

TEMA 7

“HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS”



INTRODUCCIÓN

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas...

A éstos movimientos fundamentales les llamamos **Habilidades Motrices Básicas (HMB)**.

FALTA DE CONSENSO TERMINOLÓGICO

- ▶ Como ocurre con otros conceptos dentro del ámbito de la motricidad, hay mucha confusión en cuanto a la terminología empleada. No existe acuerdo en este sentido, y nos encontramos que se emplea uno u otro término para referirse a la misma cosa según el autor del que se trate.
- ▶ Tabla con terminología empleada para denominar los mismos bloques de contenidos en los *Diseños Curriculares Básicos* de distintas autonomías:

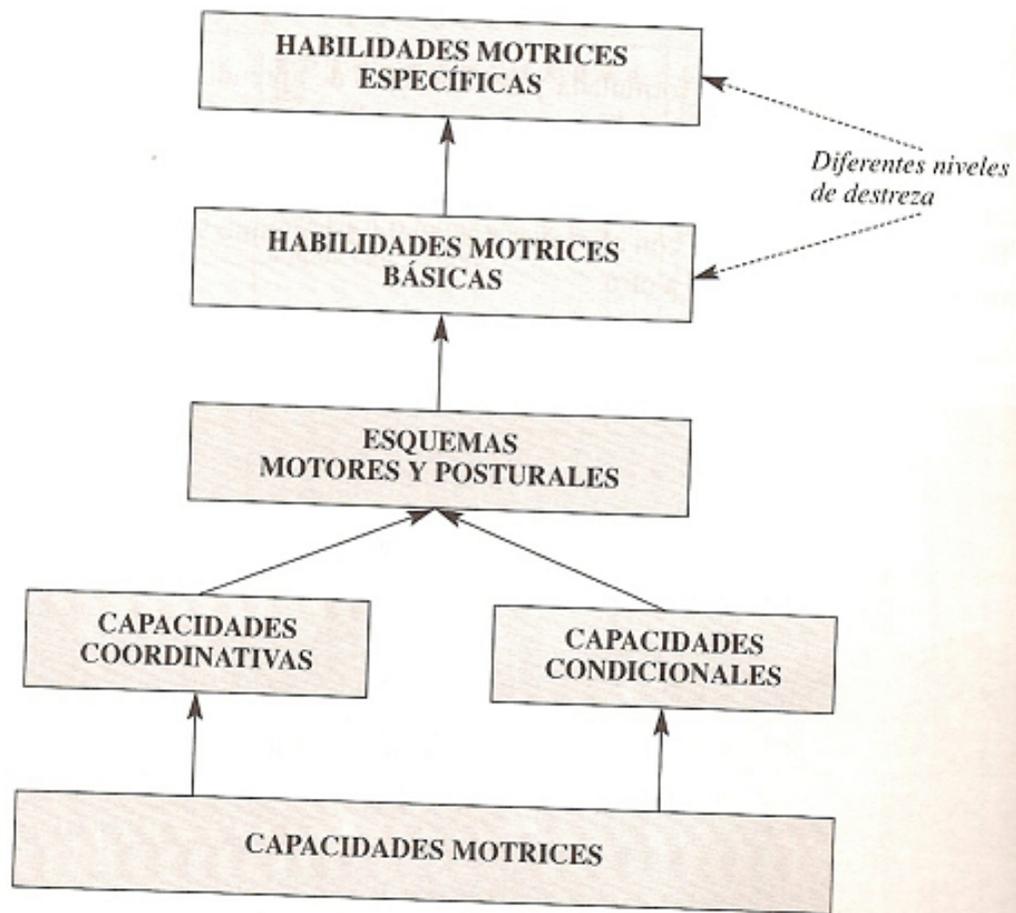
COMUNIDAD AUTÓNOMA	ETAPA DE PRIMARIA	ETAPA DE SECUNDARIA
Antiguo territorio MEC	El cuerpo: habilidades y destrezas	Cualidades motrices
Cataluña	Habilidades coordinativas	Habilidades motrices
Comunidad Valenciana	Habilidad motriz	Habilidad motriz
Galicia	El cuerpo: habilidades y destrezas	Habilidades y destrezas básicas
Gobierno de Navarra	El cuerpo: habilidades y destrezas	Cualidades motrices

DEFINICIÓN DE PATRONES MOTORES BÁSICOS (o esquemas motores posturales)

- ▶ Movimientos voluntarios que van a suponer la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio temporal concreta, que representa la base y el fundamento de la habilidad motriz.
- ▶ Patrón motor, para Gallahue (1985) es “una serie de acciones corporales que se combinan para formar un todo integrado que implica la totalidad del cuerpo”. Van a ser el punto de partida desde el que se va a construir la habilidad motriz.

