

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 06/09/2021

Aceptado: 18/11/2021

:

Estado de la preparación teórica en pesistas juveniles

Theoretical training condition in youth weightlifters

Juan Carlos Reyes Molina¹, Hipólito Alfonso Rodríguez Hernández², Juan Manuel Perdomo Ogando³

¹ Profesor de levantamiento de pesas. Escuela Integral de Deporte Escolar "Héctor Ruiz", Villa Clara, Cuba. correo electrónico: Juanca7106@nauta.com.cu; <https://orcid.org/0000-0002-2300-4835>.

² Profesor de levantamiento de pesas. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara. Cuba. correo electrónico: hironrodriguez@uclv.cu; <https://orcid.org/0000-0001-7232-2074>

³ Profesor de Biomecánica, facultad de Cultura Física, Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara. Cuba. correo electrónico: jpogando@uclv.cu; <https://orcid.org/0000-0003-0786-885x>.

Resumen

Vista la necesidad de que, en las unidades de entrenamiento en el Levantamiento de Pesas, los sujetos participen de manera activa y consciente y dada la relación de la preparación teórica con tal principio pedagógico, se detectan carencias teóricas en los atletas del equipo de Levantamiento de Pesas (categoría juvenil) de la Escuela Integral de Deporte Escolar de Villa Clara, que se preparaban para el macrociclo 2019-2020. El objetivo del trabajo fue: proponer un conjunto de contenidos teóricos relacionados con las acciones técnicas del envión Olímpico que permitan la participación activa y consciente de pesistas juveniles de Villa Clara en la actividad de entrenamiento. Se utilizaron los métodos de observación, test teóricos, el experimento y criterios de expertos. Los contenidos propuestos se aplicaron experimentalmente durante dos mesociclos de preparación especial, en condiciones y pautas metodológicas para la participación activa y consciente en las diferentes sesiones de entrenamiento. Finalmente, se comprueba mediante el tests teórico final, la mejoría de los conocimientos y de participación activa y consciente, evidenciada mediante la observación por cinco entrenadores miembros de la Comisión Provincial de este deporte.

Palabras claves: preparación teórica, envión Olímpico, pesistas juveniles.

Abstract:

Given the need for the subjects to participate actively and consciously in the weightlifting training units and given the relationship of the theoretical preparation with such pedagogical principle, theoretical deficiencies are detected in four of the six athletes of the training team. Weightlifting (youth category) of the School for School Sports Initiation (EIDE) of Villa Clara, which were prepared for the 2019-2020 macrocycle. A set of elementary theoretical contents related to the clean and jerk exercise technique are proposed and evaluated by criteria of 22 experts, with high agreement in the results given the Kendall's coefficient of agreement (0.88264463), significant at a level of 0.001, in which the points awarded are between 4 and 5. Such contents were applied experimentally during two special preparation mesocycles, under conditions and methodological guidelines for active and conscious participation in the different training sessions. Finally, the improvement in knowledge and active and conscious participation is verified by means of the final theoretical tests, evidenced by observation by five coaches who are members of the Provincial Commission of this sport.

Keywords: Theoretical preparation, youth weightlifters, Olympic clean and jerk.

Introducción

A pesar de la concepción y generalización de los componentes que conforman la preparación de los deportistas de alto rendimiento: preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica; y la interrelación existente entre ellas, las investigaciones científicas en el campo deportivo han dedicado los menores esfuerzos a los aspectos teóricos, afirmación que se asume en correspondencia con los criterios de estudiosos del tema, Sainz (2003), Hernández, Fernández y Pérez (2013), los que concluyeron que la preparación teórica ha sido el componente menos tratado en la modernidad.

Los destacados profesores cubanos de Béisbol y Esgrima Bugallo, Terry y Polo (2016), manifestaron que:

En los tiempos actuales muchos entrenadores no le prestan la debida atención al papel que juega la preparación teórica para el desarrollo de sus deportistas, así como para el logro de altos rendimientos. Al subestimar su importancia ocasionan un estado de desinformación que perjudica grandemente las actitudes que adoptan los deportistas ante el esfuerzo diario y en gran medida, retrasa el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento motor. (p.18).

