

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO EN MINIBASKET

Javier Martí Lillo

1 INTRODUCCIÓN

2 ¿QUÉ ES UNA VARIABLE DE ENTRENAMIENTO?

3 ¿QUÉ TIPO DE VARIABLES PUEDEN INFLUIR EN EL ENTRENAMIENTO? ¿CUÁLES PARECEN SER LAS MÁS COMUNES?

- 3.1. Variables relacionadas con el jugador o grupo de jugadores
- 3.2. Variables relacionadas con la sesión o un ejercicio determinado
- 3.3. Variables relacionadas con el proceso de aprendizaje
- 3.4. Variables relacionadas con la metodología de trabajo
- 3.5. Variables relacionadas con el entorno

4 ¿CÓMO CONTROLAR LAS VARIABLES EN LOS ENTRENAMIENTOS?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INTRODUCCIÓN

El presente artículo versa sobre las variables que pueden influir en la programación y/o transcurso de una sesión de entrenamiento de minibásquet, en las categorías de benjamín y alevín (periodo de 8 a 12 años).

En la siguiente tabla se resumen las variables que se desarrollarán en el artículo:

Variable relacionada con el jugador/grupo de jugadores.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacidad técnico/táctica. ✓ Edad cronológica y características. ✓ Cualidades físicas. ✓ Desarrollo psicomotor. Fases sensibles. ✓ Implicación/adaptación individual en el colectivo.
Variable relacionada con la sesión/ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exigencia técnico/táctica del ejercicio/sesión. ✓ Fatiga mental y física de la sesión. ✓ Estímulos. Adaptación y umbral.
Variable relacionada con el proceso de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivación en y para el aprendizaje. ✓ Atención y Concentración. ✓ Capacidad para la asimilación y transferencia a la pista de nuevos conocimientos. ✓ Gestión del error como parte del proceso de aprendizaje. ✓ Gestión de periodos de crisis durante ejercicio o sesión. ✓ Iniciativa del jugador: entreno o soy entrenado.
Variable relacionada con la metodología de enseñanza.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Metodología tradicional. ✓ Metodología comprensiva.
Variable relacionada con el entorno.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entorno: sus iguales. ✓ Entorno: familia. ✓ Entorno: la competición.

2. ¿QUÉ ES UNA VARIABLE DE ENTRENAMIENTO?

Una variable, en el marco de una sesión de entrenamiento, es un factor que puede condicionar positiva o negativamente el desarrollo o transcurso de dicha sesión y/o la comprensión y/o ejecución de ejercicios integrados en la misma.

3. ¿QUÉ TIPO DE VARIABLES PUEDEN INFLUIR EN EL ENTRENAMIENTO? ¿CUÁLES PARECEN SER LAS MÁS COMUNES?

Las variables que pueden aparecer e influir durante una sesión de minibásquet pueden tener diferente origen o causa. A continuación, se exponen y clasifican las variables más comunes durante una sesión de entrenamiento.

3.1. Variables relacionadas con el jugador o grupo de jugadores

Capacidad técnico/táctica.

La capacidad técnica en deporte se define como un “procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica”. (Weineck, 1988).

La capacidad táctica en deporte se define como el “comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre el adversario en un encuentro deportivo individual o en equipo” (Weineck, 1988).

Los conocimientos tácticos y habilidades técnicas de los jugadores que forman el grupo determinan los objetivos y planteamiento de cada sesión.

Edad cronológica y características.

Cada niño/jugador es distinto, pero todos cumplen con parte o la totalidad de las características referentes a la edad y momento madurativo o evolutivo.

Las características madurativas de cada grupo deberán marcar la metodología y el ritmo en el proceso de aprendizaje.

Cualidades físicas

Hasta los 10 años no hay diferencia en el crecimiento entre niños y niñas. A partir de los 10 años (en categoría alevín), las niñas comienzan su crecimiento puberal, mientras que en los niños se inicia a partir de los 12 años (ya en categoría infantil). (Carrasco, 2011).

Esto implica que, en grupos mixtos, comiencen a producirse diferencias en los físicos (altura y desarrollo) entre niños y niñas. Al mismo tiempo, cada niño y cada niña tendrá su propio ritmo de desarrollo, por lo que también surgirán diferencias. Todos estos elementos deben tenerse en consideración a la hora del trabajo en pista.

