

PROPUESTA DE INDICADORES PARA EVALUAR EL DRIBLE ALTO EN EL PROYECTO “3X3 MANUEL FAJARDO INMEMORIAM” DE BALONCESTO

PROPOSAL OF INDICATORS TO EVALUATE THE ONE DRIBBLES HIGH IN THE PROJECT 3X3 MANUEL FAJARDO INMEMORIAM OF BASKETBALL

Autores:

1. Lic. Juan Bernardo Piedra Cárdenas. Asesor de la Práctica Laboral Investigativa y profesor de baloncesto. UCCFD. <https://orcid.org/0000-0002-3002-2142>. piedracardenasjuanbernardo@gmail.com
2. M.Sc Caridad Vizcay Medina. Asesora de la Práctica Laboral Investigativa y profesora de balonmano. Doctorando.UCCFD <https://orcid.org/0000-0003-2721-8034>. vizcaymedina1978@gmail.com
3. M.Sc. Regla de la Caridad Hernández Buides. Jefe del departamento de superación de cuadros y profesora de baloncesto. Doctorando. UCCFD <https://orcid.org/0000-0001-6897-5371> rchbycori@gmail.com

Resumen

El drible en el baloncesto es el único elemento técnico por el cual los jugadores pueden desplazarse por el terreno, despierta el interés desde edades tempranas. La correcta ejecución y aprendizaje del drible son elementos claves para el desarrollo ofensivo del atleta, sin embargo, la evaluación eficaz de la ejecución del técnico en el baloncesto cubano representa una de las principales problemáticas a resolver desde las categorías inferiores. La presente investigación tiene como objetivo proponer indicadores para mejorar la evaluación del drible alto en el baloncesto en el proyecto “3X3 Manuel Fajardo Inmemoriam” en adolescentes de 11-12 años del municipio Cerro. A partir de la aplicación de métodos investigativos como la observación y la revisión documental se pudo constatar errores en la realización del drible alto en dicha categoría, a pesar de constituir una habilidad vencida en períodos anteriores. La posibilidad de contar con una guía estructurada en el sistema de evaluación y control en el proceso de enseñanza aprendizaje posibilita la evolución de los parámetros establecidos tanto de forma individual como colectiva y se podrá extender su empleo en la selección de talentos, en los programas de preparación, juegos competitivos, festivales deportivos recreativos, siendo una herramienta útil para los profesores y entrenadores, incluso para las categorías superiores. Como resultado del proceso de investigación se aportan indicadores para la evaluación del drible alto por segmentos corporales acorde al nivel pedagógico según la literatura consultada que permite su implementación en el proyecto extensionista de la Universidad del Deporte Cubano.

Palabras clave: indicadores, evaluación, drible.

Abstract

Dribbling in basketball it's the only technical element for which the players can move for the field, awake the interest from early ages. The correct execution and learning of the dribble are key elements for the athlete's offensive development. However, the effective evaluation of the execution of the technical element in the Cuban basketball problematic represents a problem to solve from inferior categories. The objective of investigation is propose indicators the evaluation of the dribbles high in the basketball in the project 3X3 Manuel Fajardo Inmemoriam in adolescents of 11-12 years of the municipality of Cerro. Starting from the application of such investigative methods as the observation and the documental revision you could verify errors in the realization of the one it dribbles high in this category, in spite of constituting an ability conquered in previous periods. The possibility to have a guide structured in the evaluation system and control in the process of teaching learning facilitates evolution of the parameters established point in an individual way as collective and will be able to extend its employment in the selection of talents, in the preparation programs, competitive games, sport festival, being an useful tool for the professors and trainers, even of superior categories The result of the investigation process indicators are contributed for the evaluation of the one it dribbles high for segments corporal chord at the pedagogic level according to the consulted literature that it allows their implementation in the extending project of the University of the Cuban Sport.

Keywords: indicators, evaluation, dribble.

