

Original

CONJUNTO DE MEDIOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN EL DESARROLLO DE LA EFICIENCIA DURANTE EL ACCIONAR OFENSIVO DE LOS KARATECAS JUVENILES

Group of means for the tactical preparation in the development of the efficiency during orking offensive of the juvenile karateca

M .Sc. Alexeis Fonseca-Villavicencio, dirección municipal de deportes Bayamo,
alexisfv@eprcperedoby.gr.rimed.cu. Cuba

M. Sc. Osvanys Pantoja-Ojea, Profesor Asistente, Universidad de Granma
opantojao@udg.co.cu, Cuba

Lic. Ignacio García-Martínez, Colegio Nacional de Profesionistas de Entrenamiento Deportivo, México

Recibido: 08/02/2018- Aceptado: 10/03/2018

RESUMEN

El proceso de entrenamiento deportivo en el deporte de Karate-Do es un mecanismo que permite la mejora y desarrollo integral del nivel táctico de los karatecas; sin embargo en la actualidad son insuficientes los procedimientos que sustentan la preparación del nivel táctico a la ofensiva de los karatecas, limitando el alcance y efectividad en las competiciones lo que conspira contra la obtención de mejores resultados , es por ello que el autor se ha propuesto: elaborar un conjunto de medios para favorecer la preparación táctica a la ofensiva contra adversarios que realizan Gyako Tsuki a reacción. En este sentido en la metodología empleada se utilizan los métodos de investigación del nivel teórico y empírico; así como métodos estadísticos. Conformaron la muestra 10 atletas ambos sexos del deporte Karate-Do pertenecientes a la categoría juvenil de la EIDE en la provincia de Granma. Los resultados más relevantes fueron, la incorporación conjunto de medios para favorecer la preparación táctica a la ofensiva contra adversarios que realizan Gyako Tsuki a reacción. Esto ofrece una respuesta a la contradicción existente entre la necesidad de desarrollar integralmente el nivel táctico de los karatecas en la ofensiva y la carencia de medios para favorecer la preparación táctica a la ofensiva que le sirvan al entrenador de apoyo para el perfeccionamiento continuo de su trabajo en este sentido y por consiguiente la obtención de mejores resultados competitivos.

Palabras claves: Acciones tácticas ofensivas; preparación táctica

ABSTRACT

The process of sport training in the sport of Karate-Do it is a mechanism that allows the improvement and integral development of the tactical level of the karatecas; however at the present time they are insufficient the procedures that sustain the preparation from the tactical level to the offensive of the karatecas, limiting the reach and effectiveness in the competitions what conspires against the obtaining of better results, is for it that the author has intended: to elaborate a group of means to favor the tactical preparation to the offensive against opponents that Gyako carries out Tsuki to reaction. In this sense in the used methodology the methods of investigation of the theoretical and empiric level are used; as well as statistical methods. They conformed the sample 10 athletes both sexes of the sport Karate-Do belonging to the juvenile category of the EIDE in the county of Granma. The most outstanding results were the combined incorporation of means to favor the tactical preparation to the offensive against opponents that Gyako carries out Tsuki to reaction. This offers an answer to the existent contradiction among the necessity of developing the tactical level of the karatecas integrally in the offensive and the lack of means to favor the tactical preparation to the offensive that you/they are good the support trainer for the continuous improvement of their work in this sense and consequently the obtaining of better competitive results.

Key words: Work offensive tactics; Tactical preparation

INTRODUCCIÓN

El Karate-Do en su modalidad de Kumite o combate, es un deporte de contacto, individual o deporte sin cooperación y con oposición del contrario; de enfrentamiento directo entre dos contendientes, según la clasificación de Puni, A. Z. (1969), Riera, J. (1985), Thomas, A. Rusell, L. (1994), donde cada uno de ellos trata de conseguir la victoria. Es también un deporte táctico, siguiendo los criterios de Ozolin, N. (1983), Matveev, L. (1983), Harre, D. (1988), Platonov, V. (1990), Yánez, O. (1996), ya que el resultado deportivo depende en gran medida de la preparación táctica del karateca.