Desarrollo psicomotor. Fases sensibles.

Si hablamos del desarrollo psicomotor del niño/jugador hablamos, entre otros, de conceptos como: esquema corporal, lateralidad, orientación

espacio-temporal y coordinación dinámica y visomanual entre otros.

Ballesteros (1982) define el esquema corporal como una representación del propio cuerpo, sus segmentos y posibles movimientos y acciones, ligado todo ello a los procesos perceptivos, cognitivos y práxicos que terminan en la pubertad. El jugador/niño está inmerso en un proceso para adquirir dicho conocimiento de su cuerpo integrado en el juego.

La lateralidad, entendida como el predominio y preferencia de un lado del cuerpo sobre el otro, tiene gran importancia en el ámbito del baloncesto y en su inicio, en el minibásquet. El niño/jugador escoge efectuar las acciones con su mano dominante mientras que, por ejemplo, su pie de pivote es el contralateral y menos dominante.

La orientación espacio-temporal es la concienciación de los movimientos en un espacio y tiempo determinado de manera coordinada (Mucchielli, 1984) e implica, en el baloncesto y minibásquet, la capacidad para establecer y mantener una relación entre cuerpo propio, balón y compañeros en un espacio determinado, el campo.

La coordinación dinámica es “la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo”. (Berruezo, 2000). En el minibásquet, en niño/jugador/niño deberá aprender a coordinar grupos musculares y partes del cuerpo para, por ejemplo, el traslado del balón.

La coordinación visomanual es la capacidad del niño/jugador de utilizar, al mismo tiempo, la vista y las manos. En el inicio de la práctica del minibásquet, el niño deberá desarrollar su capacidad para las recepciones, pases, traslado de balón, etc.

Las fases sensibles son periodos delimitados en el tiempo en los que el organismo reacciona ante determinados estímulos de forma intensa y son más favorables en el proceso de entrenamiento de una capacidad motora (Martin, 1982., Winter, 1987). El momento del niño/jugador en relación a estas etapas sensibles explican su mayor o menor adaptación al trabajo en pista.

Implicación/adaptación individual en el colectivo.

Como se explicará en el apartado de la variable relacionada con el entorno del niño/jugador, los iguales adquieren un peso importante en la vida en el periodo de los 8 a los 12 años. El grado de sociabilización intrínseco en la personalidad del niño/jugador y el grado de adaptación del mismo al colectivo que forma el equipo pueden ser elementos determinantes en la participación en las sesiones, integración en el grupo de trabajo, compromiso establecido y/o predisposición al esfuerzo.

3.2. Variables relacionadas con la sesión o un ejercicio determinado.

Exigencia técnico-táctica del ejercicio/sesión.

Una incorrecta adaptación de la planificación a las características del grupo puede provocar, en la sesión o en un ejercicio, frustración en caso de exceso de exigencia, o aburrimiento en caso de déficit.

La etapa del aprendizaje en una determinada habilidad técnica o comprensión táctica en la que se encuentra el niño/jugador marca el punto de partida a la elaboración de la sesión o el ejercicio para que sean adecuados al máximo posible al jugador/equipo. Fitts y Postner, (1967) Meinel, Schnabel y Durand (1988), establecieron tres fases o etapas en el proceso de aprendizaje de un determinado gesto: fase cognoscitiva, fase asociativa y fase autónoma.

La primera de ellas transcurre desde el primer contacto con el gesto o el conocimiento táctico hasta que lo ejecuta, aunque con errores y con poca fluidez. Son los primeros intentos de ensayo y error. Por ejemplo, el aprendizaje inicial de la ejecución del reverso, con errores típicos en el pivote y movimiento de pies, sujeción de balón y propulsión.

La segunda de ellas es la etapa en la que el niño/jugador realiza el gesto o el recurso táctico correctamente, pero en circunstancias aún estables. Siguiendo el ejemplo, sería la ejecución adecuada del reverso, pero en una situación analítica sin oposición.