Domínguez y Llanos, citados por Joseph y Isalgué (2018) destacan la pobreza de ésta no solo en el Voleibol, sino también en todos los deportes. Criterios de Rivera, Zamora y Dopico (2019), señalan que la preparación teórica es el componente menos trabajado. Manifiestan, además, López,

Salt y González, (2019) que los entrenadores dentro del proceso de desarrollo de la actividad deportiva no le prestan la atención debida al papel que juega la preparación teórica para el progreso y resultados de sus deportistas.

En el deporte de Levantamiento de Pesas, en su Programa de Preparación Integral del Deportista (PIPD) para el ciclo 2016/2020, de los autores Cuervo et al, (2016) se identifica la preparación teórica o intelectual como la parte de la preparación del deportista encaminada a la comprensión de la actividad en sí, de los fenómenos relacionados directamente con esta y al desarrollo de las facultades intelectuales necesarias para alcanzar resultados deportivos y manifiesta su relación con los demás componentes de la preparación. Se expresa en dicho programa que los contenidos de la preparación teórica por categorías deben estar en correspondencia con las posibilidades de asimilación y el nivel educacional que debe corresponderse con esas edades.

De los contenidos del programa de preparación teórica para los pesistas de la categoría 17-20 años (según programa de preparación integral), se precisan con relaciones más directas a su preparación técnica y a aspectos higiénicos, elementos técnicos tales como: bases biomecánicas y fisiológicas elementales, posturas, músculos que intervienen, aplicación de los ejercicios y medidas de seguridad en las clases.

En exploraciones realizadas al equipo de levantamiento de pesas de la categoría juvenil (17-20 años) de la Escuela Integral de Deporte Escolar (EIDE) de la provincia de Villa Clara, Cuba, se detectó mediante la observación, carencias teóricas en los pesistas de esta categoría que limitan su participación consciente en los entrenamientos, estos no pueden expresar las causas que provocan sus errores técnicos y presentan limitaciones para explicar varias acciones y operaciones derivadas de la actividad de entrenamiento.

Al revisar los clásicos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo como Matveev (1983); Harre (1988) y Ozolin (1989), se puede precisar la gran importancia que le atribuyen al componente teórico dentro de la preparación deportiva, y lo fundamentan en la necesidad de asimilación de conocimientos ineludibles para la actividad seleccionada con su asociación a la educación y formación, aspectos que permiten asumir desde su concepción, que la preparación teórica permite ejecutar de manera consciente la técnica de los ejercicios y se interrelaciona con el resto de sus componentes de la preparación.

En otros estudios los autores Ozolin (1989); Saínz (2010) y Díaz (2021) aseguran que la preparación teórica constituye el aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente. En tal sentido, para que la unidad de entrenamiento logre la participación consciente y protagónica del deportista, es preciso que además de las condiciones para el entrenamiento y las motivaciones para querer participar, se posean los conocimientos básicos que le permitan poder participar.

Bugallo, Terry y Polo, (2016), afirman 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 por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en este. (p. 112)

Cuando en la sesión de entrenamiento se necesite el aprendizaje o perfeccionamiento de las técnicas de los diferentes ejercicios, debe existir en correspondencia, un conocimiento elemental que al menos le permita al atleta, precisar por qué desarrollar diferentes acciones y operaciones dentro de la actividad.

Tomando en consideración los antecedentes y reflexiones antes expuestas en el orden teórico, así como los resultados obtenidos del diagnóstico realizado, en el cual se evidencia las carencias en la preparación teórica de los pesistas juveniles de Villa Clara en la ejecución del ejercicio de envión olímpico, se estableció como objetivo:

Proponer un conjunto de contenidos teóricos relacionados con las acciones técnicas del envión Olímpico que permitan la participación activa y consciente de pesistas juveniles de Villa Clara en la actividad de entrenamiento.

Esta investigación significa una gran contribución al deporte de Levantamiento de pesas al brindar la posibilidad de que los atletas logren una mayor participación activa y consciente dentro de la actividad de entrenamiento y que logren estar en el centro del proceso pedagógico.

Materiales y métodos

Para cumplimentar el objetivo propuesto se aplica el método dialéctico materialista como método general de la ciencia y se utilizan los métodos del nivel teórico: análisis histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y análisis de documento. Del nivel empírico se utilizaron la observación, test teóricos, el experimento y criterios de expertos.

Se seleccionaron de manera intencional cuatro, de la población de los seis pesistas que componen el equipo de la categoría Juvenil que se prepararon en la EIDE provincial "Héctor Ruíz" de Villa Clara, durante el macrociclo 2019-2020. La intencionalidad de la muestra se justifica en que representan los atletas de perspectiva inmediata dentro del equipo.