Introducción

El Drible es uno de los elementos técnicos más utilizados en el juego de baloncesto. La mejora técnica como jugador beneficia al trabajo en equipo, el buen dominio del drible con la mano derecha o con la izquierda, según Pardo (2007) permite controlar el balón, mejor orientación en el terreno, utilizar la visión periférica lo que supone generar nuevas acciones, sin dudas, una ayuda para el equipo. El arte de driblar depende de la habilidad del jugador para observar el terreno mientras lo ejecuta, así como de las acciones de los jugadores de su equipo y del equipo contrario. En el libro Aprender y Progresar (Wissel, 2005), refiere que driblar o botar es una parte integral del baloncesto y vital para el juego individual y de equipo y al igual que pasar, es una forma de desplazar el balón. El drible es un fundamento, el cual, junto al tiro incentiva significativamente a los atletas desde el primer día de clases, por su mágica atracción; por tanto, se aconseja velar, desde los momentos iniciales, en su ejecución y el aprendizaje correcto (Mora, 2008). Desde la creación del baloncesto en 1891, el único elemento técnico mediante el cual los jugadores pueden desplazarse por el terreno con el balón es el Drible (De la Paz, 2005), haciendo botar el mismo contra el suelo con una mano, indistintamente, pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento de la Federación Internacional de Baloncesto (Bernal, 2009).

La conducción del balón por el propio jugador constituye un punto clave en el desarrollo ofensivo del baloncestista, por lo tanto, su correcta enseñanza y ejecución puede garantizar resultados positivos desde edades cada vez más tempranas y representa uno de los elementos técnicos básicos más significativos en el baloncesto porque de su efectividad dependen diversas acciones. El Proyecto 3x3 de baloncesto "Manuel Fajardo Inmemoriam" surge en el año 2012 por la necesidad de estimular a los alumnos de 1er año a la práctica del baloncesto, ya que al ingresar en la universidad no sentían interés por el deporte de baloncesto. Por medio del juego del baloncesto 3x3 comenzó la estimulación e inclinación a la ejercitación lúdica del mismo en la UCCFD, (Hernández et al., 2021) del mismo. En el 2018, este proyecto le da vida al proyecto Tiro libre para todos y se extiende a la comunidad más cercana a la universidad; ubicada en Primelles y final en el municipio Cerro (Hernández et al., 2019). La implementación se hace intencionada por ser nueva en el municipio y tener insuficientes actividades deportivas recreativas.

La práctica del baloncesto causó un impacto positivo en la población, se logra satisfacer una de las principales demandas principalmente en los niños y adolescentes que no podían acceder a una práctica organizada y sistemática. El proyecto tuvo muy buena aceptación una vez recuperada el área y la actividad deportiva, uno de los principales atractivos fue el Drible pero la primera preocupación de los profesores después del diagnóstico inicial fue las marcadas deficiencias presentadas en ese elemento indispensable, que aunque el Baloncesto es una actividad motivo de clase en la Educación Física. El proyecto se justifica desde su respuesta a las demandas sociales previamente identificadas hasta la mejora del sistema de evaluación en el proceso de enseñanza. Se asienta en las bases de las investigaciones de los resultados científicos de los proyectos institucionales y extensionistas de la UCCFD relacionados con el baloncesto. El estudio toma como punto de partida en el trabajo realizado por (Rodríguez et al., 2020) el cual refleja el intervención de la universidad en las comunidades.

Materiales y métodos

Se trata de una investigación descriptiva, no experimental con eje transversal que parte de un diagnóstico preliminar donde se recoge información de las características del fenómeno estudiado en la Comunidad de Primelles y Final. Los métodos Analítico — Sintético, Inductivo — Deductivo, la Encuesta y la Entrevista permitieron establecer los elementos lógicos para la conformación y aplicación de la Guía de evaluación así como desde un enfoque global particularizar los elementos esenciales del drible alto y obtener toda la información necesaria para sustentar el objetivo propuesto.

La muestra seleccionada para la investigación está conformada por ocho 8 entrenadores de la formación básica del municipio Cerro que interactúan en el proyecto 3x3 “Manuel Fajardo”

Análisis y resultados

Los contenidos impartidos en los programas para la preparación y evaluación deportivas en Cuba potencian el desarrollo de capacidades y habilidades deportivas desde edades tempranas para la conformación de un atleta preparado. Sin embargo, a partir de la revisión bibliográfica realizada al Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) del periodo 2017 — 2020 de Baloncesto se pudo constatar que los indicadores metodológicos vigentes para la evaluación del drible no se corresponden con las exigencias actuales en el deporte; además, no se establece una metodología que evalúe los fundamentos del drible alto en el baloncesto. Entre sus causas radican el empirismo, y la falta de autogestión de los pedagogos deportivos han dejado de profundizar en los componentes fundamentales de preparación (Burke y Brooks, 2013).

