

Revisión

Normas para evaluar los test pedagógicos de la preparación técnica en judocas categoría cadete

Norms to evaluate the pedagogic test of technical preparation in judocas category cadet

Lic. Yodalkis Espinosa Prevals. Entrenadora deportiva. INDER Holguín. Cuba.

[\[yespinosap@uho.edu.cu\]](mailto:yespinosap@uho.edu.cu) 

Dr. C. Elsa Sivila Jiménez. Profesor Titular. Universidad de Holguín. Cuba.

[\[sivilahlg54@gmail.com\]](mailto:sivilahlg54@gmail.com) 

Dr.C. Reynaldo Estrada Cingualbres. Profesor Titular. Universidad de Holguín Cuba.

[\[restrada@uho.edu.cu\]](mailto:restrada@uho.edu.cu) 

Recibido: 19/06/2020 | **Aceptado:** 14/10/2020

Resumen

Las crecientes exigencias competitivas en el judo obligan a los atletas a mantener un elevado nivel de preparación técnica, que requieren ser controladas y evaluadas sistemáticamente por los entrenadores, con el respaldado de bases científicas comprobadas, en tal sentido se dirige la presente investigación, en la que se propone como objetivo, establecer normas para evaluar los test pedagógicos de preparación técnica en judocas categoría cadete de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín. Categoría de nueva inclusión en el judo cubano. Para la realización de la investigación se escoge de manera intencional el 100 % de las atletas matriculadas en dicha categoría, que es de 22 judocas, se toma en consideración los resultados obtenidos en los test pedagógicos de preparación técnica. Las normas creadas permitirán evaluar por divisiones de peso los resultados de test y por tanto el nivel de preparación de las atletas desde el propio inicio de la macro estructura de entrenamiento, lo que da oportunidad al entrenador a elaborar la planificación individual, a partir de las debilidades y fortalezas de cada judoca.

Palabras clave: normas; evaluación; test pedagógicos; preparación técnica.

Abstract

The growing competitive demands in the judo force the athletes to maintain a high level of technical preparation that you/they require to be controlled and evaluated systematically by the trainers, with the one supported of bases proven scientists, in such a sense he/she goes our

investigation, in which intends as objective, to establish norms to evaluate the pedagogic test of technical preparation in judocas category cadet of the School of Initiation Sport Scholar of Holguín. Category of new inclusion in the Cuban judo. For the realization of the investigation 100% of the athletes is chosen registered in this category that is of 22 judocas, being this the chosen sample in an intentional way, of them they were taken in consideration the results obtained in the pedagogic test of technical preparation. The created norms will allow to evaluate for divisions of weight the test results and the level of the athletes' preparation from the own beginning of the macro structure of training, what gives opportunity to the trainer to elaborate the individual planning, according to each judoca leaving of their weaknesses and strengths

Words key: norms; evaluation; pedagogic test; technical preparation

Introducción

El judo cubano mantiene una constante incorporación de temas y proyectos investigativos en búsqueda de mejores resultados, pues los continuos adelantos científicos que se incorporan al proceso de preparación del deportista así lo exigen.

Dentro de las líneas investigativas del proyecto que sustenta el respaldo a las comisiones cubanas, y en particular el banco de problemas del judo, se incorpora el estudio del perfeccionamiento del sistema de control de test pedagógicos, evaluación y tratamiento a la preparación técnica de los deportistas.

El presente estudio, constituye parte de ese proyecto, respalda los resultados de este deporte en la provincia, la cual es reconocida como potencia histórica del medallero internacional por los múltiples logros obtenidos en diversos eventos, además de ser la única en contar con dos campeonas olímpicas en este deporte, de ahí la importancia de mantener actualizados los controles de test pedagógicos y su adecuada evaluación según sus normas por divisiones de peso en cada una de las categorías de competencia.

Durante los combates, en el atleta se produce un gran desgaste físico, provocado por la constante lucha cuerpo a cuerpo, la que es posible contrarrestar cuando se posee una adecuada preparación técnica. Al respecto, refiriéndose al atleta Kudo, (1983) planteó: “es necesario recordar que su pensamiento y su cuerpo no deben tensionarse de tal forma que los propios movimientos resulten torpes”. (P. 12)

De este criterio se infiere que los movimientos torpes no permiten emplear de forma efectiva las reservas energéticas, ni transferir al judoca lo que verdaderamente tiene que hacer como atleta. Es por ello que se requiere del desarrollo adecuado de la preparación técnica, que cobra

mayor significación, dada incorporación a la categoría correspondiente la edad 17 años, se promueve un año más, indica que las atletas permanecerán durante tres años en la categoría y no dos como sucedía con anterioridad, esto deja visible la necesidad de potenciar la preparación técnica de las atletas en aras de mejorar los resultados competitivos.

