

Plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares

Psychological intervention plan for the development of proprioceptive control and perception of central distance in the serve and volley by area high school volleyball players

*Autor. Profesor Educación Física Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico de Caracas (Venezuela)

**Tutora. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo" (Cuba)

Prof. Braulio Labrador García*
Dra. Norma Sainz de la Torre**
bralaga@gmail.com

Resumen

El presente trabajo de aspirante de grado en Psicología Deportiva está ubicado dentro de la modalidad de investigación de campo-descriptiva, tiene como objetivo elaborar un plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo alto de voleibolistas escolares, con el fin de mejorar la táctica del juego y así obtener óptimos resultados en los encuentros deportivos que participa. Para la realización del estudio se desarrollarán las siguientes fases: Diagnóstico, medición de fundamentos tácticos del deporte, análisis de la medición, elaboración del plan y empleo (frecuencia), medición de fundamentos y resultados. En la primera fase se diagnosticará las carencias y necesidades que presenten los jóvenes en cuanto a dominio de los fundamentos del deporte, mediante aplicación de pruebas en el terreno. Luego se procederá a analizar los mismos y a elaborar el plan de intervención apegado a las características bio-psico-sociales de las integrantes de la selección escolar del equipo deportivo, para posteriormente analizar los resultados que indiquen las posibilidades de fortalecimiento y mejoras en el rendimiento táctico en el sistema de juego. De este modo una vez se manejen los resultados obtenidos del plan de intervención donde se presume la evolución del control propioceptivo y percepción de distancia central del escolar, se podrá valorar la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado y se hará conocimiento a todos los involucrados en el equipo de escolares de voleibol "El Libertador" de la parroquia 23 de enero de Caracas.

Palabras clave: Voleibol. Intervención psicológica. Control propioceptivo.

Abstract

This job applicant's degree in Sports Psychology is located within the mode field-descriptive research aims to develop a psychological intervention plan for the development of proprioceptive control and perception of center distance on the serve by area and volley high school volleyball players, in order to improve the tactics of the game and get optimum results at sports events involved. Diagnosis, measuring tactical fundamentals of the sport, measurement analysis, plan development and employment (frequency) measurement fundamentals and results: For the study the following phases will be developed. In the first phase gaps and needs that present youth about mastering the basics of the sport, by application of field tests will be diagnosed. He then proceed to analyze them and develop the intervention plan attached to the bio-psycho-social characteristics of the members of the school team sports team, and then analyze the results indicating the possibilities of strengthening and improvements in tactical performance in the game system. Thus once the results of the intervention plan where the evolution of proprioceptive control and perception of center distance of the school is presumed to be handled, it can assess the relevance of psychological intervention plan will be developed and knowledge to all those involved in the school volleyball team "El Libertador" of the parish of Caracas January 23.

Keywords: Volleyball. Psychological intervention. Proprioceptive control.

Tesis en opción al título de Máster en Psicología del Deporte
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo"

Recepción: 28/12/2014 - Aceptación: 05/03/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, Nº 203, Abril de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

En Venezuela los organismos ligados directa e indirectamente con la actividad física y el deporte recientemente iniciaron una etapa que no cuenta con más de diez años de trabajo y es que se vienen realizando esfuerzos tendientes a convertir al deporte en un derecho del pueblo, surgiendo diferentes misiones encaminadas a desarrollar esta esfera de la actividad humana entre los niños, adolescentes y adultos, prestándose especial atención y dedicándose cuantiosos recursos a impulsar el deporte masivo, tanto escolar y comunal, como el de altos rendimientos.

Una de las modalidades deportivas de conjunto que se encuentran en los programas Educativos-Escolares y que es practicado por numerosos alumnos en Venezuela es el Voleibol, el cual es muy popular y que requiere de los jugadores un gran dominio técnico-táctico, lo que solo es posible gracias a una planificación adecuada del proceso del entrenamiento.

En la actualidad no se concibe el aprendizaje motor de carácter deportivo sin tener en cuenta los fundamentos metodológicos, de control e intervención que orientan las diferentes ciencias aplicadas y en especial de la Psicología, dado que los componentes psicológicos se encuentran en la base de todas las acciones que ejecuta el deportista y permiten su regulación. El propio entrenamiento sistemático educa los procesos y cualidades psicológicas, así como las formaciones y tipos de actividad de la personalidad del sujeto y, al mismo tiempo, es la calidad de dichos aspectos psicológicos la que determina en alto grado la efectividad de las acciones a realizar.