Debido al planteamiento anterior, se afecta el rendimiento técnico en la ofensiva en las distintas categorías, entre ellas, la muestra analizada en la presente investigación. Lo que constituye una de las tareas de dicho proyecto, al proponer indicadores para mejorar la evaluación del drible alto. El control y evaluación de los elementos técnicos en el baloncesto constituyen temas debatidos por parte de los investigadores, de ahí que, uno de los componentes clave del proyecto sea el diseño de herramientas para perfeccionar los sistemas de evaluación y control de la preparación del baloncestista en los programas de enseñanza y planes de entrenamiento (Rodríguez et al., 2020) y (Herrera et al., 2021) con mayor incidencia en edades que anteceden al alto rendimiento con un carácter más profundo en las propuestas de indicadores encaminado a su formación final, para que estén listos del nuevo cambio que se les aproxima.

El drible resulta el único medio que tiene el jugador para desplazarse con el balón por el campo. Por tal motivo, es primordial que los jugadores dominen a la perfección la técnica de driblar, capaces de desenvolverse en la pista sin impedimentos para las demás facetas del juego. Según De la Paz (2005), puede clasificarse en alto y bajo de acuerdo con su objetivo y la altura del rebote, además, puede realizarse con cambios de velocidad y dirección, por detrás del cuerpo para bordear a un defensa, entre otros tipos. Durante el proceso de investigación se implementaron métodos teóricos y empíricos para la resolución de la situación problemática, entre ellos, la observación y la revisión documental donde se pudo constatar que (Monteagudo et al 2017), en el PIPD del periodo 2017 — 2020 para la enseñanza del baloncesto no establecen un instrumento que posibilite evaluar la técnica de manera que brinde la información necesaria dirigida a trabajar en la mejorar la técnica del drible alto en edades tempranas.

Teniendo en cuenta que la evaluación antes, durante y después de la planificación de las clases entrenamiento permite hacer un análisis de datos para obtener información y establecer los mecanismos necesarios para el cumplimiento de los objetivos con una orientación educativa desde la postura básica (Llerena et al., 2020) que deja implícito hasta donde se quiere llegar por parte de los indicadores. La muestra seleccionada para el estudio la conforman

ocho entrenadores del municipio Cerro que interactúan en el proyecto extensionista 3x3 “Manuel Fajardo”, El 75% Licenciados en Cultura Física en su mayoría, con un promedio de 40 años de edad y de 17 años de experiencia en la iniciación aunque vale destacar que tres de los profesores, tienen más de 25 años de experiencia con resultados relevante en competencias nacionales e internacionales.

Análisis y discusión de los resultados

En la observación a la evaluación del drible alto realizado a los profesores de la base que intervienen en el al proyecto 3x3 “Manuel Fajardo” a partir de una guía metodológica se pudo contactar que la evaluación es genérica, responde a los criterios establecidos en el programa de enseñanza que rige la categoría en Cuba las cuales solo se hace por observación directa sin medios auxiliares a criterio del profesor. Se evalúa el drible dentro de otras habilidades. No constituye una prioridad evaluar de manera aislada el elemento técnico,

Los ejercicios se evalúan por el tiempo recorrido desde la línea de partida hasta la culminación del mismo obviando la evaluación de elementos necesarios como:

- Drible con la llema de los dedos y el empuje del balón.
- Si se mantiene la postura correcta durante el drible
- Si existe la coordinación y fluidez necesaria para la conducción del balón
- La determinación del Dominio del balón con un criterio evaluativo.
- Si las dificultades del dominio del balón se relacionan con la dinámica del ejercicio o por las dificultades técnicas relacionadas con los movimientos de los segmentos corporales.