Siendo así tenemos que el kumite, se basa fundamentalmente en movimientos acíclicos donde la velocidad y la fuerza dominan gran parte de las acciones: el ataque, la defensa, el contraataque, la anticipación, la esquiva. Además de la velocidad de contracción de las fibras musculares que intervienen. De manera que tampoco se puede olvidar la velocidad de

reacción a estímulos externos; o la velocidad de acción segmentaria y gestual fundamental en las acciones durante el combate. Es necesario plantear que otro factor a tener en cuenta son las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento, en estas últimas tenemos a la dirección táctica. Por consiguiente, es importante tener en cuenta algunos antecedentes de artículos e investigaciones relacionadas con la temática en cuestión entre ellos encontramos los de Cabrera, C. (2006), el cual realiza un estudio de la acción táctica en las competiciones de combate; pero en este estudio, no se hace referencia a los aspectos que se deben tener en cuenta para elaborar un sistema de ejercicios para favorecer el pensamiento táctico dentro de la toma de decisiones al ataque, solo aporta importantes elementos teóricos que la conforman.

Por otra parte, Morales Y. (2007), realiza un trabajo relacionado con las direcciones tácticas en el Karate-do modalidad Kumite para el alto rendimiento, sin embargo en esos trabajos no se aborda un sistema de ejercicios para favorecer el pensamiento táctico dentro de la toma de decisiones al ataque. Solo se limita su estudio a conceptos de la dirección táctica y algunas sugerencias de cómo entrenarlos. Otro de los autores que aborda el tema de la táctica en el Karate-Do es Velázquez, A. (2011), quien delimita un perfil de exigencias tácticas del kumite para la categoría juvenil. El nivel táctico de los karatekas es uno de esos procesos y necesita de retroalimentación para conocer su eficiencia y poder establecer los cambios que sean necesarios; para esto se requiere de una medición sistemática de su rumbo, corregirlo si es el caso o propiciar cambios que lo lleven a un nuevo estadio de desarrollo. Las situaciones de combate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación. Es por eso, que durante el proceso de toma de decisiones la solución de tareas tácticas depende de gran medida de los hábitos tácticos y fundamentalmente opera el deportista con los objetos que percibe de manera directa y no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción.

“Las elevadas exigencias del deporte contemporáneo, dada la implantación continua de extraordinarias marcas u otros indicadores del rendimiento competitivo, así como los cambios de reglamentación, los sistemas cada vez más complejos de competición, y la introducción acelerada de la ciencia y la tecnología de avanzada en el proceso de preparación del deportista, entre otros; obliga a éstos, a someterse a rigurosas (y en ocasiones excesivas) sesiones de entrenamiento, y a exponer en ello, todo un conjunto de reservas físicas y no

menos psicológicas, a modo de cumplir con éxito los objetivos competitivos propuestos.” Nuñez, C. (2010).¹

En la provincia de Granma el Karate-Do ha logrado buenos en los últimos años de forma integral, no obstante en la categoría juvenil aún subsisten insuficiencias en el accionar táctico competitivo de los competidores y competidoras, toda vez que mucho de los combates se pierden por fallas en el proceso de resolución de tareas tácticas, las cuales suceden en milésimas de segundos, en ocasiones a sólo minutos del final del encuentro. Estas limitaciones aparecen recogidas dentro de las demandas tecnológicas del territorio, del mismo modo que son tratadas dentro de la preparación metodológica de los profesores deportivos, pero continúa como problemática de interés.

Insuficiencias

Los karatecas juveniles muestran insuficiente desarrollo táctico ofensivo, mostrando limitaciones en el empleo de variantes y formas resolutivas eficientes durante el accionar competitivo, por ejemplo cuando el contrario se encuentra realizando el contraataque con el elemento técnico Gyako Tsuki a reacción.