La tercera de ellas se produce cuando el niño/jugador posee la capacidad de realizar el gesto o el recurso táctico en situaciones complejas, con oposición y diferenciadas. De nuevo con el ejemplo, sería el uso adecuado en situaciones de oposición y de juego real.

Fatiga mental y física de la sesión.

La fatiga es la disminución transitoria o reversible de la capacidad de rendimiento (Navarro, 1998). Entre los distintos tipos de fatiga se encuentran la física, entendida como “la reducción de la función del músculo esquelético” (Navarro, 1998), y la mental, entendida como una “progresiva disminución de la capacidad ante exigencias de esfuerzos de tipo cognitivo” (De Arquer, 1999).

La planificación de la sesión y la sucesión de los distintos ejercicios que la forman debe estar enmarcada en un contexto analizado de las exigencias físicas y mentales para evitar efectos como el sobreentrenamiento o *burnout*, una reacción del deportista a los estresores del entrenamiento continuado caracterizada por agotamiento mental, actitud impersonal hacia su entorno deportivo y la disminución de su rendimiento (Suay, Ricarte, Salvador, 1998).

Estímulos: Adaptación y umbral.

La planificación de los ejercicios y de la totalidad de la sesión también debe considerar la adaptación funcional del jugador a los estímulos y el umbral de cada niño/jugador en referencia a los mismos. La adaptación funcional se refiere a la transformación física y mental que se produce en contraposición a los estímulos ofrecidos en el entrenamiento. El umbral se refiere al grado de intensidad del estímulo que provocará la asimilación y la respuesta al estímulo.

La adaptación funcional se produce gracias a la asimilación de estímulos sucesivos. Por tanto, para que el umbral de tolerancia de un estímulo mejore, dichos estímulos deben ser crecientes.

Los estímulos que están por debajo del umbral no excitan las funciones orgánicas y, por ello, no entrenan. Los estímulos más intensos pero que están por debajo del umbral, aunque muy próximos a dicho umbral, excitan las funciones orgánicas siempre que los estímulos se repitan un número suficiente de ocasiones. Finalmente, los estímulos que alcanzan el umbral producen excitación en las funciones orgánicas y se producen fenómenos de adaptación. Por tanto, producen entrenamiento (Carrasco, 2011).

3.3. Variables relacionadas con el proceso de aprendizaje.

Motivación en y para el aprendizaje.

La motivación es un “proceso o conjunto de procesos que influyen en la conducta de un sujeto, concretamente en la activación, dirección y la persistencia de la misma.” (Valle, Núñez-Pérez, González, González-Pienda, 2002). En todos los procesos formativos deportivos y, más concretamente, en el comienzo del proceso formativo en nuestro deporte desde el Minibásquet, los entrenadores debemos conocer cuál es la motivación o motivos por los que el niño/jugador acude a los entrenamientos. Aunque no está directamente relacionado y el aprendizaje puede desarrollarse de igual manera, hay mayor probabilidad de que un niño/jugador con una motivación positiva intrínseca (aquella que se produce por un interés directo por la actividad específica del baloncesto) tenga una mayor predisposición para el aprendizaje y su progresión técnica y táctica que un niño/jugador cuya motivación positiva sea extrínseca (orientada, por ejemplo, en las ventajas sociales o saludables del baloncesto).

Atención y concentración.

La atención es el proceso que permite establecer contacto con los estímulos más relevantes en una determinada situación, obviando o eliminando los no relevantes. La concentración es la capacidad de mantener dicha atención en la tarea concreta durante el tiempo que ésta requiera. En los entrenamientos, también en los partidos, se producen una gran variedad de estímulos, tanto internos (con el foco atencional centrado en acciones propias del niño/jugador) como externos (con un foco atencional dirigido al entorno durante la ejecución). Cuanto mayor sea el dominio o habilidad en un recurso técnico, menor atención requerirá ese gesto y mayor focalización atencional podrá haber en los estímulos externos, tales como la táctica. (Besi y Robazza, 2004; Mack 2009). Por tanto, cuando el niño/jugador debe controlar conscientemente sus movimientos orientados a un recurso técnico nuevo (foco atencional interno), su atención y concentración tienen mayor dificultad para estar centradas en los estímulos externos en detrimento de los estímulos internos.

Capacidad para la asimilación y la transferencia a la pista de nuevos conocimientos.