Para obtener información acerca de los logros e insuficiencias en el proceso de evaluación del drible alto se aplicó una encuesta a ocho entrenadores del municipio Cerro que intervienen en el Proyecto 3x3 “Manuel Fajardo” el estudio fue basada fundamentalmente en aspectos de algunos principios de la evaluación (Vallejo y Molina, 2014) a los cuales se les adaptó al objetivo propuesto y al nivel de los alumnos.

En cuanto al sistema de evaluación del drible alto durante los test o la clase entrenamiento los encuestados respondieron lo siguiente:

El diseño de la evaluación se realiza a través de acciones.

6. simples: 25%. Complejas: 50% Rutinarias: 25%
7. Se centran en el drible o en otras habilidades a vencer en el proceso de enseñanza.
Drible: 25% Otras habilidades: 75%
8. Están en función del nivel esperado
Sí: 37.5% No: 62.5%
9. Permite registrar el avance del alumno
Sí: 25% No: 62.5% A veces: 12.5%
10. Incluye un entorno reflexivo en cuanto al establecimiento de propuestas metodológicas para la mejora del proceso.

- Sí: 37.5% No: 50% A veces: 12.5%
11. Se evidencia con claridad el comportamiento de los segmentos corporales durante la acción
 Sí: 37,5% No: 62.5%
12. Usted cuenta con un instrumento adecuado en la planificación para la evaluación de cada una de las etapas diseñadas en el programa de enseñanza.
 Sí: 87,5% No: 12.5%
13. Durante la evaluación de la enseñanza — aprendizaje del drible alto los estudiantes se mantienen motivados.
 Sí: 50% No: 50%

En análisis de los resultados arrojó que la evaluación del drible alto dentro de las clases de entrenamiento no se le presta la atención individualizada que requiere, cuatro de los entrenadores, el 50 %, declara que el sistema de acciones complejas o sea los ejercicios combinados, desvían la atención que requiere el elemento técnico tal y como plantean seis de los instructores deportivos al responder que el objetivo evaluativo se centran en otras habilidades. El 62,5 % plantean que la evaluación no logra determinar el nivel deseado lo que implica dificultad en individualizar el aprendizaje, orientar y corregir o encaminar los pasos metodológicos desde una perspectiva confiable que permita registrar cualitativa y cuantitativamente el progreso o estancamiento de la habilidad objeto de estudio como expresan en su respuesta cinco de los profesores encuestados, para un 62, 5 %. Un 50 % responde que la evaluación no incluye un entorno reflexivo, aspecto importante para que exista una retroalimentación entre alumno - profesor y cumplir las metas trazadas. La sexta pregunta de la encuesta conduce hasta el acercamiento de otras de las insuficiencias detectadas en el proceso investigativo, el 62% de los encuestados responden que no se evidencia con claridad el comportamiento de los segmentos corporales durante la ejecución del drible alto.

A pesar de que el 50% de los niños se mantiene motivado existe la disposición, los recursos para evaluar en la planificación de los entrenadores no existe un instrumento sistemático que le permita una evaluación cualitativa de calidad. Para seleccionar los indicadores propuestos se aplicó una entrevista a seis profesores implicados en el proyecto extensionista 3x3 “Manuel Fajardo” los cuales impartieron sus criterios acerca de los indicadores para mejorar la evaluación del drible alto en la categoría 11 y 12 años del Cerro.

Respecto al análisis de la entrevista realizada a los profesores de la UCCFD que intervienen en el Proyecto extensionista 3x3, en la primera pregunta relacionada con la importancia del dominio del drible alto para complementar nuevas acciones dentro del terreno de baloncesto en las categorías de iniciación deportiva, los seis profesores que representan al 100% de los entrevistados responden que si es necesario ya que es la vía más útil en esas edades para trasladarse y acercarse al objetivo que es la canasta del contrario. En la pregunta segunda pregunta relacionada con la necesidad de una nueva concepción teórica y metodológica para el sistema de control y

evaluación del drible alto para mejorar el mismo dentro de las clases entrenamiento o el programa de enseñanza en la categoría 11 — 12 años, cinco de los entrevistados que representan el 86% responden afirmativamente