Dentro del conjunto de componentes psicoreguladores que constituyen la base del dominio técnico de las acciones en el Voleibol se encuentran las sensaciones propioceptivas, las percepciones espaciales, las representaciones motoras, las cualidades de la atención, etc.

El autor, al desempeñarse como entrenador de un equipo de adolescentes del mencionado deporte, ha constatado las dificultades que presentan sus alumnos durante el proceso de adquisición de los fundamentos básicos del mismo y por ello seleccionó a las sensaciones propioceptivas y la percepción de distancia central como componentes psicológicos esenciales para llevar a cabo esta investigación por las causas siguientes:

- Las sensaciones propioceptivas constituyen la base primaria de la regulación orientadora de la actividad física y por ende, del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento técnico en el deporte.
- La percepción de distancia central desempeña un papel muy importante en la ejecución de las acciones técnico - tácticas de los juegos con pelotas, donde los movimientos se deben llevar a cabo atendiendo a la constante variación de la distancia a que se encuentra el objetivo.

Cuando el voleibolista lleva a cabo en entrenamientos y eventos competitivos cualquier movimiento, se rigen en primer lugar, por las informaciones propioceptivas que recibe su cerebro y que permiten realizar el control del gesto motor. Si las mismas no son precisas y estables o provienen de grupos musculares y/o articulares que no deben intervenir en dicha acción, la realización en la práctica resulta ineficiente, descoordinada.

Especialmente en las edades en las cuales los deportistas inician su formación, las sensaciones propioceptivas suelen estar poco desarrolladas en cuanto a su nitidez y estabilidad. Una vez que el sujeto posee experiencia motriz, a partir de años de entrenamiento sistemático de los mismos gestos motores, se va fortaleciendo este componente psicológico, el cual se torna muy estable cuando se ha alcanzado un alto grado de automatización de los hábitos motores. Pero el peligro estriba en que se puede automatizar, tanto las intensidades de esfuerzo muscular y amplitudes articulares correctas como incorrectas.

En ocasiones se imprime mayor o menor fuerza en una acción con balones que la requerida y ello conduce a pobres desempeños, ya que los mismos no alcanzan el objetivo, que puede ser un compañero de equipo o una zona específica del terreno contrario y ello afecta la efectividad de la jugada. Pero estos errores, por lo general, se encuentran estrechamente relacionados con dificultades de la percepción de distancia.

El jugador de Voleibol debe realizar durante sus acciones constantes cálculos de la distancia a la cual se encuentra el lugar hacia donde debe dirigir el balón. Ya sea para ejecutar un remate, un voleo alto, un saque, etc., ambos ojos del sujeto deben calcular la posición del compañero o del contrario, lo cercano o lejano que está, desde su propia ubicación en el terreno, el lugar hacia donde deberá desplazar el balón y todo ello depende de la exactitud de estas percepciones, que se encuentran dentro de los denominados "sentidos especializados", ya que alcanzan un alto grado de desarrollo con el propio entrenamiento.

Cuando el jugador presenta deficiencias en la percepción de distancia central, ya sea porque percibe a sujetos u objetos algo más cerca o más lejos de lo que en realidad se encuentran, ello conduce a errores al control del esfuerzo muscular y articular, o sea, al control del campo de la propiocepción, también llamado control propioceptivo, al aplicársele al movimiento más o menos fuerza que la necesaria.

Es por ello que, a juicio del autor, si se desea que un grupo de voleibolistas adolescentes de poca experiencia - muchos de los cuales inician sus entrenamientos en este deporte- adquieran un buen dominio motriz en los fundamentos básicos de dicha modalidad lo más rápido posible, se debe partir del diagnóstico de las principales dificultades en ambos componentes psicológicos y una vez conocido estas, incorporar al proceso del entrenamiento las tareas más idóneas para el logro del desarrollo deseado en este campo.

Dentro de los fundamentos técnico-tácticos a dominar por los voleibolistas se encuentran como básicos el saque, el voleo (pases), el remate y el recibo, siendo seleccionados los dos primeros como objeto de atención para esta investigación, ya que constituyen las primeras acciones a enseñar en el programa del equipo al cual pertenecen los sujetos de la muestra.