La habilidad de comprender y transferir la nueva información adquirida durante todo el proceso a las simulaciones de entorno real que se plantea en el entrenamiento.

La capacidad de involucrar los nuevos conocimientos, bien técnicos como tácticos, a una situación con oposición y próxima a la realidad competitiva, puede variar dentro de los niños/jugadores que forman el grupo.

Cuanta mayor proximidad y semejanza a la realidad práctica en el trabajo técnico/táctico desarrollado, mayor facilidad para que se produzca más rápida y fácilmente la transferencia al juego real.

Gestión del error como parte del proceso de aprendizaje.

El niño/jugador (también el entrenador como docente) tiene dos modos de comprender el error durante la práctica: como una interferencia con respecto al éxito de un gesto técnico/táctico, o como un elemento integrado en el proceso de aprendizaje. En el primer caso, el niño/jugador tiende a tener más dificultades durante el proceso de aprendizaje, pues su concepción del proceso suele ser negativa. En el segundo caso, el niño/jugador asume que, para llegar a la excelencia en cualquier gesto o conocimiento, antes debe pasar por una secuencia de errores que le ayudarán a comprender, aprender y mejorar la ejecución.

Gestión de periodos de crisis durante el ejercicio o sesión.

Ya sea por lo explicado en el apartado anterior relacionado a la gestión del error técnico/táctico, como por una sobrecarga cognitiva (demasiados objetivos o demasiada complejidad de la tarea) o por una sobrecarga física, pueden aparecer durante la sesión periodos de crisis en el niño/jugador o en el colectivo. Se entiende periodo de crisis a una reiteración de situaciones adversas que suponen un gran número de estímulos negativos al jugador. La manera de reaccionar a dichos periodos está condicionada por la propia personalidad del niño y de la experiencia que va adquiriendo en dichas situaciones. Un niño/jugador no acostumbrado a gestionar situaciones de crisis tenderá a “borrarse” en dicha situación, evitará tomar

responsabilidades y no llevará a cabo un análisis de posibles soluciones. Por el contrario, un niño/jugador acostumbrado a gestionar este tipo de situaciones, asumirá un papel activo en la resolución de la crisis.

Iniciativa del jugador: entreno o soy entrenado.

El rol que asume el niño/jugador con respecto a su proceso formativo también es un factor determinante que puede influir en el desarrollo de una sesión de minibásquet.

En un rol activo, el niño/jugador se identificará como elemento dinámico dentro del proceso formativo. En este caso, asumirá un papel protagonista y se involucrará en su mejora. El perfil en este caso suele ser de niños con un interés permanente en el proceso, con inquietud por el aprendizaje y, normalmente, de no reiteración de errores pasados.

En un rol pasivo, el niño/jugador se identificará como un elemento dependiente continuamente del formador, el entrenador, para tener éxito en sus aprendizajes. El perfil en este caso suele ser niños con una progresión más lenta, reiterativos en errores pasados y con la concepción de que acude a las sesiones como receptor de información para llevar a cabo, sin una responsabilidad intrínseca respecto a su formación.

Sin olvidar, en este sentido, la importancia del formador, entrenador, en la adquisición por parte del niño/jugador de un rol u otro. Como argumenta Castela (2008), el proceso de aprendizaje parte de una motivación, unos deseos y unas necesidades, pero también existe el elemento influyente de la actuación del formador y su capacidad para crear un clima proclive y estimulante para el aprendizaje y la creación de la iniciativa del niño/jugador.

3.4. Variables relacionadas con la metodología de enseñanza.

Existen dos tipos de metodología de formación: el modelo tradicional y el modelo comprensivo.

Metodología tradicional (modelo técnico de iniciación deportiva)

Esta metodología de enseñanza se caracteriza por partir de lo particular hacia lo complejo, es decir, la enseñanza técnica previa a la táctica. En modo de

resumen, es un aprendizaje basado en las siguientes fases:

- Adquisición de habilidades específicas.
- Utilización de las habilidades específicas en situaciones simuladas de juego.
- Integración de las habilidades específicas en situaciones de juego real e iniciación
- Práctica de la modalidad deportiva

De esta manera, el proceso formativo se basa en descomponer en lo más simple posible los gestos técnicos necesarios, para incluirlos después en el juego colectivo. O lo que es lo mismo, trabajar con ejercicios basados en la ejecución del gesto técnico en situaciones descontextualizadas del juego para su mejora hasta alcanzar el éxito en la ejecución de dicho gesto.

