

EL PERFECCIONAMIENTO DE LA DIRECCIÓN TEÓRICA DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL BALONMANO ESCOLAR

PERFECTION OF THE THEORETICAL CONTENTS OF THE PREPARATION OF THE SCHOOL HANDBALL ATHLETE

MSc. Leonardo de Jesús Hernández- Cruz. Profesor asistente. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Holguín. leojesus99@cultfis.holguin.inf.cu

País: Cuba

RESUMEN

La preparación física es un componente del proceso de entrenamiento deportivo el que consiste en el desarrollo del potencial funcional de los jugadores. En el presente el control de las variables de la preparación física y el análisis estadístico, pretendió contribuir a la solución del problema referido, que los entrenadores posean una metodología para el desarrollo de la capacidad fuerza en jugadores de Bádminton de la categoría 16 – 18 años de edad, durante las fases de acumulación y realización. Como resultados de la investigación se evidenció la carencia de fundamentos teóricos y metodológicos que sustenten la orientación de la dirección teórica de la preparación del deportista en el Balonmano escolar y que existen

dificultades sustanciales en torno al contenido y la forma de este componente.

Palabras clave: perfeccionamiento, dirección teórica, preparación del deportista, balonmano escolar.

ABSTRACT

The theoretical component of the sportsman's preparation in the last times has been lacking of treatment for the investigators that show its interest for the contents of the training; the absence of indicators and contents to give treatment to the theoretical preparation in the school handball of Holguín are the fundamental motivation of the authors of this investigation to elaborate an alternative

that favors the improvement of the theoretical direction in the elected sport. As results of the investigation the lack of theoretical and methodological foundations was evidenced that sustain the orientation of the theoretical direction of the sportsman's preparation in the school Handball and that substantial difficulties exist around the content and the form of this component.

Key words: improvement, theoretical direction, the sportsman's preparation, school handball.

INTRODUCCIÓN

Los juegos deportivos necesitan de un tratamiento metodológico minucioso por el cúmulo de factores que condicionan el resultado. El balonmano deporte de este grupo, presupone de niveles elevados de respuestas ante situaciones cambiante de juego, más si se tiene en cuenta la velocidad con la que transcurren las acciones en el terreno de juego, es por eso que se hace necesarios modificar y perfeccionar la preparación del deportista

desde una perspectiva desarrolladora, donde los conocimientos del atleta les permita dar solución a las problemáticas que se les puede presentar en el entrenamiento y en las competencias.

Es la preparación teórica como componente de la preparación del deportista, la que debe estar orientada a que el atleta tenga una formación que le permita su desarrollo paulatino y que a su vez contribuya al rendimiento competitivo. Este elemento ha constituido una tarea pendiente a resolver por la escuela cubana de entrenamiento deportivo.

Los clásicos del entrenamiento deportivo, por los años 80 dejaron claro la necesidad de que el atleta recibiera una preparación teórica que le permitiera evolucionar en su carrera deportiva.

No se puede negar que la adquisición de un nuevo conocimiento genera la necesidad de perfeccionarlo, entonces por qué no darle la atención que este componente de la preparación del deportista debería tener.

El desarrollo de las capacidades intelectuales del atleta se ha manifestado cada vez en mayor medida como un

elemento imprescindible dentro del proceso formativo y educativo.

La EIDE “Pedro Díaz Coello” de la Provincia de Holguín, baluarte en la formación de la cantera al deporte de alto rendimiento, constituyó el marco ideal para enfocar un trabajo dirigido a determinar que hacer en el tratamiento a la preparación teórica como componente fundamental dentro de la preparación del deportista actual.

En los últimos años se aprecia que los atletas de balonmano escolar de la institución mencionada carecen de conocimientos básicos y especializados que les permita solucionar las situaciones que el juego les exige.

Por otra parte los entrenadores le atribuyen de manera no intencional un papel secundario a este componente de la preparación.

La experiencia del autor, adquirida en los estudios de la teoría y metodología del entrenamiento y un diagnóstico realizado como parte de un informe de investigación dirigido al tratamiento de la preparación teórica sobre el reglamento de juego (2005), permite identificar que existen dificultades e insuficiencias en cuanto al

conocimiento y aplicación de los elementos básicos y específicos, en el juego de balonmano.