En cuanto a la tercera pregunta sobre un mecanismo para la evaluación del drible el 86% de los entrevistados coinciden que debe ser un mecanismo útil, independiente que recoja toda la información necesaria para una mejor retroalimentación del proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica, solo el 14% de los entrevistados mantiene que se puede evaluar el drible alto con los mecanismos ya establecidos pero direccionado con los indicadores que debe tener y los aspectos metodológicos necesarios que aún no están implícito en los documentos rectores. La cuarta pregunta relacionada con la tipología del instrumento para la evaluación de drible alto, el 100 % de los encuestados defienden las líneas trazadas en el proyecto extensionista de la UCCFD que refiere a la observación que pueda delimitar los indicadores, segmentos corporales, posturas, fases, etc. que respondan a las necesidades de los entrenadores para detectar las dificultades de los jugadores.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se proponen indicadores estructurados en una guía de observación con el objetivo de mejorar la evaluación del drible alto partiendo de criterios de varios investigadores precursores de este proyecto de baloncesto en el proyecto "3x3 Manuel Fajardo Inmemoriam" en la categoría 11-12 años del municipio Cerro. Ver tabla. 1.

Tabla 1

Indicadores para la evaluación del drible alto

Atleta No.1 Fases	Elementos	Indicadores	Evaluación			
			MB	B	R	NA
Postura	Cabeza	Erguida				
	Visión	La vista dirigida al frente controlando con la visión directa y periférica.				
	Posición	Dominio de la postura correcta.				
		Dominio de la postura y conducción del balón.				
Extensión del cuerpo y tronco	Cuerpo	Cuerpo semiflexionados				
	Tronco	Ligeramente inclinado al frente				
	Balón	Drible en el lateral del cuerpo y no delante.				
		Se impulsa suavemente con las yemas de los dedos.				
Flexión y extensión de brazos	Brazos	El brazo contrario a la mano que drible estará en posición normal, un				

		poco relajado a lo largo del cuerpo.				
	Antebrazos	El antebrazo debe seguir el movimiento del balón.				
	Codos	Separado un poco del cuerpo, con flexión.				
	Manos	La flexión de la muñeca, hace que este en contacto con el balón.				
Flexión y extensión de piernas	Caderas	El bote del balón no superará las caderas.				
	Rodillas	Ligeramente flexionada.				
	Piernas	El peso del cuerpo distribuido entre ambas piernas.				
Desplazamientos	Pies	El peso del cuerpo sobre el metatarso en posición cómoda.				
		Posicionado en forma de paso y siempre adelantado el pie contrario a la mano que driblea.				
		Separados al ancho de los hombros.				
Total, de fases con errores						
Evaluación final						

Nota: Simbología MB, Muy Bien. B, Bien. R, Regular. NA, No adecuado.

Fuente de información. Modificado de (Rodríguez et al., 2020)

Para el criterio evaluativo se establecen indicadores por fases desde la necesidad de alcanzar objetivos por etapas, se considera menos del 60% de la realización correcta de la técnica como un resultado poco eficiente de la ejecución y a partir del mismo una escala ascendente hasta llegar al objetivo deseado que se plantea de la siguiente manera:

100 — 90% MB, 89 - 80% B, 79 - 60% R y menos del 60% NA.

En el estudio se utiliza el criterio No Adecuado para sustituir el criterio de mal (Herrera et al., 2021). Comienza a acogerse en el proyecto por una demanda de los profesores de la base del baloncesto en La Habana en consenso con los profesores del proyecto extensionista y responsables de las investigaciones

Se sitúan en el terreno seis obstáculos colocados a una distancia de 4 metros uno de otro en línea recta; el primero se sitúa en la línea de partida. El que vaya a ejecutar el ejercicio se situará detrás de la línea de partida, a la señal del profesor, el atleta parte driblando; se realiza el recorrido de ida y vuelta una sola vez, y al llegar al lugar de origen el profesor registrará el tiempo del recorrido. Pese a la realización de esta dinámica, los baloncestistas todavía

presentan dificultades en la ejecución del drible alto en la categoría objeto de estudio, por lo que se hace imprescindible su evaluación en la misma.