Por todo lo anteriormente expuesto la situación problemática de la presente investigación es la siguiente: Los jugadores del equipo de Voleibol "El Libertador" del 23 de Enero, presentan numerosas dificultades en la ejecución de saques por zona y voleos (pases), lo cual influye negativamente en su desempeño técnico – táctico durante el juego e indica, entre otros aspectos, un pobre desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central de los mismos.

En consecuencia con la misma, el problema científico de la investigación se precisa en la interrogante que a continuación se brinda: ¿Cómo favorecer el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleos (pases) de voleibolistas escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero.

Como objeto de estudio se declara el proceso de desarrollo de las percepciones espaciales en el deporte y como objetivo general, elaborar un plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo (pases) de voleibolistas escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero.

Por tanto, el campo de acción se concreta en el plan de intervención psicológica para el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en el saque por zona y el voleo (pases) de voleibolistas escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero.

Las preguntas científicas, cuyas respuestas determinarán las tareas a llevar a cabo durante todo el proceso investigativo, son las siguientes:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el estudio, diagnóstico y desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en voleibolistas escolares?
2. ¿Cuáles son las principales dificultades que presentan los miembros de la muestra seleccionada en el control propioceptivo durante la ejecución de saques por zona y voleos (pases)?
3. ¿Cuáles deficiencias se constatan en la percepción de distancia central de los jugadores adolescentes investigados?
4. ¿Qué acciones de intervención psicológica deben ser organizadas con este equipo para poder solucionar las dificultades que se detectaron en la etapa de diagnóstico?
5. ¿Cómo se valora la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado?

Las tareas de investigación llevadas a cabo fueron las siguientes:

1. Análisis de los fundamentos teóricos que sustentan el estudio, diagnóstico y desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en voleibolistas escolares, a través de la búsqueda bibliográfica.
2. Constatación de las principales dificultades que presentan los jugadores estudiados en el control propioceptivo durante la ejecución de saques por zona y voleos (pases), con la ayuda de pruebas de terreno.
3. Precisión de las deficiencias que se constatan en la percepción de distancia central de los jugadores adolescentes-escolares investigados, a través de un test dinámico.
4. Selección de las acciones de intervención psicológica a organizarse con este equipo para poder solucionar las dificultades que se detectaron en la etapa de diagnóstico.
5. Valoración de la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado por criterio de especialistas.

La contribución teórica de este trabajo radica en la propia concepción del plan de intervención psicológica, que favorece el desarrollo del control propioceptivo y la percepción de distancia central en voleibolistas de iniciación, a fin de mejorar el desempeño de los mencionados fundamentos técnico-tácticos. Al mismo tiempo, constituye un aporte práctico, ya que la aplicación por parte del entrenador de dichas acciones de intervención favorecerá el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento motor en dichos jugadores.

La presente investigación se llevó a cabo con una muestra compuesta por nueve (9) voleibolistas escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero, y fueron utilizados los métodos teóricos analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico y sistémico-estructural-funcional, así como el método empírico de la medición, a través de tres pruebas de terreno, siendo procesados los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico. También se requirió del criterio de especialistas, a fin de poder determinar la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado.

Diseño metodológico de la investigación

Partiendo de lo mencionado en la introducción del presente trabajo, para el alcance de los objetivos planteados se seleccionó una muestra comprendida por nueve (9) voleibolistas escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero, integrantes mixtos de la populosa parroquia caraqueña, las cuales entrenan sistemáticamente en la misma zona, con edades comprendidas entre 12 y 16 años y tienen como promedio grupal 2,1 años de experiencia en la práctica de este deporte.

Los métodos de investigación utilizados fueron teóricos analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico y sistémico-estructural-funcional, así como el método empírico de la medición, a través de tres pruebas de terreno siendo procesados los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico. También se requirió del criterio de especialistas, a fin de poder determinar la pertinencia del plan de intervención psicológica elaborado.