Las más importantes están relacionadas con:

- Dificultades con la adquisición del conocimiento teórico en la clase. Poco dominio y aplicación del reglamento.
- Poco dominio de los efectos de preparación física para el organismo y para los resultados competitivos.
- Bajo nivel de los fundamentos de la táctica para el balonmano.

Por otra parte se han detectado dificultades con la selección y tratamiento a los diferentes contenidos que para la categoría escolar deben de ser tratado dentro del programa de preparación teórica:

- En ocasiones no se toma en cuenta orientar la preparación teórica desde una concepción sistémica.
- Otras veces se organiza la clase de forma mecánica y repetitiva.
- No existe un diseño específico para dar tratamiento a la preparación teórica a partir de la exigencias que dispone la preparación del

deportista para la edad escolar, asentado en los niveles de conocimientos y habilidades, que posibilite la preparación adecuada, condicionante del resultado competitivo.

- No se dispone de una concepción teórico - metodológica para diseñar la preparación teórica tomando en cuenta los enfoques antes señalados.
- El programa de preparación del deportista para el deporte balonmano no le da tratamiento al componente teórico de la preparación de deportista, de la misma forma que en él no se conciben los indicadores, dimensiones y/o parámetros a tener en cuenta para el tratamiento a la preparación del componente teórico de la preparación del deportista.

De lo anteriormente expresado se puede señalar que en el proceso de preparación del deportista para el balonmano escolar no se garantiza el tratamiento a la preparación teórica, teniendo en cuenta los niveles de conocimientos a que están asociados estos sujetos a partir de la etapa en la vida del deportista en que se

encuentran y no se garantizan la sistematización y aplicación de estos conocimientos en la práctica.

Esta dificultad está asociada en gran medida con la determinación de los contenidos que deben tratarse en la preparación teórica del balonmano escolar.

Durante el análisis bibliográfico se pudo comprobar que, las concepciones teóricas existentes se han centrado en objetos de investigación de carácter más general que el de esta investigación, por lo que los modelos que proponen no se adecuan al carácter específico que en la actualidad toma la preparación del deportista en el deporte balonmano.

Las propuestas teóricas existentes referidas al objeto específico de esta investigación, no abordan la orientación de la preparación teórica “desde lo teórico hacia lo práctico y desde lo práctico hacia lo teórico”.

Estos elementos permiten al autor, definir como problema científico: ¿Cómo favorecer al perfeccionamiento de la dirección teórica de la preparación del deportista en el balonmano escolar de la EIDE “Pedro Díaz Coello”, de Holguín?

Los antecedentes del tratamiento a la preparación teórica, constituyen punto de partida elemental para que el autor de esta investigación se motive a estudiar la evolución y la atención que se le ofrece a este componente de la preparación del deportista. Los apuntes realizados por: Matveev (1980), Ozolin (1983), Harre (1983), Ivoilov (1988); constituyen sin lugar a duda un soporte teórico importante para sustentar la importancia de la preparación intelectual desde los criterios de los clásicos en materia de teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Matveev (1980) De la preparación teórica expone: “(...) Los elementos de la teoría figuran orgánicamente en los apartados de la preparación táctica, técnica y de otras clases. Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios para el deportista que rebasan el marco de los apartados de la preparación señalados. Se trata de conocimientos de Historia, Sociología del Deporte, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Fisiología, Higiene, Control Médico, etc. La asimilación de estos conocimientos corresponde al apartado de la preparación propiamente teórica. El profundo conocimiento de los mecanismos del entrenamiento, de las leyes de la actividad

vital y del desarrollo del organismo y un elevado nivel intelectual se convierten no sólo en premisas, sino en factores directos de los logros deportivos. La preparación teórica, es a la vez, una de las condiciones más importantes de la eficiencia del deporte como medio de perfeccionamiento armónico de la personalidad (...)”

N. G Ozolin (1983) en “Sistemas contemporáneos del Entrenamiento Deportivo” indica, “La preparación teórica constituye el aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente”. El camino de la más alta perfección pasa por la adquisición de conocimientos.

Es por ello necesario que desde los primeros pasos en el deporte, el conocimiento se adelante a la práctica y constituya el fundamento del perfeccionamiento.