La segunda muestra correspondió a cinco entrenadores, con 20 años de experiencia promedio y miembros de la Comisión Técnica Provincial de Levantamiento de Pesas. Estos realizaron las

observaciones, elaboraron los test teóricos y aplicaron la propuesta de contenidos de forma experimental.

La tercera muestra correspondió a 22 expertos debidamente seleccionados mediante el coeficiente de experticia a partir de la fuente de argumentación y su autoevaluación, los que evaluaron la propuesta. Para la valoración de la propuesta, se determinó un índice por aspectos y un índice por expertos.

La observación fue un método a través del cual se pudo constatar el comportamiento de la participación activa y consiente de los atletas estudiados relacionado con los fundamentos teóricos del ejercicio de envión olímpico dentro de la actividad de entrenamiento.

Los test teóricos permitieron evaluar los conocimientos relacionados con las acciones y operaciones técnicas de los ejercicios de envión Olímpico dentro de la unidad de entrenamiento. Sus evaluaciones se realizan de la siguiente forma:

Nulo: Cuando se observa en los resultados que los atletas no son capaces de responder ninguna de las preguntas realizadas

Pobre: Cuando se observa en los resultados que los atletas responden de 2 a 3 de las preguntas realizadas

Nulo-pobre: cuando los resultados arrojan coincidencia en 1 o 2 de las preguntas realizadas

Regular: Cuando los resultados recopilados presentan una coincidencia entre 5 y 6 de las preguntas realizadas

Adecuado: cuando los resultados compilados demuestran coincidencia en todas las preguntas

Regular- adecuado: cuando de las preguntas realizadas deja de responder 2 preguntas

Resultados y discusión

En la observación realizada inicialmente durante cinco unidades de entrenamientos diarios se pudo comprobar la pobre participación de los atletas relacionados con las acciones técnicas, estos no eran capaces de identificar sus propias deficiencias técnicas, así como sus causas y consecuencias.

La evaluación del primer test teórico (Tabla No. 1) mediante la clave diseñada, permitió comprobar las carencias teóricas siguientes:

- ✓ Explicación de acciones y operaciones durante la ejecución de la técnica del envión Olímpico y sus ejercicios especiales.

- ✓ Solo uno de los atletas reconoce que para el desliz en el envión desde el pecho, el desplazamiento de los pies es en diagonal y que el empuje se realiza recto en la vertical.
- ✓ Ninguno de los cuatro pesistas reconoce que, durante la semiflexión para el saque, el peso (atleta y palanqueta) recae en los talones.

Tabla No. 1 Resultados iniciales de la evaluación del primer test teórico a las unidades de entrenamientos.

<i>Sujetos</i>	<i>Unidades de entrenamientos observadas inicialmente y sus resultados.</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>Resumen</i>
<i>1</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula</i>	<i>Pobre</i>	<i>Nula-pobre</i>
<i>2</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula</i>	<i>Pobre</i>	<i>Nula</i>	<i>pobre</i>	<i>Nula-pobre</i>
<i>3</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula</i>	<i>Pobre</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula-pobre</i>
<i>4</i>	<i>Nula</i>	<i>Pobre</i>	<i>Nula</i>	<i>Pobre</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula-pobre</i>
<i>Resumen</i>	<i>Nula</i>	<i>Nula-pobre</i>	<i>Nula-pobre</i>	<i>Nula-pobre</i>	<i>Nula-pobre</i>	<i>Nula-pobre</i>

Estas carencias les imposibilitan interpretar el resultado de las acciones y operaciones realizadas en los entrenamientos diarios, por lo que su participación no podrá ser activa, ni consciente, se ejecuta la acción técnica sin tener un conocimiento de la trayectoria lógica de la palanqueta, ni los errores cometidos y sus posibles causas y efectos.

En relación con el apoyo de los pies en las posiciones iniciales de ambas partes del ejercicio estudiado solo dos pesistas no consideran que, en el apoyo para el clin, los pies deban colocarse al ancho de las caderas. Sin embargo, contestan que para el envión, desde el pecho, los pies se colocan en relación con la cadera.