Con respecto al empleo efectivo de las reservas energéticas Verkhoshansky, (2002) en su libro teoría y metodología del entrenamiento deportivo aporta criterios sobre la perfección técnica destaca que: “la técnica deportiva podría considerarse perfecta si: garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del deportista” (P. 48)

El judo no está ajeno a esa aseveración, en correspondencia con este requerimiento las evaluaciones periódicas que se realizan a las judocas deben reproducir con la mayor aproximación posible las características del trabajo que han de realizar en los combates y las demandas fisiológicas que impone, criterio corroborado por Blázquez, (1999) en el siguiente planteamiento:

...la evaluación es un proceso sistemático de recogida de datos, que permite obtener información válida y fiable para formar juicios de valor acerca de la situación, estos juicios a su vez se utilizan en forma de decisiones con el propósito de mejorar la actividad deportiva... (P. 67).

Las evaluaciones de los test cumplen un roll importante en este aspecto pues a partir del resultado de los efectivos controles que se realizan periódicamente durante el proceso de entrenamiento se logra comparar a través de las normas de evaluación, el nivel de preparación que va adquiriendo cada judoca, normas que son resultados de la ejecución de un ejercicio pedagógico de control. Al respecto Ruiz, (1994) destaca: “la evaluación es el componente esencial del proceso docente a través del cual se comprueba la eficiencia del trabajo de profesores y alumnos en correspondencia con los objetivos propuestos”, (P. 24).

Estas consideraciones deben ser tenidas en cuenta durante el desarrollo del entrenamiento deportivo, de manera que se haga el control efectivo de los resultados que van obteniendo los atletas y así poder hacer una justa evaluación de su desempeño, ideas válidas en el presente trabajo, pues el proceso del entrenamiento deportivo es por excelencia un proceso docente en que se pone de manifiesto la relación entre los atletas y entrenadores a través de la materia de enseñanza, en el cual es necesario el adecuado control del avance de los atletas e ir realizando los señalamientos pertinentes y su oportuna corrección, todo lo que influirá en su rendimiento deportivo. Harre, (1983) expone:

...el control del rendimiento, es el registro del rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación en un deporte o

disciplina, con el objetivo de constatar el efecto de cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista...(P. 123).

Al respecto Forteza (1998), en su libro Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo plantea que el control del rendimiento es necesario, por cuanto se requiere recibir información periódica del estado de preparación del deportista, el rendimiento debe ser evaluado a través de un proceso que requiere de información periódica válida y fiable de los controles, con el fin de constatar el efectivo entrenamiento de cada una de las deportistas en el judo, específicamente por divisiones de peso.

La tendencia actual del judo es realizar las planificaciones de forma individualizada, para esto se requiere que las atletas presenten indicadores óptimos de las diferentes preparaciones y en particular de la preparación técnica para sobreponerse a los presentados por cada una de sus contrarias, los cuales cada vez son más variados y gradualmente mayores.

De lo anterior se deriva la importancia de investigar sobre el establecimiento de normas para evaluar los test de preparación técnica, estas permiten comprobar las potencialidades integrales del deportista, conocer el rendimiento de cada atleta y propicia explicar dónde está centrada la potencialidad dentro del proceso de entrenamiento, independientemente de las características individuales de cada una de ellas, pues el tipo de trabajo favorable para una judoca no necesariamente resulta igual de eficaz para otra.

Estas consideraciones son corroboradas en los planteamientos realizados por Gattorno, (2009): “los detalles de la técnica reflejan las particularidades individuales del desarrollo y nivel de preparación de los alumnos y en su conjunto caracterizan el estilo de ejecución de la acción motora dada”.

(P. 109)

En consecuencia, con los criterios planteados, el estudio teórico realizado, la experiencia de la autora como entrenadora, los métodos de investigación aplicados, así como el análisis de los resultados de la evaluación de los test en la provincia, se determina como dificultades que limitan los resultados competitivos de las judocas holguineras:

- Falta de objetividad en la evaluación de resultados de test pedagógicos en la preparación técnica de los judocas.
- Necesidad de modificación de las normas para la evaluación de test pedagógicos en el judo.