La adquisición de conocimientos en la especialidad deportiva que se realice y su utilización en la práctica son medios apropiados para acelerar el crecimiento deportivo. De ahí la importancia que al desarrollo físico de los jóvenes deportista, el crecimiento de la maestría técnica y de la preparación psicológica vayan paralelos al dominio de nuevos conocimientos. Solo

en este caso la preparación teórica del deportista contribuirá a su desarrollo deportivo.

Para Dietrich Harre (1983), el componente teórico de la preparación está asociado a la apropiación de las capacidades intelectuales. Según este autor el desarrollo de las capacidades intelectuales del atleta se ha manifestado cada vez más como un elemento imprescindible dentro del proceso formativo y educativo. Plantea, además, que hace tiempo los entrenadores más experimentados y con mayores éxitos han comenzado a planificar y realizar explicaciones teóricas como elemento del entrenamiento en diversas formas y aplicar medidas para la apropiación de las capacidades intelectuales.

Los argumentos presentados por estos renombrados especialistas sin lugar a dudas apuntan a la necesidad de prestar mayor atención a la preparación teórica dentro del proceso de preparación del deportista.

Sin embargo, es preciso determinar indicadores y contenidos teniendo en cuenta las exigencias y particularidades de las diferentes disciplinas deportivas, de manera que quede claridad de qué elementos deben de ser tratados como

específicos y cercanos al rendimiento deportivo, cuáles tributan a la formación básica de la especialidad en cuestión y cuáles complementan la formación cultural del joven deportista.

Los criterios actuales no divergen mucho de las valoraciones realizadas por los clásicos y citadas en los párrafos anteriores. De cualquier manera se puede apuntar al respecto.

Norma Sainz, (2003) en Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo apunta "(...) Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y además, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo".

Elkin Alberto Arias, (2005) de la preparación intelectual señala: “(...) La actividad deportiva exige facultades intelectuales específicas, en particular capacidades cognitivas que permitan la resolución adecuada de los problemas presentes en situaciones de competencia”, esto es el denominado “pensamiento operativo táctico”, citado por Matveev, (1980). Además, el entrenamiento deportivo debe posibilitar la adquisición de conocimientos relacionados directamente con la actividad deportiva.

Esto tiene relación con los objetivos de formación integral, con la participación racional del deportista en el proceso y con el seguimiento del principio de participación consciente, lo cual redundará en un aumento del rendimiento y en un aporte mucho más estructurado del proceso de preparación a la actividad competitiva y a la vida del deportista.

Molnar (2006), en su artículo Un concepto de entrenamiento plantea que: “No existe un componente del entrenamiento que tomado aisladamente, sea más importante que los otros. El resultado óptimo de un programa de entrenamiento sólo se logra cuando los diversos componentes se unifican en un conjunto”.

Los criterios actuales en torno al valor de la preparación teórica no están lejos de los apuntes realizados por los clásicos, mencionados con anterioridad, por lo tanto el autor de esta investigación es del criterio que además de los antecedentes y fundamentos actuales del tema en cuestión es oportuno direccionar la preparación teórica atendiendo particularidades de las edades y el carácter específico de los deportes.

Los elementos analizados permiten plantear como objetivo de la investigación:

- La elaboración de una alternativa para favorecer al perfeccionamiento de la dirección teórica de la preparación del deportista en el balonmano escolar de la EIDE “Pedro Díaz Coello”, de Holguín.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó la población de profesores del deporte balonmano del municipio de Holguín, constituida por 12 sujetos de los cuales, (5) son entrenadores de la EIDE; (7) son responsables de dirigir la preparación del deportista en el eslabón de base.

Para darle cumplimiento a las diferentes tareas que se planificaron para enfrentar las etapas del estudio realizado, se utilizaron diferentes métodos y técnicas de la investigación científica, entre los que se encuentran del nivel teórico: el histórico - lógico, el análisis - síntesis, la inducción – deducción y el enfoque sistémico; del nivel empírico: el análisis de documentos, la observación y el grupo nominal y entre las técnicas de obtención de datos: la encuesta y la entrevista.