De la posición inicial para cada acción, dependerá el resultado más adecuado; cuando tal razón no se tiene clara, no será posible entender que esto garantiza la transmisión de la fuerza generada en el apoyo por la cadena cinemática hasta el impulso final del clin y el saque para el envión desde el pecho.

En relación con la identificación de los músculos de mayor trabajo para la realización del clin, muestran un desconocimiento generalizado. Esto puede traer como consecuencias el uso incorrecto de los planos musculares que intervienen en las diferentes fases que componen el ejercicio y a su vez, errores en la ejecución técnica)

Ningún sujeto identifica las trayectorias de la barra en el ejercicio clásico de envión olímpico y los errores que se presentan, Al carecer de este conocimiento, es imposible poder explicar o valorar los errores que pueden presentar durante la ejecución de las diferentes acciones.

Otro de los contenidos con carencias en los sujetos, fue el ordenamiento de las fases técnicas del clin, en el cual ninguno las identifica; esta situación además de limitar la comunicación entre el entrenador y los atletas, imposibilita el análisis de su ejecución.

La propuesta de contenidos teóricos se aplicó de forma experimental durante dos mesociclos de preparación especial correspondiente al segundo macrociclo del plan general para el curso 2019-2020. Cada mesociclo estructurado en cuatro microciclos y cinco entrenamientos diarios, destinó un volumen general para los ejercicios de envión de 23% y 25% para los mesociclos, respectivamente.

El primer microciclo correspondió a la etapa de diagnóstico, se aplicó el test teórico inicial y la observación, para evaluar la participación de los sujetos. El octavo microciclo, se destinó a la realización de la segunda prueba teórica y observación final.

Los contenidos teóricos relacionados con acciones técnicas del Enviñón olímpico y aplicados durante los siete microciclos son:

- ✓ El trabajo muscular para la realización del enviñón Olímpico (participación de los diferentes planos musculares en la cadena cinemática, prioridad del trabajo de las piernas).
- ✓ Trayectoria de la barra durante el clin y enviñón desde el pecho (trayectoria correcta en correspondencia con las fases técnicas del clin y enviñón desde el pecho).
- ✓ Posturas durante las acciones, períodos y fases del clin y enviñón desde el pecho
- ✓ Fases técnicas del clin y enviñón.
- ✓ Estructuras biomecánicas del Enviñón Olímpico (estructura dinámica, rítmica y cinemática).
- ✓ Cualidades atencionales y volitivas: concentración de la atención, autocontrol.
- ✓ Capacidades motrices. (fuerza: tipos, fuerza explosiva. Rapidez: tipos, rapidez de acción).
- ✓ Movilidad articular: codos, muñecas, hombros, coxofemoral y tobillos. Relación con los resultados de los ejercicios clásicos.
- ✓ Biotipo del pesista: relación peso-talla, tamaño de la mano, índice Córnicico, circunferencia de la muñeca. Relación con los resultados deportivos.

Para la aplicación de tales contenidos se crearon condiciones de participación activa y consciente en las diferentes sesiones de entrenamiento durante las acciones correspondientes a los ejercicios de envión. Se establecieron entre otras pautas las siguientes:

- ✓ Las unidades de entrenamiento mantuvieron un carácter metodológico para los ejercicios de envión.
- ✓ Compartieron a profundidad los objetivos de las unidades de entrenamientos, con precisiones en los ejercicios del envión.
- ✓ Explicación del por qué los ejercicios de envión seleccionados.
- ✓ Se insertaron los diferentes contenidos teóricos en la propia actividad de entrenamiento.
- ✓ Explicación y demostraciones intencionadas con los contenidos a desarrollar.
- ✓ Observaciones entre los sujetos en la realización de ejercicios.
- ✓ Creación de situaciones hipotéticas en correspondencia con los errores detectados durante las acciones y operaciones.
- ✓ Se orientaron tareas independientes relacionadas con los contenidos teóricos concebidos.

La encuesta realizada a los expertos permitió corroborar la coincidencia de criterios en el 100% que las actividades diseñadas son altamente necesarias; además, el 95% considera que esta propuesta es de gran utilidad y que tiene posibilidades de generalización; el 98% opina que a través de ella se logra preparar a los atletas para que puedan tener una participación activa y consciente durante la actividad de entrenamiento.