Las dificultades presentes en el judo categoría cadete de la provincia de Holguín, se concreta en la siguiente situación problemática: las normas para la evaluación de test

pedagógicos que poseen los entrenadores no satisfacen la necesidad que poseen estos de conocer el comportamiento de la preparación técnica y el rendimiento de las judocas durante el proceso de entrenamiento, lo que conduce a la siguiente interrogante: ¿Cómo elevar la calidad de la evaluación de los test pedagógicos de preparación técnica en judocas categoría cadete de la EIDE de Holguín durante el proceso de entrenamiento?

Desarrollo

Fundamentos del proceso de preparación técnica del judo

La preparación técnica del judoca consiste en realizar acciones técnicas con la sistemática metodología, basada en los indicadores de las cargas (volumen e intensidad), expresados en (tiempo y repetición) que optimizan el desarrollo técnico una vez alcanzada la adecuada condición física general y es determinante para la consecución y perfeccionamiento de la maestría deportiva.

Verkhoshanky, (2002) plantea: “la preparación técnica garantiza principalmente el perfeccionamiento de la habilidad del deportista para aprovechar su potencial motriz en la resolución efectiva de las tareas motoras”. (P. 9)

El objetivo fundamental de la preparación técnica se basa en el aprendizaje de acciones técnicas, relacionadas en un mismo contexto para lograr la formación y automatización de habilidades que finalmente sean empleadas en el desarrollo de los combates.

Bermúdez, (1988) plantea que la formación y desarrollo de habilidades y hábitos necesita de dos requisitos, uno del nivel cualitativo y un segundo requisito del nivel cuantitativo, al respecto Grosser, y Starischa (1989) plantean: “un riguroso control de la preparación técnica sobre bases científicas, es garantía de una buena dirección de la preparación para el deporte”, (P. 191).

La autora de esta investigación se adscribe a los criterios aportados por los referidos autores, pues son aspectos a tener en cuenta durante el entrenamiento deportivo para lograr la adecuada preparación técnica de los atletas, en que no sólo hay que atender el número de repeticiones en una determinada técnica sino además la calidad con que se realizan, evidenciado en el control por parte del entrenador, así lo corrobora Videaux (2018), cuando expone: “el control del proceso de entrenamiento constituye un factor determinante, junto a otros factores que intervienen en el proceso como son la planificación, la organización, los contenidos de la preparación, las cargas de entrenamiento y la competencia”, P. 104

Estos planteamientos evidencian que resulta impensable una conducción efectiva de la preparación técnica en el entrenamiento deportivo, sin la aplicación de procedimientos de

control que garanticen principalmente el perfeccionamiento de la habilidad del deportista para aprovechar ese potencial en el ejercicio de competición.

Los test pedagógicos de preparación técnica del judo.

Los test permiten determinar la eficiencia de un sujeto en una o varias tareas, sitúan a este en una o varias actividades en relación con el conjunto de la posición normal de esa edad; dicho de otro modo, permiten su clasificación.

Los niveles óptimos de confiabilidad de las pruebas aseguran un tratamiento ordenado y lógico a cada una de las capacidades evaluadas, respaldan científicamente al entrenador desde una lógica consecuente, con el respaldo del procesamiento matemático-estadístico requerido. El dominio técnico debe ser prioridad para que se obtenga niveles superiores de preparación técnica, para ello se requiere de los medios de control que permitan evaluar y mejorar el proceso de formación.

En consecuencia, con lo planteado, se ofrecen los test de preparación técnica que como resultado final evidencian el nivel de efectividad de los deportistas, sin embargo, el objetivo fundamental al momento de la aplicación del test es que el entrenador pueda observar, controlar, recopilar datos por separado de los resultados arrojados por los test que realiza cada atleta, para su posterior evaluación y adecuación de los planes de entrenamiento individual y colectivo.

Durante el proceso de formación y entrenamiento del judoca, resulta esencial controlar de manera oportuna el desarrollo alcanzado en cada una de las preparaciones, de esta forma el entrenador y equipo de trabajo en general, tendrán a su disposición herramientas que faciliten la toma de decisiones y la implementación de acciones de mejora en los momentos claves para hacer más efectivo el proceso de preparación del deportista.