Los métodos y procedimientos estadísticos: fueron utilizados para el procesamiento de la información obtenida a través de los métodos y técnicas del nivel empírico. En este momento de la investigación se utilizó el cálculo porcentual para evaluar los resultados del grupo nominal.

Para conocer el estado de la preparación teórica, se aplicó un diagnóstico, para el cual se realizó una entrevista a los entrenadores del territorio que formaron parte de la investigación. El cual arrojó como principales resultados:

El ciento por ciento de los sujetos que comprenden la muestra, le dan tratamiento a la preparación teórica como componente de la preparación del deportista, de igual

manera todos los profesores plantean que la preparación teórica juega un papel importante en la preparación del deportista.

La información comienza a dispersarse, cuando se le pregunta, sobre la base de qué fundamentos teóricos se tienen en cuenta para planificar la preparación intelectual a lo que responden: (3) sujetos que representan el 20 % de la muestra, que este contenido lo orientan a partir de los criterios del programa de preparación del deportista; (3) sujetos que representan de igual manera el 20% de los entrevistados comparten criterios, que ellos se basan en los elementos que han utilizado los entrenadores de mayor experiencia, y que le han transmitido en un momento de su vida de atleta.

Por otra parte los (6) profesores que completan la muestra estudiada plantean que ellos trabajan la preparación teórica a partir de las necesidades que aparecen en el entrenamiento.

Por lo que el autor asume que (9) sujetos, que representan el 60%, le dan tratamiento a la preparación intelectual sin una base epistemológica.

De las preguntas realizadas dirigidas a determinar qué contenidos eran tratados

dentro de la preparación teórica, (6) sujetos que representan el 50%, refieren que, orientan este contenido de la preparación del deportista a partir de la ilustración y discusión de videos, dirigidos al estudio de la táctica de diferentes equipos de la elite, también incluyen el estudio de reglamento de juego; otros (6) que representan también el 50%, y que es preciso apuntar que son los técnicos que laboran en el eslabón de base, dirigen la preparación teórica al estudio del reglamento de juego.

Estos elementos brindan como dato relevante a los investigadores que, resultan insuficientes los elementos que se trabajan como contenidos de la preparación intelectual para el deporte balonmano, categoría escolar.

Al dirigir el intercambio para conocer, cuáles otros contenidos sugieren pueden ser tratados, el ciento por ciento de los entrevistados plantean que es importante que los atletas conozcan la historia del deporte nacional y local.

La información derivada del diagnóstico realizado a los profesores de balonmano del territorio holguinero, le permite al autor corroborar con la apreciación inicial, dirigida a que, en esencia no están

establecidas las dimensiones para el tratamiento al componente teórico de la preparación del deportista, esas son las razones fundamentales por las cuales los técnicos de balonmano no le dan el tratamiento adecuado a este componente del entrenamiento.

RESULTADOS

Los resultados derivados de la entrevista a los entrenadores, permite encausar el camino a seguir por el autor para dar tratamiento a la dirección teórica de la preparación del deportista en el balonmano escolar, por lo que se hace necesario elaborar las diferentes **etapas en el diseño de la propuesta:**

1. Determinación de las dimensiones e indicadores para la dirección teórica en el balonmano escolar.
2. Estructura de la alternativa para la dirección teórica en el balonmano escolar.
3. Determinación de la pertinencia de la alternativa para la dirección teórica en el balonmano escolar.

Dimensiones del componente teórico de la preparación del deportista, para el balonmano escolar.

Para diseñar las dimensiones de la preparación teórica en el balonmano escolar se hizo necesario tener en cuenta algunos elementos que justifican la necesidad del atleta de obtener el conocimiento y por otra parte es preciso evaluar la preparación psicopedagógica del entrenador, por lo que se consideró en una primera etapa del diseño de las dimensiones determinar un grupo de parámetros que regulan y median entre el conocimiento y los sujetos involucrados.

Factores a tener en cuenta en la selección y diseño de las dimensiones de la preparación teórica en el balonmano escolar.

Del entrenador:

- Conducción pedagógica.
- Condiciones éticas y formación profesional del entrenador.
- Relación entrenador atletas.

Del atleta:

- Razonamiento lógico.
- Capacidad de percepción.
- Memoria.
- Rapidez de ejecución de la acción deportiva.
- Concentración de la atención.