Test Pedagógico N° 1

Consiste en realizar una prueba del control propioceptivo y percepción de distancia central en el saque por zona en voleibolista escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero.

a. Objetivo: Determinar el nivel de expresión en la práctica del control propioceptivo y percepción de distancia central que se manifiesta en la ejecución del saque por zona en voleibolistas escolares seleccionados para la investigación como muestra.

b. Origen: Adaptación de la prueba indirecta de control propioceptivo.

c. Materiales utilizados:

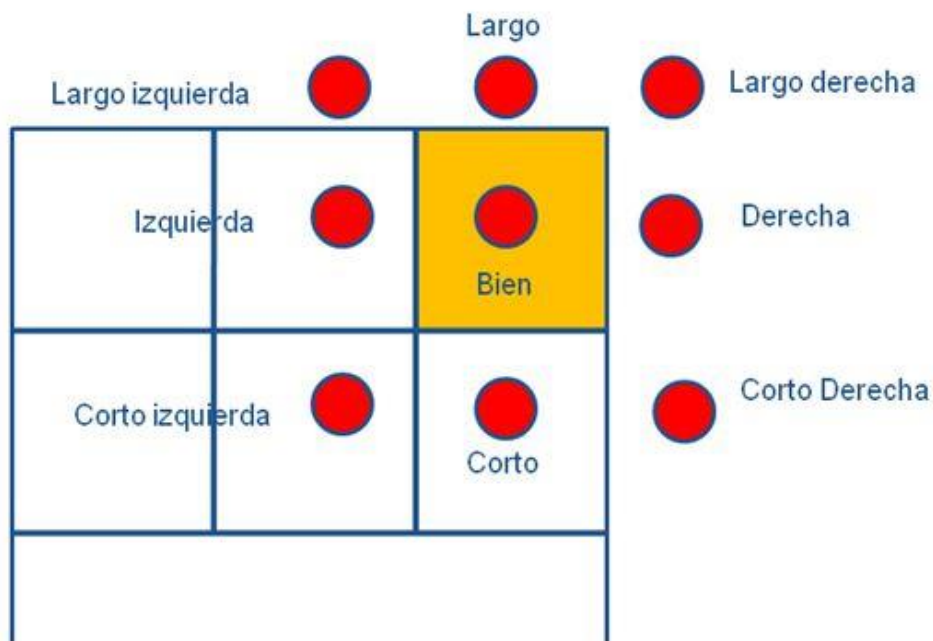
- || Protocolo de registro de datos.
- || Cinta adhesiva divisoria de puestos en cancha.
- || Lápiz o bolígrafo.
- || Balones de voleibol.
- || Malla de voleibol.

d. La aplicación de la prueba N° 1, se desarrolló de la siguiente manera:

- || Se dividió la mitad de la cancha en seis (6) sectores marcados por una línea divisoria correspondientes a los puestos de ataque y defensa del sistema de juego del voleibol, se les explicó a los escolares la importancia de realizar lo mas correctamente posible la ejecución del saque por zona de modo que se concentraran en la realización lo más precisa del golpeo del balón y que la dirigieran al puesto que se les pedía en cuestión para acertar la mayoría de intentos posibles, se les asigna un orden de ejecución por numero del uno (1) al nueve (9), ya que serían objeto de estudio y valoración de su desempeño, aclarándose que obtendrían calificación y análisis de los elementos técnicos involucrados en el fundamento de la disciplina deportiva.

e. Ejecución:

- || Se ubica a cada escolar en la línea de saque de la cancha según corresponda su número de participación, y comienza a realizar los saques a la voz de mando del profesor, tratando de colocar el balón con el saque en la zona que se hizo la referencia visual y que está encuadrada la cual sería el puesto 5 del equipo contrario o equipo que defiende el saque, ejecutando diez (10) saques para esta zona llevandose a cabo, con dos rondas de cinco (5) saques para cada escolar, con el fin de dar descanso a los escolares y este reflexione y se analice con respecto en las cinco primeras ejecuciones y su resultado, y a su vez tener la oportunidad de anotar en el protocolo de registro los datos, de este modo se estaría utilizando la ponderación de bien (centro), corto (antes) o largo (pasado) cuando caiga el balón en el puesto señalado (puesto 5), o derecha (centro), corto (antes) o largo (pasado) cuando caiga el balón a la derecha del puesto señalado (puesto 5) e izquierda (centro), corto (antes) o largo (pasado) cuando caiga el balón a la izquierda del puesto señalado (puesto 5), esto como criterio del desempeño en el fundamento de saque de los escolares (ver esquema 1).