A través de esta metodología, el formador (entrenador) tiene el papel de hacer repetir y corregir el gesto, mientras que el niño/jugador debe imitar durante el proceso, tal y como argumenta Zubiría (1999). Por tanto, el niño/jugador tiene un rol pasivo en el proceso.

Metodología comprensiva.

Esta metodología está basada en los principios constructivistas del aprendizaje en los que se destaca el factor activo del alumno, en este caso el niño/jugador, en el proceso formativo. Por tanto, bajo esta metodología, el niño/jugador construye sus capacidades y conocimientos a través de la interpretación de la información de los estímulos que recibe.

La metodología comprensiva utiliza los juegos modificados como la herramienta principal para formar en esos recursos técnicos y tácticos que el niño/jugador podrá utilizar en la competición, abordando la formación desde una orientación de la táctica a la técnica. Bunker y Thorpe (1982).

En modo de resumen, las fases de esta metodología serían las siguientes López, Monjas y Pérez (2003):

1. Juego
2. Apreciación del juego
3. Conciencia táctica

4. Toma de decisiones apropiadas (qué hacer y cómo hacerlo)
5. Ejecución técnica
6. Realización

De esta manera, el niño/jugador recibe un planteamiento de juego basado en su experiencia, edad y con modificaciones de espacio, reglas, jugadores, etc.; comprende el juego y el por qué de las modificaciones realizadas; toma conciencia de los elementos tácticos necesarios para lograr el objetivo del juego; incluye una toma de decisiones de qué recursos usar y cómo va a llegar al objetivo; ejecuta las habilidades y recursos técnicos para alcanzar el objetivo, produciéndose el conocimiento técnico a través del táctico.

3.5. Variables relacionadas con el entorno.

Una última variable importante dentro de una sesión de minibásquet está relacionada con el entorno, que se podría diferenciar en tres ámbitos: los iguales, la familia y la competición. En esta etapa, el entorno de sus iguales comienza a coger peso, por lo que la relación con los niños de su misma edad, también en el ámbito deportivo, puede condicionar en su rendimiento y calidad en su relación con el entorno. Una buena adaptación al grupo de iguales, así como una percepción positiva del niño dentro del grupo, significará mayor y mejor rendimiento deportivo. Al mismo tiempo, la familia y su percepción del deporte y de la actividad de su hijo/a pueden condicionar positiva o negativamente el rendimiento del niño/jugador. Una presión familiar por un rendimiento alto o exitoso, unos valores inadecuados del deporte, o un compromiso bajo con el equipo y el trabajo, pueden desembocar en un fracaso en el proceso formativo. Por último, tanto una valoración inadecuada de la competición, con demasiada presión por el éxito competitivo, como una competición no ajustada al nivel del grupo, pueden desembocar en falta de motivación para el aprendizaje, estrés y/o presión que pueden conllevar incluso al abandono de la práctica

4. ¿CÓMO CONTROLAR LAS VARIABLES EN LOS ENTRENAMIENTOS?

Para una gestión adecuada de las variables más importantes que pueden condicionar una sesión de

entrenamiento de minibásquet, creo conveniente tener en consideración tres aspectos o estrategias. Por un lado, es recomendable el trabajo desde la metodología comprensiva. Este tipo de metodología potencia la iniciativa del niño/jugador en el proceso de aprendizaje a través de un rol activo y una motivación intrínseca del aprendizaje. Al mismo tiempo, supone un entrenamiento constante en la gestión y concepción positiva del error y, en consecuencia, en una gestión constructiva de posibles periodos de crisis en la ejecución. También, a través de esta metodología, la asimilación de nuevos conceptos y la transferencia de los mismos en situaciones de juego se producen casi simultáneamente, al igual que se producirá en la competición.