Existe un pobre desarrollo de las direcciones tácticas, específicamente en la subdirección intelectual y organizacional que son las que controlan la toma de decisiones en combate.

Estas insuficiencias detectadas contrastan con el nivel actual que ha adquirido el Karate-Do competitivo en los últimos eventos nacionales, predominando el componente táctico a la hora de obtener un resultado deportivo relevante. Por lo que este desarrollo les exige a los atletas estar preparados para enfrentar el entrenamiento actual con un alto grado de conocimiento.

De acuerdo a estos presupuestos se asume el siguiente **problema científico**: ¿Cómo mejorar la eficiencia en el accionar táctico competitivo durante el ataque en los karatecas juveniles?

Para darle solución al problema científico se propone el siguiente objetivo: Diseñar un conjunto de medios de preparación táctica para el desarrollo de la eficiencia durante el accionar ofensivo de los karatecas juveniles que tribute a un mejor comportamiento resolutivo en los combates.

Significación Práctica:

¹Nuñez Peña, Carlos Rafael (2001). Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas. Tesis doctoral. La Habana. pág 2

Se aporta un conjunto de medios de preparación táctica para el desarrollo de la eficiencia durante el accionar ofensivo, orientado al mejoramiento de la actividad competitiva de los karatecas juveniles.

Criterios científicos vinculados a la preparación táctica del Karate-Do.

Cuando se profundiza en el estudio de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, específicamente en lo que concierne a la preparación táctica del deportista, no hay que olvidar a los aspectos y criterios de los clásicos de esta materia; podemos comenzar con Harre, D (1983) el cual plantea que "...la preparación táctica en las edades infantiles debe estar encaminada a situaciones tácticas elementales y que durante el entrenamiento se deben dirigir los esfuerzos para que los atletas desarrollen una táctica que les garantice el triunfo, mantengan la ofensiva en el combate y reciban una preparación que los conduzcan con éxito hacia la competencia".²

Mientras que por otra partes Ozolin, N (1983) enfatiza que "...la enseñanza de la táctica debe realizarse en sesiones de aprendizaje y entrenamiento, en las comprobaciones y directamente en las competencias. Debe prestarse especial atención a la realización de ejercicios competitivos durante las sesiones de entrenamiento de la misma forma en que se hará en las competencias".³

En la investigación se asume como preparación táctica, el dado por Morales, Y (2007), proceso que proporciona el dominio de contenidos conceptuales (conocimientos, leyes, principios, reglamento, etc.), procedimentales (habilidades, hábitos, capacidades, estrategias) y actitudinales (valores, normas, actitudes, etc.) relacionados con el comportamiento del deportista en competencias, que le permite no sólo la solución de las variadas situaciones competitivas que se presenten en este escenario, sino también la toma de decisiones que determina la efectividad de la solución de estos problemas.⁴

Acción táctica

En estudios realizados se hace referencia a sistemas de acciones o fases de la táctica

² Nuñez, C.R y Milanés, V (2010). Conferencia Maestría Deportes de Combate. CENDECOMB 16 Harre, Dietrich. Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica, 1983.

³ Ozolin N. G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Poligráfico: Osvaldo Sánchez, Ciudad de la Habana.

⁴ Morales Cuellar, Y (2007). Direcciones tácticas en el Karate-Do, modalidad kumite, para el alto rendimiento. Disponible en : <http://www.efdeportes.com/>

concebida como habilidad mental, según Mahlo, F (1985), Morales. A (2001) Chirino, R (2006).

1-Percepción y análisis. El atleta tiene que observar los detalles de toda la situación existente de modo que pueda analizar, evaluar y reconocer la tarea que tiene que resolver en el menor tiempo posible calculando la distancia, la capacidad de movimiento y el tiempo de ejecución de las acciones del oponente y la suya.