El análisis realizado de las diferentes fuentes bibliográficas consultadas y la experiencia práctica adquirida en la formación y preparación de judocas, permiten valorar que los test diseñados en el programa de preparación del deportista (en lo adelante PPD) mantienen actualidad en su estructura, no así en su contenido y dirección, todo lo que dice de la necesidad de su actualización.

En el PPD aparecen establecidas las normas de evaluación de test que son los utilizados en la categoría cadete por grupo de divisiones, a criterio de estas autoras deben establecerse para cada una de ellas.

Los test de la preparación técnica que se evalúan en Cuba, con posibilidades de asumir las nuevas normas de evaluación son: proyección en 30 segundos, proyección en 1 minuto y proyección en 4 minutos, aunque son tenidas en cuenta, en el presente estudio sólo se

actualiza su contenido para cada una de las divisiones de peso en las que se compete en la categoría cadete.

La adecuada información de los test, necesaria a los entrenadores para la planificación del entrenamiento deportivo, requieren del control efectivo de las mediciones, así lo confirma Zatsiorki, (1989), cuando expresó, “se necesita conocer cómo medir, saber seleccionar los indicadores más informativos (esenciales). Es importante saber procesar matemáticamente los resultados de las observaciones, así como dominar los métodos de control. (P. 310)

Estructura de los test utilizados:

1. Orden de la prueba
2. Fundamentación teórica de los test
3. Metodología

Orden de realización de las pruebas

1. Proyección en 30 segundos
2. Proyección en 1 minuto
3. Proyección en 4 minutos

Fundamentación de los test en el deporte judo. Metodología para la ejecución

El deporte judo requiere de un buen dominio técnico, ese dominio tiene el mayor porcentaje de empleo durante el entrenamiento y competición, por esto es importante lograr la ejecución correcta y consistencia de los elementos técnicos. Lograr la mayor cantidad posible de proyecciones en cada una de los test (30 segundos, 1 minuto y durante 4 minutos) muestra un elevado nivel de preparación técnica, esto permite dar poca oportunidad al contrario a ejecutar su ataque y se disminuye la posibilidad de recibir penalidades por pasividad.

Para su utilización, se ubicarán 3 atletas sobre el tatami (área de combate), uno será el que ejecuta las proyecciones, (tory) y los dos restantes reciben las proyecciones (uke). El controlador contará la cantidad de proyecciones que se ejecuten siempre y cuando estas cumplan con el patrón de ejecución de cada elemento a realizar, los elementos técnicos que se realicen debe ser los elementos fundamentales de cada atleta.

Los ukes: atletas que recibe el ataque, deben ponerse de pie lo más rápido posible, posterior a la proyección recibida, de manera que el ejecutante no demore en realizar cada proyección.

Los test se planifican por mesociclos de entrenamiento, cada 4 semanas relativamente, el día de ejecución, los test, se realizarán en una sola oportunidad, es necesario que ese día se mantengan altos niveles de salud tanto físico como mental, requieren además de la merecida atención por el que controla y conciencia de las atletas de manera que se logre el mejor de los resultados.

Normas y evaluación de test de preparación técnica del judo.

El Judo es un deporte de nivel que ha aportado al país relevantes logros en eventos internacionales, Holguín es vanguardia en este sentido, corroborado con las múltiples medallas obtenidas por las atletas a nivel mundial, panamericano y centroamericanos, entre otros eventos, aspectos que requieren del perfeccionamiento de los modos de preparación en búsqueda de mayores resultados.

Los resultados obtenidos, el aval de aportar un gran número de atletas a los centros nacionales de alto rendimiento, el prestigio de que goza el judo en las diferentes categorías de competición en el país, estimulan el interés de conocer y aportar datos sobre cómo mejorar y preparar a las judocas en aras de superar las exigencias del judo actual, en el que se busca un espectáculo deportivo más dinámico.

El tratamiento a la evaluación de la preparación técnica del judo holguinero, en estos últimos años, muestra un decrecimiento en los resultados competitivos, obedece en gran medida a que los medios de evaluación que se utilizan no están actualizados en correspondencia con la categoría cadete en la que hoy se compete, además las normas existentes poseen varios años de permanencia, no atemperados a los cambios que se suceden cada cierto tiempo en el reglamento, así como en las categorías de competencia, pues no evalúan objetivamente los resultados de test aplicados.

La aplicación de determinados test durante toda la macro estructura de preparación deben cumplir requerimientos científicos y metodológicos para su aplicación consecuente, de manera que aseguren niveles adecuados de confiabilidad o fiabilidad, no se deben efectuar al azar ni de manera arbitraria.

Diferentes autores han realizados investigaciones relacionadas con el tema abordado, tal es el caso de: Carralero (1999), Carballoza (2009), Avila (2017).

Carballoza (2009), realiza su investigación sobre normas evaluativas dirigidas al test de rapidez para la categoría escolar y Carralero (1999), profundizó en los rangos para evaluar los test de preparación física dirigido a la categoría juvenil, la misma toma en consideración las normas por grupo de divisiones de peso, criterio con el cual, la autora de esta investigación discrepa, pues la tendencia de hoy es que el trabajo que se realice con los atletas sea cada vez más individualizado.

Los criterios de los referidos autores constituyen aportes científicos que han servido de sustentos para el presente trabajo, pues han suministrado información que permiten valorar los resultados atendiendo a las características individuales de cada atleta.

Gattorno (2009) define las normas como: “resultado de la ejecución de un ejercicio pedagógico de control del nivel de preparación física, expresado en medidas de peso, tiempo, distancia o repeticiones”, (P. 80); criterio compartido por la autora de este trabajo, pues las normas son el resultado de la ejecución de un ejercicio pedagógico de control, no sólo del nivel de preparación física sino también del nivel de preparación técnica, táctica y demás preparaciones, que suministran información rápida y oportuna del nivel de preparación actual de cada judoca.

Valoración de la situación actual de las normas de evaluación de test pedagógico de las judocas categoría cadete de la EIDE de Holguín.

La revisión bibliográfica realizada, el análisis de las orientaciones metodológicas y al Programa de preparación del deportista de judo (PPDJ), permitieron constatar que el establecimiento de las normas que evalúan los test pedagógicos de preparación técnica por divisiones de peso es deficiente y no se cuenta, además, con las que evalúen la actual categoría cadete.

Para la realización de esta investigación, se consideran los resultados que han obtenido las atletas categoría cadete de Holguín en los test de la preparación técnica, a estos test fue sometida una muestra compuesta por 22 atletas, lo que representa el 100 % de la matrícula de la categoría cadete.

El diagnóstico realizado se extiende hasta un total de 12 especialistas del judo, los que fueron encuestados, con el objetivo de constatar el estado real que presentan las normas de evaluación de test pedagógico de preparación técnica en judocas cadetes de la EIDE de Holguín.

Para llevar a cabo el diagnóstico se aplican los siguientes métodos empíricos: observación, medición, encuesta, criterios de especialistas y como técnicas estadísticas y/o procesamiento de la información (media, desviación estándar).

Resultados del diagnóstico.

Resultados de la observación, medición y procesamiento de los datos.

Los test observados se realizaron siguiendo el patrón para la ejecución de las técnicas que parten de los elementos básicos del judo, aunque se respetan las individualidades de cada atleta, pues existen particularidades tanto morfológicas, biológicas, así como funcionales individuales que no se pueden obviar.

Se realiza una adecuada medición de los test a realizar, así como el correcto control y registro de los mismos, los que propiciaron información práctica a través de los cuales se logra establecer normas de evaluación, lo que da posibilidad de comparar los resultados de test evaluados por las normas del programa de preparación del deportista y las establecidas en la

investigación. Por otra parte, el procesamiento de los datos recopilados y la aplicación de las técnicas estadísticas hicieron posible establecer normas por divisiones de peso, adecuadas a los resultados reales de las judocas categoría cadete de Holguín.

Resultados de la encuesta.

El tema de la preparación técnica no es la de mayor tratamiento tradicionalmente, entre los distintos componentes de la preparación y/o direcciones del entrenamiento, por lo que no presenta un alto respaldo científico de estudio y tratamiento referido a las normas de evaluación.

La metodología para el establecimiento de normas para las diferentes preparaciones, los medios de control, registro y evaluación, la individualización de las cargas, los perfiles de exigencias y el sistema de planificación, resultan ser temas con necesidad de estudio y actualización en los entrenadores, así lo corroboran las respuestas obtenidos por los encuestados, los que se muestran a continuación:

A los indicadores presentados se les otorgó la categoría según el grado de relevancia que cada especialista consideró: Muy relevante MB, Bastante Relevante BR, Relevante R, Poco Relevante PR, No Relevante NR.