Los criterios expresados por los expertos evidencian la utilidad social y la calidad formal de las actividades propuestas pues los aspectos evaluados, le confirieron el mayor valor a la unidad metodológica, en el que de los 22 expertos lo valoraron con el máximo de puntos (5 puntos.). Hubo una alta coincidencia en los resultados, respaldados por el coeficiente de concordancia de Kendall (0,88264463), significativo, para un nivel de 0,001, en la que los puntos otorgados están entre 4 y 5.

Posterior a la aplicación de los contenidos teóricos durante siete microciclos se aplicó el segundo test teórico con las características ya descritas para comprobar el efecto del proceso de preparación teórica aplicado, se repite, además, la segunda observación durante los cinco últimos entrenamientos del último microciclo, para evaluar la participación de los sujetos seleccionados.

La evaluación del segundo test teórico (Tabla No. 2) demostró que los conocimientos relacionados con los contenidos estudiados, posibilitaron una preparación teórica adecuada que

permitió la interpretación y valoración de las situaciones que pueden presentarse en las acciones y operaciones de los ejercicios de envión.

Tabla No. 2 Resultados de la evaluación del segundo test teórico a las unidades de entrenamientos.

<i>Sujetos</i>	<i>Unidades de entrenamientos observadas al final del experimento</i>					<i>Resumen</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
<i>1</i>	<i>Regular</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Regular</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuada</i>	<i>Regular- adecuado</i>
<i>2</i>	<i>Regular</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Regular- adecuado</i>
<i>3</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>
<i>4</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Regular</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Regular- adecuado</i>
<i>Resumen</i>	<i>Regular- adecuado</i>	<i>Regular- adecuado</i>	<i>Regular- adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Adecuado</i>	<i>Regular- adecuado</i>

En las respuestas a la pregunta No.1, los cuatro sujetos interpretan adecuadamente la situación (Postura: el tronco recto, vista al frente, barra apoyada en los hombros, el peso del cuerpo recae en el metatarso, los pies más abiertos que las caderas), manifiestan criterios positivos en las consecuencias relacionadas con las operaciones durante el envión desde el pecho.

En tal sentido, declaran la imposibilidad de aprovechar la fuerza de las piernas dada la posición inicial adoptada, la tendencia a empujar al frente y no verticalmente. Dos de los sujetos refieren imposibilidad de transmisión de la fuerza por toda la cadena cinemática, causada por el apoyo con pies más abiertos de lo normal.

Relacionado con la segunda situación planteada, los cuatro sujetos identifican las consecuencias de una exagerada semiflexión de las piernas con inclinación del tronco al frente para el saque, los brazos guían la barra hacia atrás, desliz con las piernas en línea y con desplazamiento exagerado de la pierna posterior: las posibles consecuencias son identificadas como se relacionan:

- ✓ Limitaciones para aprovechar las fuerzas de las piernas.
- ✓ El empuje no se produce en la vertical.
- ✓ Problemas para la fijación del peso.
- ✓ Desequilibrios durante el desplazamiento por los pies en línea.
- ✓ El trabajo de los brazos es incorrecto.
- ✓ El peso del cuerpo no recae en talones.

Las medidas propuestas en correspondencia con las situaciones identificadas, por los cuatro sujetos corresponden a:

- ✓ Adoptar una correcta posición inicial con tronco recto.
- ✓ Ligera semiflexión de las piernas en la articulación de las rodillas para la realización del saque.
- ✓ Realización del desliz con pies en diagonal.
- ✓ Desplazamiento de las piernas a distancias similares en relación con el apoyo.

Para la problemática No. 3 del test teórico demostró el conocimiento de la relación de los resultados de cuclillas por detrás con el enviñ. Todos son capaces de realizar el cálculo a partir de sus resultados individuales y la identificación de deficiencias técnicas.

En la situación No.4 del test, los sujetos identifican correctamente los músculos que predominan durante la realización del halón de clin. Se destaca por la mayoría de los sujetos, el trabajo de los cuádriceps y gemelos.

Las interpretaciones según la situación No.5 del test teórico, aunque presentaron algunas dificultades, dos de los sujetos precisan adecuadamente la trayectoria de la barra durante el clin al anticipar el trabajo del tronco y dos realizan el trazo de la trayectoria durante el desliz de manera correcta con el desplazamiento al frente.

En la propia situación No.5, respecto al enviñ desde el pecho, tres de los sujetos identifican un recorrido correcto de la palanqueta al producirse la supuesta inclinación del tronco hacia detrás durante la semiflexión para el saque con empuje hacia delante.