2- Solución mental. El atleta debe escoger la vía motora más lógica con decisión, seguro de la efectividad del arsenal de sus habilidades, capacidades y conocimientos y convencido de que la solución mental por él adoptada previo todo este análisis va a ser eficaz.

3- Preparación. Es la fase que le permite al competidor manejar el combate. Se usa como recurso para la obtención de datos sobre el oponente. Esta juega un papel importante pues le permite al atleta preparar las acciones defensivas, ofensivas y combinadas.

4- Ejecución. Es la fase donde se da cumplimiento motriz a la estructura del pensamiento táctico (percepción y análisis y solución mental). Esta se divide en: Acciones defensivas, Acciones ofensivas, Acciones mixtas.

5-Recuperación. En esta fase es donde el atleta retorna al estado anterior a la acción o al estado inicial del combate. Esta recuperación puede ser:

Activa: Cuando después de la fase de ejecución no existe una pausa del tiempo del combate.

Pasiva: Cuando después de la fase de ejecución existe una pausa de tiempo del combate. Es aquí donde habitualmente se da la comunicación e instrucción del entrenador al atleta. Durante el proceso de formación de la acción táctica juega un papel fundamental el Sistema Nervioso Central, el cual recibe el estímulo que puede ser interno del organismo o externo del organismo, para organizar la información y dar la respuesta adecuada.

Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una muestra de 10 karatecas de la categoría juvenil 16-18 años, pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva “Pedro Batista Fonseca” de Granma, incluida en su totalidad en los sujetos a los que se le aplicó la propuesta. De ellos cinco son del sexo femenino, un nuevo ingreso y cuatro continuantes y cinco del sexo masculino, dos nuevos ingreso y tres continuantes, con 6 años de experiencia

como promedio en el deporte, así como 8 de ellos han participado en eventos nacionales pioneriles, liga estudiantil ,Olimpiadas escolares y Olimpiadas juveniles.

Conjunto de medios de preparación táctica para los karatecas juveniles.

1. **Nombre del medio:** Acciones de encuentro luego de pausa con técnica de brazo gyako tsuki o maite tsuki.

Objetivo: Elevar el nivel decisional durante las acciones combativas.

Contenido táctico: Capacidad creativa (Búsqueda de variantes tácticas)

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización

Procedimiento: Trabajo en pareja, Topes.

Evaluación: Modelos de control

2. **Nombre del medio:** Acciones de encuentro luego de pausa con técnica de pierna mae geri desde la media distancia.

Objetivo: Percibir y analizar el momento, la distancia y acción

Contenido táctico: Percepciones especializadas sentido de distancia Capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización

Procedimiento: Trabajo en pareja, Topes.

Evaluación: Modelos de control

3. **Nombre del medio:** Acciones de encuentro luego de pausa con técnica de pierna ushiro geri desde la media distancia.

Objetivo: Percibir y analizar el momento, la distancia y acción

Contenido táctico: Percepciones especializadas sentido de distancia Capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización

Procedimiento: Trabajo en pareja, Topes.

Evaluación: Modelos de control

4. **Nombre del medio:** Acción de pierna adelantada mawashi jodan buscando el encuentro.

Objetivo: Aprovechar momento, distancia y acción adecuada.

Contenido táctico: Percepciones especializadas sentido de distancia Capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización

Procedimiento: Trabajo en pareja, Topes.

Evaluación: Modelos de control

5. **Nombre del medio:** Acciones de pierna adelantada kasumi geri buscando el encuentro.

Objetivo: Aprovechar momento, distancia y acción adecuada.

Contenido táctico: Percepciones especializadas sentido de distancia Capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control

6. **Nombre del medio:** Acción con maite tsuki luego de encuentro con gyako tsuki

Objetivo: Aprovechar momento, distancia y acción adecuada.