Esquema 1. Prueba del control propioceptivo y percepción de distancia central en el saque por zona en voleibolista escolares

Forma de interpretación de los resultados

- Los saques cortos o largos (por el centro), representan errores en el cálculo de la distancia, que inducen a error al control propioceptivo.
- Los saques cortos o largos, desviados hacia los laterales, representan errores de percepción de distancia y del control propioceptivo.
- Los saques al nivel de la zona, pero que impactan por los laterales del lugar indicado, son causados por errores del control propioceptivo.

Test Pedagógico N° 2

Consiste en realizar una prueba del control propioceptivo y percepción de distancia central en el voleo (pase) del voleibolista escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero.

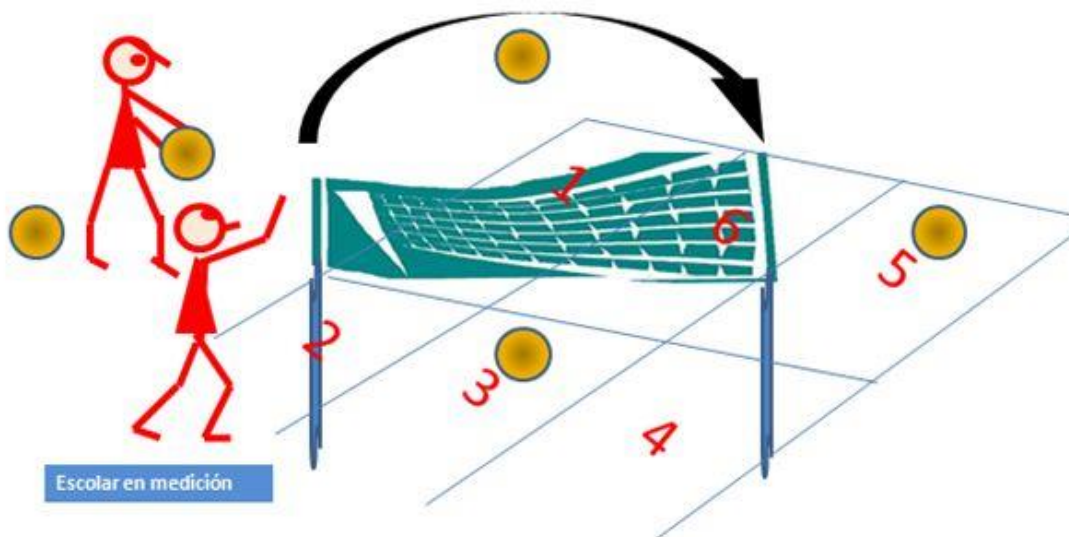
- Objetivo: Determinar el nivel de expresión en la práctica del control propioceptivo y percepción de distancia central que se manifiesta en la ejecución del voleo (pase) en voleibolistas escolares seleccionados para la investigación como muestra.
- Origen: Adaptación de la prueba indirecta de control propioceptivo.
- Materiales utilizados:
 - || Protocolo de registro de datos.
 - || Cinta adhesiva divisoria de puestos en cancha.
 - || Lápiz o bolígrafo.
 - || Balones de voleibol.
 - || Malla de voleibol.
- Aplicación de la prueba N° 2, se desarrolló de la siguiente manera:
 - || Se dividió la mitad de la cancha en seis (6) sectores marcados por una línea divisoria correspondientes a los puestos de ataque y defensa del sistema de juego del voleibol, se les explicó a los escolares la importancia de realizar el voleo (pase) para el puesto que el profesor le asignara al momento de su recibimiento del balón y así acertar la mayoría de intentos posibles, se les asigna un orden de ejecución por número del uno (1) al nueve (9), ya que serían objeto de estudio y valoración de su desempeño, aclarándose que obtendrían calificación y análisis de los elementos técnicos involucrados en el fundamento

de la disciplina deportiva.

e. Ejecución:

- Se les indica que a cada escolar según sea su orden de salida que se coloque en un sitio dentro de la cancha y se le comienzan a lanzar los balones para que realice el voleo (pase) pero al mismo tiempo se le indica que puesto de la cancha contraria debe llevar el balón, tratando de colocar el balón con el voleo (pase) al puesto que se le indicó, de este modo se estaría colocando el puesto donde el balón caiga como resultado del voleo (pase) del escolar y el puesto de petición al cual el profesor hizo la petición. Referencia: ejecutando diez (10) voleos (pases), se hacen las anotaciones respectivas en el protocolo de registro los datos, si coinciden la ejecución con la petición será (bien indicando el puesto) si cae el balón en otro puesto distinto al indicado se le colocara la referencia del puesto donde cayó el balón que indica que no fue acertada la petición dada por el profesor a los escolares (ver esquema 2).