Dimensiones:

I- SOCIO CULTURAL Y MEDIO AMBIENTAL.

1. Higiene del deporte.
2. Cultura medioambiental.
3. Medicina deportiva.
4. Institucionalidad del deporte en Cuba.
5. El deporte revolucionario cubano.
6. Valores del deporte amateur y antivalores del profesionalismo.
7. Los valores en el deporte revolucionario cubano.

II- TEORÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA.

1. Historia y evolución del balonmano.
2. Reglamento de juego.

3. La adaptación biológica del deportista al entrenamiento.

4. Sistemas metodológicos de la preparación del deportista (Principios del entrenamiento. Direcciones generales del entrenamiento. Métodos del entrenamiento. Programación de la carga.)

III- TEORÍA ESPECIALIZADA.

1. Fundamentos teóricos de la preparación técnica. (Técnica ofensiva y defensiva del jugador de campo. Técnica ofensiva y defensiva del jugador portero)

2. Fundamentos teóricos de la preparación Táctica. (Táctica ofensiva y defensiva del jugador de campo. Táctica del jugador portero)

3. Fundamentos teóricos del juego y la competencia en el balonmano.

Estructura de la alternativa para la dirección teórica en el balonmano escolar.

La preparación teórica como bien quedó argumentado en este artículo, constituye la dirección del entrenamiento deportivo que fundamenta la unidad dialéctica entre lo

abstracto y lo concreto. Son reiterados los criterios en torno a su gran importancia, por lo tanto debe de estar organizada y planificada atendiendo a la periodización del entrenamiento deportivo.

Período preparatorio. Etapa de Preparación General.

Mesociclo entrante:

Contenidos:

(Dimensión I) Subdimensión de la 1- 7. De la (Dimensión II) Subdimensión de la 1- 3.

Formas de organización de la actividad: Conferencias. Estudio individual.

Responsables: Entrenadores del deporte y Especialistas seleccionados.

Mesociclos de preparación general:

Contenidos:

(Dimensión II) Subdimensión de la 1-4. (Dimensión III) Subdimensión 1.

Formas de organización de la actividad: Conferencias. Estudio individual. Proyección y discusión de videos. Discusión de situaciones problemáticas de juego para el estudio del reglamento. (Talleres)

Responsables: Entrenadores del deporte y especialistas seleccionados.

Período preparatorio. Etapa de Preparación Especial.

Contenidos: Sistematización y socialización de la dimensión II, y la subdimensión 1 de la dimensión III. De la (Dimensión III) Subdimensión 2.

Formas de organización de la actividad: Conferencias. Estudio individual. Proyección y discusión de videos. Discusión de situaciones problemáticas de juego para el estudio del reglamento. Discusión de situaciones problemáticas de juego para el estudio de la preparación teórica de la táctica. (Talleres). Intercambios con atletas del alto rendimiento.

Responsables: Entrenadores del deporte y Especialistas seleccionados.

Período competitivo. Etapa de preparación competitiva.

Mesociclo precompetitivo:

Contenidos: Sistematización y socialización de la dimensión III.

Subdimensiones 1 y 2. De la propia dimensión III, subdimensión 3.

Formas de organización de la actividad: Conferencias. Estudio individual. Proyección y discusión de videos. Discusión de situaciones problemáticas de juego para el estudio del reglamento, de la preparación teórica de la táctica. (Talleres). Intercambios con atletas del alto rendimiento.

Responsables: Entrenadores del deporte y Especialistas seleccionados.

Mesociclo competitivo:

Contenidos: Dimensión II. Subdimensión 2 y dimensión III.

Formas de organización de la actividad: Conferencias. Estudio individual. Proyección y discusión de videos. Discusión de situaciones problemáticas de juego para el estudio del reglamento. Discusión de situaciones problemáticas de juego para el estudio de la preparación teórica de la táctica. (Talleres). Intercambios con atletas del alto rendimiento.

Responsables: Entrenadores del deporte y especialistas seleccionados.

Período de tránsito. Etapa de tránsito.

Mesociclo de Restablecimiento.