Contenido táctico: Perfeccionamiento de acciones ofensivas Capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control

7. **Nombre del medio:** ataque de elementos aislados con gyako tsuki

Objetivo: Provocar la reacción del contrario y luego de su fallo realizar su acción.

Contenido táctico: Perfeccionamiento de acciones ofensivas, Percepciones especializadas sentido de distancia y punto.

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control

8. **Nombre del medio:** ataque de elementos aislados con doble paso

Objetivo: Provocar la reacción del contrario en la media distancia y luego de su fallo realizar su acción.

Contenido táctico: Perfeccionamiento de acciones ofensivas, Percepciones especializadas sentido de distancia y punto.

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control

9. **Nombre del medio:** movimiento al frente por la diagonal con kasumi geri

Objetivo: Provocar la reacción del contrario y eludir la misma.

Contenido táctico: Capacidad creativa (Búsqueda de variantes tácticas) Percepciones especializadas sentido de distancia y punto.

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control.

10. **Nombre del medio:** movimiento al frente por la diagonal con doble paso invertido.

Objetivo: Provocar la reacción del contrario y eludir la misma.

Contenido táctico: Capacidad creativa (Búsqueda de variantes tácticas) Percepciones especializadas sentido de distancia y punto.

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control.

11. **Nombre del medio:** fintas acto seguido realizar de ashi barai con el pie delantero.

Objetivo: Provocar la reacción del contrario y acto seguido realizar Derribos.

Contenido táctico: Capacidad creativa (Búsqueda de variantes tácticas) Percepciones especializadas sentido de distancia y punto.

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control.

12. **Nombre del medio:** Acciones de encuentro luego realizar osoto gari.

Objetivo: Provocar la reacción del contrario para entrar en clinche y acto seguido realizar proyección

Contenido táctico: Capacidad creativa (Búsqueda de variantes tácticas) Percepciones especializadas sentido de distancia y punto.

Métodos: Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Progresividad

Procedimiento: Trabajo en pareja, escuela de combate.

Evaluación: Modelos de control.

Valoración de la pertinencia y factibilidad del conjunto de medios de preparación táctica, mediante el método de criterio de especialistas.

Con el objetivo de obtener juicios valorativos sobre el conjunto de medios de preparación táctica para favorecer las acciones de ataque ante contrarios que realizan Gyako Tsuki a reacción, esta se somete al criterio de diferentes especialistas, mediante la utilización del Método Delphy, que transita por las etapas de selección de especialistas y de expertos, aplicación de encuestas, procesamiento de la información e interpretación de los resultados. En la primera etapa se realiza la selección de los posibles especialistas, donde se tuvo en cuenta el nivel escolar, que contaran con más de diez años vinculados directamente en el trabajo con atletas de Karate-Do.

A partir del resultado del enjuiciamiento de los especialistas se puede plantear que:

La concepción teórica que sustenta el conjunto de medios de preparación táctica, ofrecen nuevas relaciones teóricas y conceptos declarados en la investigación, que enriquecen el proceso de las acciones de ataque ante contrarios que realizan Gyako Tsuki a reacción.

En las etapas que conforman los medios de preparación táctica, existe una adecuada organización, al brindar el camino o la vía con que se opera, para su implementación en la práctica.

Los objetivos de los medios de preparación táctica, son pertinentes al estar orientados hacia los atletas que están al ataque de contrarios que realizan Gyako Tsuki a reacción durante las

clases y al desarrollo del comportamiento resolutivo en los combates.

El conjunto de medios de preparación táctica, es factible y pertinente para aplicarlos en la práctica, al estar orientados a favorecer el desarrollo táctico ante contrarios que realizan Gyako Tsuki a reacción.

Valoración de la significación social.

Se fundamenta en concebir un conjunto de medios para la preparación táctica que organice el proceso de la enseñanza-aprendizaje como un fenómeno social, dirigido a la formación del individuo a partir de la interacción social entre profesor- alumno y alumno-alumno, que le permita apropiarse de herramientas válidas para cumplir determinado rol social a partir de sus propias potencialidades y la oportunidades que les brindan las relaciones sociales en diferentes contextos como el educativo, familiar y comunitario.