El entrenador le lanza el balón a la altura adecuada, el escolar volea (pase) al puesto que se le indique



Esquema 2. Prueba del control propioceptivo y percepción de distancia central en el voleo (pase) en volebolista escolares.

Forma de interpretación de los resultados

- Los voleos (pases) cortos o largos (por el centro), representan errores en el cálculo de la distancia, que inducen a error al control propioceptivo.
- Los voleos (pases) cortos o largos, desviados hacia los laterales, representan errores de percepción de distancia y del control propioceptivo.
- Los voleos (pases) al nivel de la zona, pero que impactan por los laterales del lugar indicado, son causados por errores del control propioceptivo.

Prueba en el terreno para la percepción de distancia central

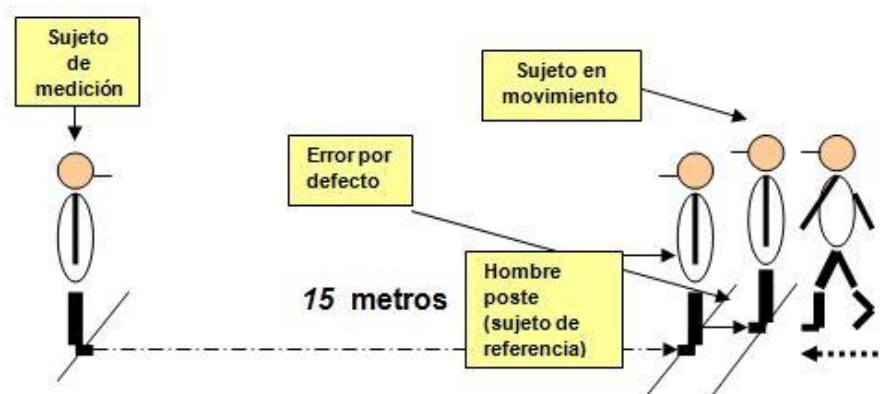
- Objetivo: Determinar la magnitud de los errores de la percepción de distancia central y la tendencia de los volebolistas escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero.
- Origen: Adaptación de la medición con el aparato de Gover (cajón de profundidad) y un test digital para pilotos de las FAR – Cuba, a una prueba de terreno.
- Materiales utilizados:
 - Protocolo de registro de datos.
 - Cinta adhesiva divisoria o tiza.
 - Lápiz o bolígrafo.

d. Aplicación de prueba de terreno se desarrolló de la siguiente manera:

- || Se les explicó a los en voleibolista escolares del equipo "El Libertador" del 23 de Enero, el objetivo de la prueba y la importancia de este componente psicológico para el éxito de sus acciones, se llevó a cabo la medición en el terreno deportivo, donde comúnmente realizan sus entrenamientos.

e. Ejecución. La estrategia para la medición fue la siguiente:

- || Con ambos pies juntos, el escolar colocará el centro de los mismos sobre la línea de referencia.
- || A 15 m. se situará otro escolar, sobre una línea trazada previamente, que actuará como sujeto de referencia, con el centro de los pies sobre dicha línea, sin realizar movimiento alguno.
- || A 2 m. detrás de la línea sobre la que se encuentra situado el escolar de referencia y a 1 m. separado del mismo, otro escolar comenzará a avanzar lentamente en dirección hacia su compañero.
- || Ambos escolares deberán portar uniforme deportivo blanco.
- || El escolar que observa en la distancia este movimiento de desplazamiento deberá avisar, con la voz de "¡Ya!" o "¡Alto!", en el momento que percibe a ambos sujetos "hombro con hombro", uno al lado del otro. Se realizaron 3 ejecuciones o repeticiones de la prueba.
- || Si el escolar que se desplaza se encontrara realizando un paso, en el momento en que el deportista a medir pronuncie la voz ejecutiva para detenerlo, deberá en todos los casos unir los pies al frente, pues la orientación de la prueba es dar el aviso, cuando observe a ambos "hombro con hombro" y al caminar al frente, los hombros también se promueven en dicha dirección.
- || Se midió en centímetros la distancia que daba entre la línea sobre la cual está parado el "hombre poste" y el centro de los pies unidos, donde se detuvo el sujeto en movimiento (ver esquema 3).