Contenidos:

Sistematización de los contenidos de las dimensiones II y III sobre la base del análisis de la preparación del deportista y el análisis de los resultados competitivos.

Formas de organización de la actividad:
Proyección y discusión de videos. Talleres.

Responsables: Entrenadores del deporte.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Después de expuestos los principales elementos que conforman la alternativa para favorecer el perfeccionamiento de la dirección teórica de la preparación del deportista en el balonmano escolar, se puede apuntar que, para determinar la pertinencia de esta propuesta, se tuvo en cuenta el criterio de varios especialistas del deporte balonmano, obtenidos a partir de la aplicación de una encuesta; de la cual al hacer el análisis para verificar los datos se obtiene como principal resultado que el ciento por ciento de los sujetos encuestados evalúan de pertinente la propuesta presentada.

CONCLUSIONES

- El estudio realizado a los antecedentes y postulados teóricos evidenció la carencia de fundamentos teóricos y metodológicos en la actualidad, que sustenten la orientación de la dirección teórica de la preparación del deportista en el Balonmano escolar de la provincia Holguín.
- Los resultados derivados del diagnóstico para determinar cómo se le da tratamiento a la dirección teórica de la preparación del deportista en atletas escolares del deporte Balonmano de la EIDE “Pedro Díaz Cuello”, de la Provincia de Holguín, evidencia que existen dificultades sustanciales en torno al contenido y la forma de este componente de la preparación del deportista.
- Los indicadores, dimensiones y subdimensiones que conforman la alternativa para dar tratamiento a la dirección teórica de la preparación del deportista en atletas escolares del deporte Balonmano de la EIDE “Pedro Díaz Coello”, de la Provincia de Holguín, permiten representar la

preparación teórica con un enfoque sistémico, desde una perspectiva integradora.

- Los resultados derivados de las encuestas a los especialistas como parte de la aplicación del grupo nominal permitió determinar la pertinencia de la alternativa para favorecer al perfeccionamiento de la dirección teórica de la preparación del deportista en atletas escolares del deporte Balonmano de la Provincia de Holguín.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, E. A. (2005) *La Preparación Intelectual del Deportista*. Versión Digital.
2. Chanadi, A (1980) *El fútbol*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Colectivo de Autores Cubanos (1985) *Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana: INDER. 281 p.
4. Córdova Martínez, C. A. (s.f.) *Consideraciones sobre metodología de la investigación*. Holguín: Universidad Oscar Lucero Moya.
5. Forteza de la Rosa, A. y A Ransola Rivas (1988) *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnico.
6. Cruz, Morera, J.A. y Crossier Quian, F (1988) *Programa de preparación del deportista*. La Habana: INDER.
7. Federación Española de Balonmano (1993) *Reglas de juegos*, 4ta ed, España. Material foto copiado.
8. Federación Internacional de Balonmano (1986) *Balonmano juego y deporte para todos*.
9. Forteza de La Rosa, A. (2001). *Direcciones del entrenamiento deportivo*. (CD-ROM)
10. García Manso, (1996) *Capacidades cognitivas*. (CD-ROM)
11. González Badiño, J. J. y García García, J. M. *Curso universitario de especialista en alto rendimiento*. Área III. Comité Olímpico Español. Universidad Castilla de la Mancha.
12. Harre, D (1989) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.

13. Hernández Cruz, Leonardo de Jesús.
(s.f.) *Tesis especialidad de postgrado en balonmano para el alto rendimiento*. Holguín, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte
14. Molnar, G. (2006) *Un concepto de entrenamiento*. (CD-ROM).
15. Núñez Peña, Carlos, R. (2010) *Fundamentos teóricos - metodológicos de la preparación táctica del deportista*. Santiago de Cuba: ISCF.
16. Ozolin, N. G (1983) *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnica.
17. Ruiz, A. y López, A. (1981) *El Balonmano selección de temas*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
18. Talaga, J. y C. Hernández Correa (1977) *La Táctica del Fútbol*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
19. Verjoshanski, Y. (2002) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Colección de entrenamiento*. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Recibido: 12092011

Aprobado: 19112011

Datos del autor:

MSc. Leonardo de Jesús Hernández- Cruz.
Profesor asistente.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad Holguín.
leojesus99@cultfis.holguin.inf.cu