NO.	INDICADORES	MR	BR	R	PR	NR
1	Control y evaluación de test pedagógicos de capacidades físicas	0	40	30	30	0
2	Importancia de las normas de evaluación para test de preparación técnica	100	0	0	0	0
3	Características biológicas de las atletas categoría cadete	0	0	40	60	0
4	Características psicológicas de la categoría cadete	0	0	40	60	0
5	Importancia de las normas individualizadas por divisiones de peso e individualización de las cargas	100	0	0	0	0
6	Las normas de evaluación como base para la personalización del entrenamiento deportivo	100	0	0	0	0

Tabla 1. Resultados de la encuesta realizada a especialistas del judo holguinero

Como es conocido, el judo exige de atletas con una preparación técnica muy elevada, para este logro se requiere sean tomadas en cuenta las bases biológicas, morfológicas y funcionales

que poseen las atletas, pues estos elementos dan un carácter multidisciplinario y multifactorial, por cuanto no deben descuidarse los procedimientos y métodos que se deben utilizar durante todo el proceso de entrenamiento según las exigencias actuales del deporte moderno y a tono con los adelantos e investigaciones científicas contemporáneas.

Resultados de la consulta a especialistas.

Fueron consultados un total de 12 especialistas, los cuales aportaron criterios importantes para el estudio que se lleva a cabo. El 100 % de ellos posee más de 15 años de experiencias como entrenadores de Judo, un 50 % han sido en algún momento miembro de la comisión provincial de este deporte. El 100% exhibe altos resultados competitivos que avalan positivamente los criterios aportados.

En la consulta realizada, se pudo constatar que los especialistas reconocen la presente limitación en las normas para evaluar con calidad los test de la preparación técnica de las judocas y coinciden en la necesidad de desarrollar alguna vía para erradicar dicha dificultad, destacan la importancia que esta posee para el control adecuado de las cargas de entrenamiento deportivo en dependencia de la capacidad individual de cada judoca, lo que se transfiere al final de la macro estructura de entrenamiento en el logro efectivo de los resultados deportivos.

Al considerar que el objetivo esencial de la consulta con los especialistas radica en la posibilidad de hacer la propuesta y que la aplicación de esta sea duradera, se constata la factibilidad y pertinencia de la misma, exponen que esta posee los fundamentos metodológicos necesarios para la aplicación de las normas de evaluación para las judocas cadete de la EIDE de Holguín y que son adecuadas para cumplir con los objetivos propuestos.

Conclusiones

1. Los criterios de los autores consultados y los aportados por los autores de esta investigación, constituyen argumentos de respaldo al tratamiento de la evaluación y control de la preparación técnica.
2. Las normas de carácter técnico constituyen una valiosa herramienta e instrumento de medición que le permite al entrenador retroalimentar el proceso de entrenamiento a partir de las correcciones individuales y colectivas realizadas.
3. Los especialistas consultados valoran de pertinencia y factible las normas de evaluación aportadas en este estudio, consideran acertadas las posibilidades de aplicación práctica por los entrenadores de Judo que trabajan con la edad escolar escogida para el estudio.

Referencias bibliográficas

1. Ávila Solís, M.A (2014, 2017). Atención a la diversidad de rendimiento físico en escolares de seis a 10 años. Tesis doctoral en ciencias de la cultura física.
2. Bermúdez, A (1988) Relación de los indicadores del auto control con algunas características de personalidad de los atletas y su resultado de competencia.
3. Blázquez, D. (1999). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona, INDE Publicaciones.
4. Carballoza, H. (2009) Tesis en opción al Título de Master en Deportes de Combate.
5. Forteza de la Rosa, A. (1998). *Alta Metodología, carga y estructuración del Entrenamiento*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Gattorno Correa, C.R (2009). Glosario de términos. Editorial Deportes. La Habana.
7. Grosser, M. (1989) *Test de condición física*. / M. Grosser; S. Starischka. -- Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
8. Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. / D. Harre.-- Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.
9. Kudo, K. (1983). Judo en acción. Técnicas de control. La Habana: Pueblo y Educación; 1988.
10. Pichardo Videaux, J. L. (2018). Modelo evaluativo de preparación física general y especial para boxeadores de la categoría de mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (51).
11. Ruiz, A. *Metodología de la investigación (Material complementario)*. La Habana: MINED (ICCP), 1994.
12. Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo.
13. Zatsiorski, V. M. (1989). *Metodología Deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.