El procesamiento de la información obtenida durante la investigación propició las características que deben poseer los indicadores para la evaluación del drible alto. A partir de la importancia de su ejecución y evaluación, así como la revisión documental a los autores mencionados en los apartados anteriores, se considera que la evaluación debe realizarse por segmentos corporales, aunque en las acciones combinadas del PIPD ese elemento técnico sea solo para consolidar. La evaluación se realizará en una escala de Bien (B), Regular (R) y Mal (M), a partir de la establecida por Mora (2008), en su “Manual de enseñanza para el mini baloncesto”. Solo otorgará evaluación de excelente como categoría evaluativa para incentivar al atleta cuando cumpla con todos los indicadores y no cometa ningún error técnico.

Conclusiones

Se desarrolló una propuesta de indicadores para mejorar la evaluación del drible alto en el proyecto de baloncesto “3x3 Manuel Fajardo Inmemoriam” en la categoría 11 - 12 años, que puede ser utilizado por profesores, entrenadores y especialistas dedicados a la enseñanza, aprendizaje y consolidación del drible alto en el baloncesto.

Referencias

- Bernal, G. (2009). *El drible*, disponible en https://www.google.com/url?q=https://www.oocities.org/monjebasket/index/el_drible [consultado 9 de noviembre de 2019].
- Burke, L. y Brooks, Y. (2013). Ejercicios para mejorar el dribbling sin control visual en los atletas de baloncesto categoría 11-12 años del municipio Guantánamo. *Revista Digital* No. 18 (182).
- Monteagudo, J.F., Ramírez, J. A., Pedroso, M., Herrera., Charchabal, D. y Henry, D. (2017 — 2020). Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Baloncesto. La Habana, Cuba. Documento de la Federación Cubana de Baloncesto.
- De la Paz, P. L. (2005). Baloncesto. La ofensiva. Editorial Deportes 2005. 2ª Edición.
- Hernández, R. C., Piedra, J. B. Ramírez, M (2021) Baloncesto 3x3 Génesis y evolución en la universidad. *Revista Acción* 17 (especial) enero — diciembre, ISSN: 1812 — 5808.. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/articulo/view/19>
- Hernández, R. C., Piedra, J. B. y Aguila, J. (2019) Proyecto Tiro libre para todos. *Revista de Publicación Latinoamericana y Caribeña de Educación (IPLAC)* No.7 de julio del 2019, sección: Experiencia Educativa. RNPS No. 2140/ ISSN 1993-6850. www.revista.iplac.rimed.cu

- Herrera, J., Veitía, Y., Meriño, J. A. y Hernández, R. C. (2021) Estudio cinemático del tiro libre en jugadores de baloncesto de perspectiva inmediata del municipio. La Lisa. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad No. 2. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
- Llerena, V., Hernández, R. C. y Fuentes, N. (2020) Indicadores para evaluar la postura básica defensiva en la categoría 13 — 15 años del municipio Cerro. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad No. 2. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
- Mora, F. (2008). Manual para la enseñanza y el aprendizaje del Minibaloncesto. Editorial Deportes 2008. ISBN 978-959-203-065-7
- Pardo, R. (2007) Baloncesto para niños y jóvenes “Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego. Editorial Deportes 2007. ISBN 978-959-203-040-4.
- Rodríguez, A. Hernández, R. C. y Veitía, Y y Núñez, R. (2020) Indicadores para evaluar la fase inicial del tiro libre en la categoría 9 — 10 años del Municipio “Cerro” Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Centro de Estudio de Actividad Física y Desarrollo Humano (CEADES). Proyecto Tiro libre para todos. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” La Habana
- Rodríguez, Y. Piedra, J. B. y Vizcay, C. (2020) en el Propuesta de indicadores para la evaluación del Drible Alto en el Proyecto Tiro libre para todos, Categoría 13 — 15 años. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, Dirección de formación del profesional. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” No publicado
- Vallejo, M. y Molina, J. (2014) La evaluación autentica de los procesos educativos. Revista iberoamericana de educación No.64 pp. 11 — 25, ISSN 1022 — 6508.
- Wissel (2005) Aprender y Progresar. Editorial Deportes 2007. ISBN 84.8019-259-