Por otro lado, también es recomendable crear un grupo de trabajo lo más homogéneo posible, respecto al nivel técnico-táctico. En un entorno igualitario en este aspecto, el niño/jugador tendrá una percepción positiva de acoplamiento dentro de su grupo de iguales, se producirá un incremento en la percepción de éxito en el proceso de aprendizaje al poder alcanzar los hitos al mismo ritmo que sus compañeros, creándose una mayor sensación de colectivo unido, y se favorecerá un desarrollo técnico/táctico más rápido.

Por último, es aconsejable tener conciencia de las fases sensibles en el desarrollo psicomotor del grupo de trabajo antes de realizar una previsión y programación en el trabajo técnico, táctico y físico de la temporada. Una correcta adecuación de estos factores facilitará un incremento de las posibilidades de éxito en la consecución del aprendizaje, no incluyendo elementos técnicos/tácticos al niño/jugador que serán incapaces de adquirir por una etapa de desarrollo motor inferior.

Aspecto/Estrategia	VARIABLES CONTROLADAS
Uso de metodología comprensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciativa del jugador - Motivación en y para el aprendizaje - Gestión de periodos de crisis - Gestión del error como parte del aprendizaje - Asimilación y transferencia de nuevos conocimientos
Grupo homogéneo. Adaptación al nivel.	<ul style="list-style-type: none"> - Entorno de iguales - Implicación/adaptación individual en el colectivo - Capacidad técnico-táctica del grupo - Exigencia técnico-táctica de la sesión/ejercicio
Conciencia de fases sensibles	<ul style="list-style-type: none"> - Edad cronológica y características - Cualidades físicas - Desarrollo psicomotor - Exigencia técnico-táctica del ejercicio/sesión - Fatiga mental y física

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ballesteros, S. (1982). El esquema corporal. Madrid: TEA EDICIONES.

BERRUEZO, P.P. (2000): El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) Psicomotricidad: prácticas y conceptos, 43-99. Madrid: Miño y Dávila. (ISBN: 84-95294-19-2).

Besi, R., y Robazza, C. (2004). Atención, selección y procesos cognitivos.

Castela, A. (2008). Influencias de los estilos docentes sobre la motivación y el rendimiento académico en la práctica educativa. *Innovación y experiencias educativas*, 13, 18. http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_13/ANGELA_CASTELA_1.pdf (Consulta el 12 de Mayo de 2014).

De Arquer, MI. (1999). NTP 445: Carga mental de trabajo: fatiga. España: Ministerio de Trabajo y asuntos sociales.

Durand, M. (1988). El niño y el deporte. Paidós – M.E.C. Barcelona. En S. Tamorri (Ed.), Neurociencias y deporte. Psicología deportiva.

Fitts, P.M. y Posner, M.I. (1967). Human performance. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Fitts, P.M. y Posner, M.I. (1967). Human performance. Belmont, CA: Brooks/Cole.

López, V.M., Monjas, R., y Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: INDE.

López, V.M., Monjas, R., y Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: INDE.

Mack, M. (2009). A concentration training approach for the movement

Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Stadium. Buenos Aires.

Mucchielli, R. (1984). COMMUNICATION ET RESEAUX DE COMMUNICATIONS. Francia: Librairies techniques.

Navarro, F. (1998). La Resistencia. España: S.L. Editorial GYMNOS.

Rodríguez Martínez, S. Valles Arias, A. González Cabanach, R. y Núñez Pérez, J. C. (2010). *Motivar enseñando. La integración de estrategias motivadoras en el currículo escolar*. Madrid: CCS.

Suay, F., Ricarte, J. y Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 7- 25.

Thorpe, R. (1997). La comprensión en el juego de los niños: una alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos.

Valle, A. Núñez Pérez, J.C. González Cabanach, R. y González-Pienda, J. (2002). *Manual de Psicología de la Educación*. Madrid: PSICOLOGÍA PIRÁMIDE.

Weineck, J. (1988). Entrenamiento total. EE.UU: Paidotribo.

WINTER, R. (1986): "Le fasi sensibili". En Rivista di Cultura Sportiva, V, 6

Zubiría, J. (1999). Capítulo II. La pedagogía tradicional y los modelos instruccionales. *Los modelos pedagógicos*. Décima reimpresión, Bogotá: Fundación Alberto Merani. 43-59.