Desde lo social se asume la unidad dialéctica entre lo biológico y social, a partir de la influencia de lo externo en lo interno, lo social en lo personal y lo cognitivo en lo afectivo. La vinculación entre estos factores activa la formación y desarrollo del individuo como ser social y salen a la luz rasgos distintivos de un enfoque que desde una posición optimista coloca al ser humano como centro de los procesos sociales, hacia el cual deben estar dirigidas las relaciones causales que contribuyen a su desarrollo.

CONCLUSIONES

1. Al analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación táctica a la ofensiva, se pudo constatar que estos presentan limitaciones, las cuales afectan la calidad de este proceso de entrenamiento y por consiguiente la obtención de mejores logros deportivos.
2. El diagnóstico recurrente arrojó la existencia de insuficiencias en el desarrollo táctico ofensivo de los karatecas de la categoría juvenil de la EIDE "Pedro Batista Fonseca" de la provincia de Granma.
3. Como consecuencia de la aplicación oportuna de la consulta con especialistas, quedó verificada la adecuada pertinencia y la significación social del conjunto de medios de la táctica para los contrarios que realizan Gyako Tsuki a reacción; a raíz de las consideraciones vinculadas al nivel científico de dicho aporte, la calidad del enfoque didáctico, la importancia de los medios para con el proceso de la preparación deportiva, así como las posibilidades de

su aplicación en la práctica social.

RECOMENDACIONES

1. Los resultados de este estudio pueden constituir bases teóricas – prácticas para futuras líneas de investigación en el Karate-Do para las acciones ofensivas, aspecto que sería importante analizarlo incursionando en otros grupos de acciones.
2. El conjunto de medios elaborado, puede ser aplicable en áreas deportivas del municipio y la provincia, con la finalidad de continuar perfeccionando los medios y poder generalizarlos, contribuyendo de esta manera a la progresión de la preparación táctica a la ofensiva de los karatecas, sugiriendo el análisis de su comportamiento en las categorías vinculadas a la iniciación deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, B. A. (2002). Definición del Campo Táctico de Taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd51/taek.htm>

Buceta, J. M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Dykinson-Psic.

Chirino, C. R. (2006) La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte Karate-Do. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 11 - N° 100 - Septiembre de 2006.

Federación mundial de karate (2017). Reglamento de competición de karate (kata y kumite).

González, H. R. (2002) Caracterización Integral del Karate-Do. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd52/karate.htm>.

Harre, D. (1987). "Teoría del entrenamiento deportivo". La Habana, Editorial Científico - Técnica. 395 p.95.

Mahlo, F. (1985). La acción táctica en el juego. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Matviev, L. (1982). "El proceso de entrenamiento". Buenos Aires. Stadium.

Morales, C. Y (2007). Direcciones tácticas en el Karate-Do, modalidad kumite, para el alto rendimiento. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

Nuñez, P. C. (2001). "Plan Psicopedagógico para potenciar la Preparación volitiva de los taekwondistas". Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física.

Nuñez, C.R y Milanés, V (2010). Conferencia Maestría Deportes de Combate. CENDECOMB.

Ozolin, N.G (1988). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana.

Platonov N. V. (1998). "El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología". Editorial. Renuév E.P.S

Puni, A.TS y Dzhamgarov, T.T (1990). Psicología de la Educación física y el deporte. Editorial Científico-Técnica. Ciudad Habana.

Sánchez, N. I. (2010) La preparación técnica, estrategia y táctica en la alta competición del karate-do deportivo: construyendo al campeón. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

Verjoshanski, I.V. (1990). "Entrenamiento deportivo: Planificación y programación". España, ed. Martínez Roca.

Vigotsky, S. L. (1982). Pensamiento y lenguaje. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación.