantil, entendida como ocio y como aprendizaje que hay que considerar de gran interés en la práctica educativa. Este, incide en el desarrollo global del niño a partir de la acción que realiza, del interés que le produce, de la comunicación que se establece con las personas, objetos, así como en su crecimiento físico y su desarrollo sensorial, afectivo, emocional y cognitivo social (García Soriano, 1994: 233).

Según D. Fonseca (1996), citado por Zambrano (2002: 128), el juego, en el fondo, da respuesta a la misma finalidad de la psicomotricidad, es decir, la exploración de las posibilidades exteriores y en el descubrimiento de las posibilidades funcionales. La actividad lúdica es una pantalla en la que se proyecta lo que ocupa o invade el espíritu y la sensibilidad del niño. En consonancia con ello Zambrano (2002: 130), enfatiza como el juego, es una forma de preparación para la vida, mecanismo para inculcar en los niños ciertos patrones de conducta, hábitos sociales, ubicación de roles y orientador de la actividad futura. En este sentido, Bonifato (2004), asegura que el juego es un campo fértil para crear y recrear experiencias personales y para el aprendizaje, siendo tal vez el recurso más importante con el que cuentan los profesionales de la educación. Esta autora, señala que en la etapa de los 6 a los 14 años, el juego permite la mejora de las habilidades motoras, socio-afectivas, expresivas y cognitivo-intelectivas. Estos en el primer ciclo deberán favorecer el incremento de una amplia base motriz, para lo cual los juegos con refugios, los de persecución y huidas, son muy recomendables.

Todos estos acercamientos al juego, dejan claro sus posibilidades como recurso educativo en que pueden modelarse conductas sociales y paralelamente a ello desarrollar las



capacidades y habilidades motoras que precisaran en su paso por la vida; pero sobre todo, el autor, se alinea con lo expresado por la Secretaria de Educación Pública de México (1990).

En la literatura se encuentran diferentes teorías sobre los juegos, sus características y posibilidades educativas, sobre lo cual es preciso profundizar.

## **I.- Teorías más reconocidas en la literatura sobre los juegos.**

Sobre este tema se registran opiniones diferentes lo que ha dado origen a una diversidad de teoría que caracterizan este tipo de actividad y la sustentan. El autor, luego de un análisis aborda las más reconocidas.

### **a) Las Teorías psico-afectivas del juego.**

Durante los estudios realizados por S. Freud (1920), este trato de dar explicación al comportamiento lúdico que incluyera su descubrimiento del inconsciente como proceso interno de naturaleza emocional que implica a los instintos funcionales, esto es, el principio del placer o tendencia compulsiva hacia el goce "el ello". El juego cumple el papel de expresar los sentimientos reprimidos por el sujeto en el proceso educativo. Esta teoría, sugiere que las primeras percepciones y discriminaciones sociales son de carácter afectivo-cognitivo y durante ella el niño selecciona aquellas situaciones que, habiendo sido cargado de afecto, producen la motivación principal para la comprensión del mundo real por parte del niño y dos grandes grupos de representaciones, lo conocido y lo desconocido en el desarrollo del juego.

### **b) Las teorías funcionalistas y naturalistas del juego.**

Esta fue desarrollada específicamente por Kohler (1935) y después fue retomada por Bruner (1972) en sus estudios sobre el juego y dominio instrumental. Sus trabajos denotaban la gran importancia de las actividades lúdicas en el dominio de las tareas instrumentales y solución de problemas prácticos. El segundo, encontró que cuando los niños piensan que están jugando y a su vez están interesados en la resolución de problemas manipulativos, son más rápidos y hábiles en conseguir la meta. Por otro lado visiona una perspectiva etiológica que se encarga del estudio de las causas de las cosas, que relaciona el juego con la conducta exploratoria e indagatoria y la curiosidad natural para la manipulación de objetos.

### **c) Las teorías cognitivas del juego**

En relación a ello, Piaget, citado por J. A. García Soriano (1994: 236) ha explicado la relación del juego con las distintas formas de comprensión del mundo que el niño tiene.



Así hoy se sabe que la acción lúdica supone una forma placentera de jugar sobre los objetos y sus propias ideas, de tal manera que jugar significa tratar de comprender el funcionamiento de las cosas. La regla de los juegos supone una expresión de la lógica con la que los niños creen que deben regirse el intercambio y los procesos interactivos entre los jugadores.

El origen del juego es tanto para Vigotskij (1987) como para Piaget (1986) la acción, mientras que para el segundo, la complejidad organizativa de las acciones da lugar al símbolo, para el primero es el sentido social de la acción lo que caracteriza la acción lúdica y el contenido de lo que se quiere representar en los juegos; dentro de ella la interacción social es de tal naturaleza que los niños se sienten libres y seguros para expresar sus ideas sobre los fenómenos que están implícitos en el juego. De esta forma la comunicación y la interacción social específica que el juego proporciona es un marco ideal para realizar transacciones simbólicas y resolver problemas de forma relajada y segura (J. A. García Soriano, 1994: 236).

En conclusión, tomando como base la teoría de Vigotskij (1987), elaborada posteriormente por Elkonin, y actualizada por Brunner, puede decirse que el juego es un comportamiento básicamente social que tiene su origen en la acción espontánea pero orientada culturalmente.

#### **d) La teoría ecológica de Brofenbrenner.**

Plantea el enfoque que sobre el juego puede tener determinados factores ambientales, físicos y culturales.

Como puede apreciarse, existen varias teorías que tratan de explicar las razones que se tienen para jugar. Unas lo enfocan desde el punto de vista biológico, otras desde el punto de vista psicológico y psicoanalítico.

En un momento predominaba la "teoría del descanso" con la cual el autor no coincide, ya que en ella solo se analiza el punto de vista biológico. El juego no es descanso, el exige muchas veces de un excesivo consumo de energía. Las vacaciones en sí, tampoco pueden considerarse como descanso, sino como cambio de actividades que requieren casi siempre mayor actividad muscular, motora y psíquica, hasta el punto de llegar al cansancio o agotamiento, por ejemplo, excursiones, campismos, práctica de deportes, etc.

Las teorías contemporáneas tienen un punto de vista psicoanalítico. Se sostiene que el juego es una necesidad instintiva de primer orden. Que el niño tiene necesidad de expresarse, de proyectarse dentro del ambiente y fuera de él, que al satisfacer este impulso obtiene satisfacción personal, seguridad, nivel adecuado en su mundo y conciencia del propio valer.



Las teorías modernas hacen un análisis donde se ve *la interrelación entre lo biológico y lo social las cuales plantean que el juego es preparación para la vida, revelando que el juego, en la medida que satisface las necesidades personales del niño, lo preparan para la vida.* Es precisamente, con este posicionamiento que el autor se identifica.

El juego ofrece la oportunidad de educar a los niños en el colectivo donde cada uno se acostumbra a lo que podía hacer, a lo que no podía hacer y era necesario hacer. Los conceptos más elementales de lo malo y lo bueno son captados por el niño durante la vida y de manera particular en los juegos. Sin dudas que ellos constituyen un recurso educativo vital en la formación del hombre y es esencial, aprovechar las oportunidades que el proceso de enseñanza-aprendizaje ofrece para su uso como medio potenciador.

## **II.- Empleo de los juegos como medio de enseñanza.**

Los juegos por su gran aceptación por parte de los alumnos; constituyen uno de los medios esenciales para el desarrollo de las capacidades y habilidades motoras, con lo cual concuerda Bonifato (2004), al considerar al juego como el mejor método para la iniciación deportiva, ya que el niño que juega está aprendiendo dinámicamente como adapta sus capacidades y habilidades a diferentes circunstancias, lo que fomentará los nuevos aprendizajes. “Los chicos pueden divertirse y también llegar a ser campeones” L. D. Wiersma (2000).

En el caso concreto de la actividad deportiva, para el autor, lo fundamental radica en el conjunto de capacidades y habilidades motoras; así como de valores que proporciona la práctica sistemática de estas actividades, que para el caso de la fase o etapa de iniciación, en su primer momento, más importante que la propia especialización es el desarrollo multifacético y multilateral de los practicantes.

El concepto “multilateral”, según V. Domínguez y J. E. Carreño (2003:12), no significa solamente el desarrollo de capacidades y habilidades básicas y generales, sino también aprender y practicar diferentes gestos deportivos.

A través del juego se pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño, en relación a su salud con una amplia gama de experiencias motrices que le aporte un punto de referencia para que el término de su desarrollo, pueda seleccionar la actividad física que más le satisfaga para los fines que considere convenientes: conservación de la salud; aprovechamiento del tiempo libre; competencia escolar y en algunos la canalización al alto rendimiento. Para lograrlo se debe pugnar por evitar el manejo inadecuado de cargas en tiempos, distancias y pesos, sin exigir al educando más de lo que su grado de desarrollo biológico y psicológico le permita, a fin de no ocasionarle daños irreversibles sobre todo,



en lo que se refiere a la conformación y desarrollo del sistema músculo esquelético. Sobre este particular, P. Corinaldesi (2007), considera que puede haber costos negativos en el desarrollo temprano del talento.

El autor, distingue para el trabajo de iniciación deportiva los juegos físico-recreativos, los cuales asume como el conjunto de relación-acción, actividades necesariamente dinámicas y que generan placer a través de reglas preestablecidas o libremente escogidas, con espacios y tiempos definidos, con finalidad socializadora. En su concepción se considera el posicionamiento del pedagogo ruso Makarenko, quien afirmaba "...El juego sin esfuerzo, sin actividad dinámica es siempre un mal juego...".

Entre los objetivos de estos juegos, se destacan los referentes a la condición física, habilidades motoras y aquellos que tienen que ver con la formación de ciertos valores morales en los niños:

- Potenciar las posibilidades de fuerza muscular, rapidez, la resistencia aerobia y el equilibrio.
- Fomentar las habilidades motrices básicas.
- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Beneficiar la comprensión y reconocimiento.
- Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo.

Este tipo de juego adecuadamente seleccionado prepara al niño para actividades con mayores exigencias tecno-motoras, al propio tiempo que se divierten. En este caso, el autor considera necesario potenciar los juegos físico-recreativos para la fuerza muscular, la rapidez, la resistencia aerobia y la coordinación (orientación espacial, equilibrio y ritmo), capacidades motoras susceptibles de ser desarrolladas en el periodo de tiempo (9-10 años) en que se registra el momento óptimo (V. P. Filin, 1987) para la iniciación en la práctica de una actividad deportiva de manera sistemática.

Los juegos que se plantean para la iniciación deportiva y con inclinación a la formación del gesto deportivo que comprende parte o fases del ejercicio competitivo del deporte dado, se denominan juegos pre-deportivos, los que a su vez tienen diferentes reglas y funciones. Es decir que tienen como objetivo fundamental iniciar a los alumnos en el aprendizaje de los



elementos fundamentales de las técnicas, además de propiciar el desarrollo de las habilidades y capacidades motrices básicas.

Sobre este particular, se encontraron dos miradas en la literatura a que el autor pudo acceder. La primera ofrecida por Bonifato (2004), y que reconoce (cuadro 1) los juegos de fundamentación general, fundamentación específica y de aplicación; mientras en el programa de educación física de México –secundaria- del año 1990, se les distingue como juegos pre-deportivos genéricos y específicos. En este caso, quien suscribe se afilia a la segunda clasificación por ser más clara.

**Cuadro 1. Clasificación de los juegos en de fundamentación general, fundamentación específica y de aplicación.**

| <b>Juegos de fundamentación general.</b>   | <b>Juegos de fundamentación específica.</b>   | <b>Juegos de aplicación.</b>   |
|--|---|--|
| Son aquellos que dan idea de un espacio limitado de juego, que determinan la cantidad de jugadores por equipo, donde se desarrollan acciones que tienen que ver con el ataque y la defensa, con la ubicación dentro de la cancha y las estrategias para lograr los objetivos del juego, respetando las reglas. Un ejemplo puede ser: “la suma de pases”. | Se refieren a un deporte en particular, determinando sus reglas, acciones y espacio característicos, por ejemplo: “Handball en parejas”. Este tipo de juegos permite la aparición significativa de reglas y técnicas. | Son aquellos en donde se pone en juego las técnicas deportivas, facilitando su aprendizaje, en situaciones similares al juego deportivo. Un ejemplo puede ser: “el 21 en Basquet”. |

**Cuadro 2. Clasificación de los juegos pre-deportivos en genéricos y específicos (Programa de educación física de México –secundaria- 1990: 39).**



| <b>Juegos pre-deportivos genéricos</b>  | <b>Juegos pre-deportivos específicos</b>  |
|---|---|
| Su objetivo es el desarrollo de destrezas que se utilizan en varios deportes como recepción, lanzamiento, entre otras, sin utilizar específicamente canastas o porterías. | Pretenden la adquisición y ejecución específicamente de una actividad en particular de algún deporte. |

El profesor para seleccionar los juegos pre-deportivos debe tener presente el momento de la preparación y su complejidad, estos se deben ejercitar suficientemente antes de aplicar variantes. Aunque ellos no exigen un alto nivel técnico de ejecución, el profesor debe insistir en la correcta realización de las habilidades con el objetivo de evitar la adquisición de hábitos incorrectos que puedan afectar el aprendizaje de los elementos técnicos del deporte para el que sirve de antecedente formativo.

Aspectos a tener en cuenta para obtener buenos resultados en el desarrollo de los juegos pre-deportivos:

- a) Preparación de la base material de estudio.
- b) Acondicionamiento del área (en este caso el profesor podrá adecuar los juegos que se sugieren a sus condiciones de trabajo).
- c) Conformar los equipos de acuerdo al nivel de desarrollo de los alumnos tratando de que estos sean los más homogéneos posibles.

Sugerencias de pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos en las primeras clases:

- a) Dar a conocer el nombre del juego.
- b) Explicar y demostrar los elementos más importantes y sus principales reglas si el profesor lo considera necesario según la complejidad de la actividad.
- c) Práctica o ensayo por parte de un equipo (corrección de errores y reglas fundamentales).
- d) Práctica o ensayo por todos los equipos.
- e) Ejecución del juego con carácter competitivo (a la hora de definir la ubicación final



de los equipos no solo se tendrá presente el lugar alcanzado, sino la ejecución aceptable y el cumplimiento de las reglas -se ofrecen bonificaciones-).

En este tipo de actividad lúdica (juegos físico-recreativos y pre-deportivos específicos) es recomendable observar un ordenamiento dado y el autor reconoce como manera más expedita la que indica Torres Solís (1989: 32 – 33), sobre la estructuración del juego organizado, debiéndose considerar los puntos siguientes:

- a) *NOMBRE DEL JUEGO.* Resulta conveniente asignar una denominación específica al juego, ya que esto causa un efecto emocional agradable en los participantes y favorecer la buena disposición de los mismos para practicarlo, al solo hecho de escuchar el nombre de la actividad.
- b) *OBJETIVOS DEL JUEGO.* Es necesario determinar los fines de la actividad lúdica, pues auxilian al profesor para seleccionar el tipo de juego adecuado a los propósitos educativos.
- c) *EL AREA.* Tomar en cuenta el área de trabajo es cuestión fundamental, puesto que está determinada en gran parte del éxito de la actividad y seguridad de los participantes.
- d) *PARTICIPANTES.* Existen juegos propios para niños, para niñas y para ambos, o actividades de acuerdo con la edad y capacidad de los jugadores, por tanto, este punto debe de tenerse muy en cuenta al momento de estructurar un juego organizado.
- e) *FORMACIÓN.* Determinar la noción o tipo de formación que ha de adoptar los participantes, en y para el juego. Es bastante aconsejable, en cuanto que se economiza esfuerzo y la actividad se realiza con mayor fluidez y en forma disciplinada.
- f) *DESCRIPCIÓN.* Consiste en una breve reseña de la forma en que el juego se desarrolla y de los puntos esenciales que deben tenerse en cuenta sobre el mismo.
- g) *REGLAS.* Son las normas que deben acatar los participantes para el buen funcionamiento de las actividades; generalmente indican las condiciones de operación, los movimientos o maniobras permitidas o sancionadas y la forma en que un equipo o jugador es considerado como triunfador.
- h) *AUXILIARES.* Es la determinación de todo el material necesario y útil en el desenvolvimiento de la actividad lúdica.
- i) *GRAFICAS.* Es la expresión objetiva de los desplazamientos que los jugadores realizan durante la actividad.
- j) *VARIACIONES.* Son aquellos recursos que en un momento dado, refuerzan el interés por



el juego, implicando una pequeña o breve modificación del mismo.

Finalmente, considerar que al seleccionar y organizar los juegos, estos deben favorecer la cooperación y el espíritu deportivo, estimular el esfuerzo sostenido, moderar el énfasis por ganar y aceptar la derrota como eventualidad común del deporte. Es necesario recalcar que el profesor debe ofrecer oportunidad a los alumnos para que propongan variantes de juegos, mediante la guía o indagación, lo cual ayudará en gran medida al desarrollo de la creatividad de los educandos.

El autor, concuerda con A. Pérez (1997) al afirmar que “...El niño no es un niño porque juega, sino que precisamente juega por ser niño. No puede pretenderse, por tanto, que deje de jugar para que se vuelva adulto, sino por el contrario es preciso que juegue para que sea un mejor hombre en el mañana”.

### **Bibliografía.**

ANDUX, C. Nuevo enfoque didáctico para el aprendizaje de los juegos deportivos: el voleibol. En la Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos. [CD-ROOM] La Habana, ISCF Manuel Fajardo. 2003.

BARIOS, R. J. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Editorial Deportes. Cuba. 1998.

BLAZQUEZ, D. S. Iniciación a los deportes de equipos. Editorial INDE. Barcelona. 1986.

\_\_\_\_\_. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial INDE. Barcelona. 1995.

BONIFATO, V. El juego y su importancia en la iniciación deportiva. [on-line], 2004. [citado: enero 2009] Disponible en: <http://www.deportsalud.com/entrenamiento/>

CAÑEDO, C.I. Planificación del Entrenamiento en la Lucha Deportiva. ISCF “Manuel Fajardo”. 1995.

CORINALDESI, P. Desarrollo de las cualidades y capacidades físicas en la etapa infanto juvenil. [on-line], 2007. [citado: enero 2009] Disponible en: [www.sportsalut.com.ar/eventos/cong2007postcongresojuenes13capacidadesdesarrollopablocorinaldesi.pdf](http://www.sportsalut.com.ar/eventos/cong2007postcongresojuenes13capacidadesdesarrollopablocorinaldesi.pdf).

CORTEGAZA, L.; HERNÁNDEZ, C. Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente, Universidad de Matanzas. 2001.



DOMÍNGUEZ, V.; CARREÑO, J. E. Conjunto de juegos pre-deportivos de Voleibol y acciones metodológicas para las actividades de Educación Física del sexto grado. Tesis para optar por el grado académico de Master en Ciencias y Juegos Deportivos. ISCF. La Habana. 2003, 59 p.

DURAN, M. El Niño y el Deporte. Editorial Paidos. Barcelona. 1998.

FIGUEROA, M. et-al. Programa de preparación del deporte establecido a nivel nacional para Lucha Libre y Grecorromana. La Habana. 2010.

FILIN, V.P. Teoría y metodología del entrenamiento escolar. Editorial Cultura Física y Deportes. Moscú. 1987. Pág. 108 (Texto en ruso).

GARCÍA SORIANO, J. A, et al. Contenidos educativos generales en educación infantil y primaria. Editorial AIJIBE. 1994. Pág. 233.

GUARDO, M. E. La Investigación Científica Aplicada al Deporte. Editorial Sierna-BUAP-UJED. Puebla. 2003.

HAGERMAN, F. “Concept 2”. Training Guide for the Indoor Rower. California. FISA. 2007.

HAHN, E. “Entrenamiento en Niños”. Editorial Martínez Roca. Barcelona. 1988.

MATOS, D.C. “Aspectos Esenciales para la Preparación Física General de los Deportistas”. [on-line], 2005. [citado: mayo 2005] Revista digital, EF deportes.com.2000. Disponible en <http://efdeportes.com>.

MATVEEV, L.P. “Teoría del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001.

PAULIN, L. et. al. “Diccionario Básico de conceptos sobre actividades Físico – Deportivas y Recreativas”. Editorial Supernova, México. 2002. Pág. 128 -130.

PÉREZ, A. Recreación. Fundamentos teóricos-metodológicos. Centro Histórico. México. DF. 1997.

PIAGET, J. La Psicología Evolutiva. Editorial Paidos. Madrid. 1986.

PILA, T. Didáctica de la Educación Física y los Deportes, Editorial Olimpia. 1988.

Programa de educación física –secundaria-. Secretaria de Educación Pública. México. 1990. Pág. 33



RANZOLA, A.; BARRIOS, J. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. (1<sup>era</sup> ed.). Editorial I.N.D. Caracas Venezuela. 1995.

TORRES SOLIS, J. A. Reflexiones sobre educación física. Editorial Didáctica Moderna, D.F. México, 1989. pág. 32 - 33.

WATSON BROWN H. Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 2008. 191p.

WIERSMA, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization. Perspectives and recommendations. Ped. Exerc. Sci., 12, 12-13.

ZINTL, F. Entrenamiento de la Resistencia. Editorial Martínez Rocas. 1991.