Esquema 3. Forma de medición en terreno de la percepción de distancia central

Resultados de la prueba de terreno

Tabla de datos de evaluados en medición de percepción de distancia central

Evaluado	P1	P2	P3	Suma	Media	Tendencia
Heibar	+12	0	0	12	4	Por Exceso
Marki	-50	-110	-9	169	56,333	Por Defecto
Winney	+11	0	+10	21	7	Por Exceso
Zeudyn	+30	+90	+70	190	63,333	Por Exceso
Gabriel	-25	-20	-50	95	31,667	Por Defecto
Rodwin	-6	-40	-12	58	19,333	Por Defecto
Jineth	-10	+100	-15	125	41,667	Por Defecto
Isneider	-20	+15	+80	115	38,333	Por Exceso
Juan	+100	+125	+120	345	115	Por Exceso

Forma de interpretación de los resultados

- Se halló el valor promedio de la magnitud de los errores.
- Se obtuvo la tendencia del error, teniendo en cuenta cuál era el tipo que predominaba (de tres ensayos, 2 o 3 de un mismo tipo). En el caso que el escolar alcanzara "0" error en una de las pruebas (no presenta deficiencias en su percepción de distancia central), y en el resto los resultados fuesen uno por exceso y otro por defecto, se registró "sin tendencia".
- "0" error representaba al escolar que detuvo al sujeto en movimiento exactamente sobre la línea donde se encontraba situado el sujeto de referencia, con el centro de los pies del mismo sobre ésta.
- Los errores por defecto (valores en cm. que se obtienen por detrás de la línea en el piso), indicaban que el sujeto medido percibía al jugador que se desplaza más cerca de lo que en realidad se encontraba. Si esta es la tendencia que predomina en dos o más pruebas, ello se traduce igualmente en errores en la práctica, ya que el deportista le aplicará al balón o pelota menor fuerza que lo que requería la acción (ver esquema 4)

La magnitud del error se registra con cinta métrica (**en centímetros**), desde la línea sobre la cual el sujeto de referencia sitúa el centro de ambos pies, hasta el centro de los pies unidos del sujeto que se desplaza.



Esquema 4. Forma de determinar los tipos de errores en la prueba de terreno

Bibliografía

- Mendelsohn D. C. (2002). Evaluaciones psico-deportivas en el fútbol. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, N° 45, febrero. <http://www.efdeportes.com/efd45/evalpsi.htm>
- Moreno F., Ávila F., Reina R. (2000). "La importancia del estudio de la atención visual del docente para optimizar el feedback de la ejecución durante un proceso de detección de errores". Lecturas: Educación Física y

- Petrovski, A. V. (1980). Psicología general. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Puni, A.Z. (1972). Ensayos de Psicología del Deporte. La Habana: Editora INDER.
- Riera, J. (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S. A.
- Rodionov, A. V. (1990). Psicología del deporte de altas marcas. Moscú: Editorial Planeta.
- Romero, E. y Sainz de la Torre, N. (2002). Influencia de la percepción de la distancia y el control propioceptivo en la efectividad de los tiros de corta, mediana y larga distancia en el equipo de Baloncesto femenino de la BUA. Tesis de Maestría, Puebla, México.
- Sainz de la Torre, N. (1985). Prueba de terreno de percepción de distancia central. CEMA: Matanzas.
- Sainz de la Torre, N. (1998). Diagnóstico de la percepción de distancia central. CEMA: Matanzas.
- Sainz de la Torre, N. (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP-UJED. Puebla. México: Editorial Siena.
- Sainz de la Torre, N. (2005). Percepciones espaciales en los juegos deportivos. UMCC: Matanzas.
- Sainz de la Torre, N. (2011). Psicología de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana: Editora Deportes.
- Sánchez, M. E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Editora Deportes.
- Tatarinov, V. G. (1987). Anatomía y Fisiología Humana. Moscú: Editorial Mir.
- Teipel, D., Kemper R. (1998). Sportpsychologie. Diagnostik und Intervention. BPS-Verlag: Colonia.