El resultado del segundo test teórico, a pesar del rigor con que se aplicó, demostró resultados positivos, que, al compararlos con el primer test, muestra que en los cuatro sujetos investigados se logra una mejoría de su preparación teórica, propiciando a su vez, una mayor participación activa y consciente durante la ejecución de la técnica de los ejercicios del enviñ Olímpico durante la actividad de entrenamiento.

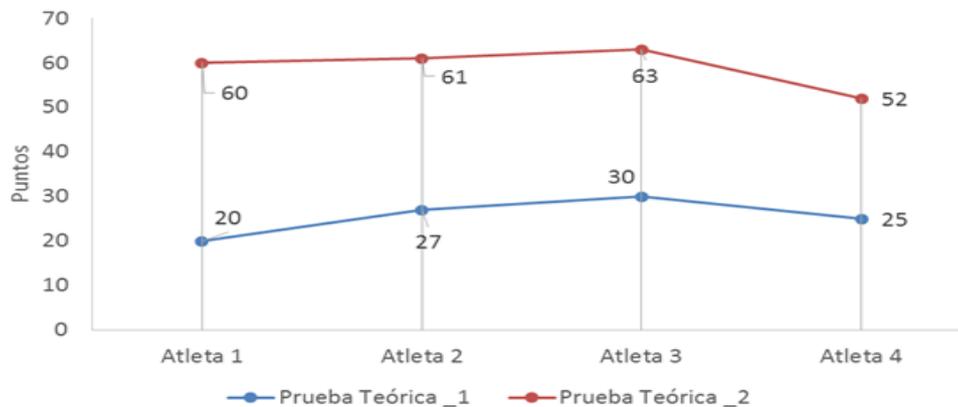


Gráfico No 1. Comparación de los resultados del test teórico.

Como puede apreciarse en el gráfico, hubo un aumento considerable de los conocimientos de los atletas y una mejor preparación teórica para desempeñarse en los entrenamientos y competencias, de manera que puedan obtener buenos resultados.

Conclusiones

Los resultados del diagnóstico inicial realizado permiten evidenciar las carencias en cuanto a los conocimientos teóricos de los atletas juveniles de la EIDE de Villa Clara relacionadas con la técnica del envión Olímpico, lo cual le impiden la participación activa y consciente dentro de la actividad de entrenamiento.

Los contenidos teóricos aplicados en correspondencia con las carencias presentadas por los atletas juveniles de la EIDE de Villa Clara, propiciaron elevar la preparación teórica relacionada con la técnica del envión Olímpico, y mayor participación activa y consciente de los sujetos en la actividad de entrenamiento.

Referencias bibliográficas.

- Bugallo, Terry y Polo (2016). Importancia de la preparación teórica en el entrenamiento deportivo www.efdeportes.com/, Revista Digital · Año 20 · N° 214 | Buenos Aires, marzo de 2016.
- Cuervo, C. & colectivo de autores. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista 2016-2021. Federación Cubana de Levantamiento de Pesas.
- Díaz, D. (2021). *Características de la preparación teórica en el deporte*. Recuperado de: <https://www.serfitness.net/caracteristicas-de-la-preparacion-teorica-en-el-deporte/>

- Harre, D (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Científico
- Hernández, L; Fernández, A y Pérez, M (2013). Estudio sobre la evolución histórica del tratamiento a la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. Fdeportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 177, febrero de 2013. <http://www.efdeportes.com>
- Joseph Cisneros, M. D., & Reyes, Y. I. (2018). Acciones técnico-táctico para potenciar la preparación teórica en los atletas escolares masculinos de la EIDE de Guantánamo. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (octubre).
- López, Ch. M; Salt G.M.J; & González, B.M. (2019). La labor del entrenador para la preparación teórica delos ciclistas/ /THE WORK OF THE COACH FOR THE THEORETICAL PREPARATION OF CYCLISTS. *Universidad & Ciencia*, 8, 835-844.
- Matveev, L. P., & Cherniavski-Bogdan, E. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Raduga.
- Ozolin, N. G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-Técnica.
- Rivera, Zamora y Dopico (2019). Sistema de procedimientos metodológicos para potenciar la preparación teórica en el boxeo System of methodological procedures for potentiate the theoretical preparation in the boxing.
- Sainz de la Torre, N. (2010). Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana: Deportes.