DEFINICIÓN HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- ▶ Las habilidades y destrezas motrices básicas, a diferencia de otras habilidades motrices más especializadas, resultan básicas “porque son comunes a todos los individuos, ya que, desde una perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano, y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no).” (Ruiz Pérez, 1987).
- ▶ “Patrones motores o movimientos fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motores elementales” Serra (1991, citado en Cepero, 2000).
- ▶ “Cualquier movimiento por complejo que sea es una combinación de las habilidades básicas. Son el fundamento de otros aprendizajes motores.” (Cepero, 2000).
- ▶ Para Guthrie, la habilidad motriz es la “Capacidad adquirida por el aprendizaje de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energías, o de ambas”.
- ▶ “Capacidad, adquirida por el aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas”.
- ▶ “Son movimientos fundamentales originados de patrones motores elementales”.



Bases sobre las que se sustenta la formación de las habilidades y destrezas

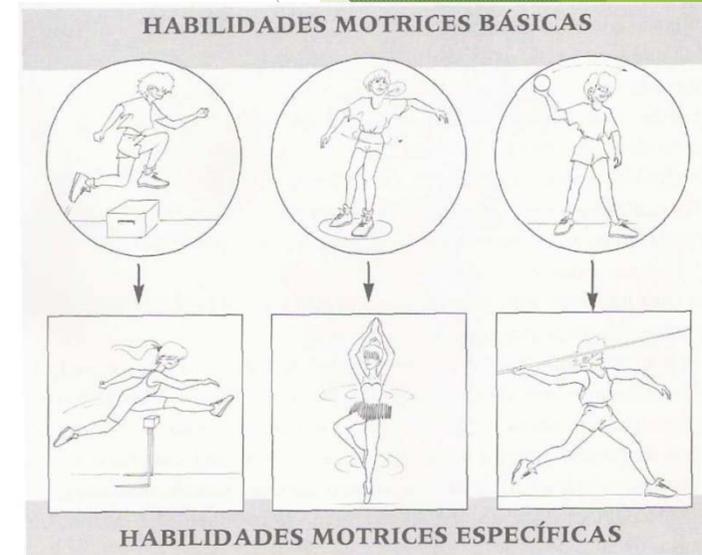
DIFERENCIA ENTRE HABILIDAD Y DESTREZA

- ▶ Para algunos autores existen diferencias sustanciales entre los conceptos de habilidades y destrezas. Una corriente usual en la actualidad es usar de forma indistinta ambos términos.
- ▶ Otros autores mantienen que deben utilizarse ambos términos con propiedad, utilizando destreza al referirnos a acciones de mayor dificultad, precisión, y de carácter fundamentalmente manipulativo:

HABILIDAD	DESTREZA
<ul style="list-style-type: none">• Movimiento de carácter más bien natural (aunque aprendido).• Capacidad de relacionarse con el entorno mediante desplazamiento.• Movimiento global del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">• Movimiento adquirido o aprendido.• Relacionarse con el entorno a través de la manipulación de objetos. Por ejemplo, dominar un balón con el pie.• Movimientos más finos y manuales.

HABILIDADES MOTRICES GENÉRICAS, HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

- ▶ Las habilidades y destrezas motoras genéricas resultan de la ampliación y combinación de las habilidades y destrezas motrices básicas. Son necesarias para dar una amplia y variada base de experiencias motrices. Son comunes a varios deportes y compuestas por varias habilidades motrices básicas. Ej.: Bote, finta, bloqueo, marcaje...
- ▶ Las habilidades y destrezas motoras específicas son acciones concretas y ajustadas a la consecución de un objetivo. Se basan en la eficacia de la ejecución motriz. Requieren de un mayor nivel de ejecución motriz. Son elementos técnicos de los distintos deportes con un fin concreto (habilidades motrices genéricas reglamentadas, sujetas a unas normas de ejecución claras). Ej.: bote de velocidad en baloncesto, bote de protección, lanzamiento a canasta en suspensión...
- ▶ Hay autores que citan como otro tipo de habilidades motrices, las especializadas, pero en todo caso serían características del rendimiento deportivo.



CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (Categorías)

Godfrey y Kephart (1969) proponen dos categorías:

Movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo

Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos

Burton (1977) destaca dos categorías de movimientos básicos:

Movimientos que implican locomoción

Movimientos que no implican locomoción

Luis Miguel Ruiz Pérez (1987) sintetiza los trabajos de Harrow (1978) y Seefeldt (1979) y propone:

Habilidades motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción (saltos y giros)

Habilidades motrices cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable (equilibrios, balanceos, trepas, golpear)

Habilidades motrices que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzamientos y recepciones)

CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- A continuación, se presenta una tabla donde figura la clasificación que diversos autores establecen de las habilidades y destrezas motrices básicas:

AUTORES				
Lleixa	Blández	López Sánchez	Sánchez Bañuelos	Gallue, Oña y Wickstrom
Desplazamien.	Desplazamien.	Desplazamien.	Desplazamien.	Desplazamien.
---	Saltos	Saltos	Saltos	Saltos
Giros	Giros	Giros	Giros	Giros
Lanzamientos y recepciones				
Equilibrio	---	Equilibrio	---	---
---	Suspensiones/ Balanceos	---	---	---
---	Manejo de objetos	---	---	---
---	Los botes	---	---	---
---	Trepas	---	---	---

Locomotrices
 No locomotrices

- En consonancia con la opinión de Sánchez Bañuelos y cols. (2007), en la asignatura utilizaremos la clasificación de las habilidades y destrezas motrices básicas propuesta a continuación:

HABILIDADES LOCOMOTRICES (Implican manejo del cuerpo)	MANIPULATIVAS (Implican manejo de objetos)
<ul style="list-style-type: none">• DESPLAZAMIENTOS• SALTOS• GIROS	<ul style="list-style-type: none">• LANZAMIENTOS• RECEPCIONES

HABILIDADES MOTRICES LOCOMOTRICES: LOS DESPLAZAMIENTOS

- ▶ Son considerados como la habilidad básica más importante, por ser la **base de la mayoría de las habilidades**. A través de los desplazamientos el niño toma contacto, explora y aprende en el medio que le rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo motrices, coordinativas... y se perfeccionan los patrones de movimiento.
- ▶ El desplazamiento es entendido como “Toda **progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento, bien el generado por el propio cuerpo como el generado por otro medio**” (Díaz Lucea, 1999).
- ▶ Según Sánchez Bañuelos (1996) son “Toda **progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal**” .
- ▶ “**Aquellas habilidades motrices que implican una evolución o traslación en el espacio**” (Singer, 1975; Ruiz, 1994).

TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

- ▶ *Según su origen* (Serra, 1991, citado en López, 2004):
 - **Naturales:** Patrones básicos de movimiento. No precisan el uso de artificios (marcha, carrera, gateo, natación, suspensión, trepa...)
 - **Construidos:** Creados por el ser humano con el empleo de artificios. No responden a necesidades cotidianas.

- ▶ *Según el grado de participación:*
 - **Activos:**
 - ✓ Eficaces: Marcha, carrera.
 - ✓ No eficaces: Cuadrupedias, trepa, reptaciones, propulsiones en el medio acuático...
 - **Pasivos:** Transportes, arrastres, deslizamientos...

- ▶ *Según su frecuencia de utilización:*
 - **Habituales:** marcha, carrera ...
 - **No habituales:** Cuadrupedias, reptaciones, trepas...

TIPO DE DESPLAZAMIENTO	CARACTERÍSTICAS
MARCHA	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desplazamiento activo y eficaz, que supone el apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea. ■ En la marcha existe una fase de apoyo simple (con un solo pie) y otra de apoyo doble (con los dos pies).
CARRERA	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desplazamiento activo y eficaz, que supone el apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, con la existencia de una fase aérea, al realizarse a mayor velocidad. ■ No existe fase de doble apoyo (apoyo sencillo) y existe una fase aérea.
CUADRUPEDIAS	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desplazamientos activos, menos eficaces que los anteriores, realizados en el plano horizontal, en los que intervienen al menos tres puntos de apoyo, de los segmentos superiores e inferiores. (Serra, 1991, citado en López, 2004) ■ Los apoyos (al menos tres) pueden producirse simultánea o alternativamente. ■ La trayectoria de los segmentos están mediatizadas por la colocación del cuerpo y la colocación de la cabeza. ■ Es una evolución del patrón motor del gateo.
REPTACIONES	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desplazamiento activo, poco eficaz, donde existe contacto del tronco, con la superficie de desplazamiento en el plano horizontal. (Serra, 1991, citado en López, 2004) ■ Aumentan los apoyos respecto a la cuadrupedia, intervienen los segmentos corporales y el tronco. ■ La colocación del centro de gravedad es lo más próximo posible a la superficie de apoyo. ■ La posición de la cabeza es poco ventajosa para la percepción del medio.

TIPO DE DESPLAZAMIENTO	CARACTERÍSTICAS
TREPAS	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desplazamientos activo poco eficaz, sin contacto con el plano horizontal, mediante empujes y tracciones, el sujeto varía la altura de su centro de gravedad. (Serra, 1991, citado en López, 2004) ■ De la trepa se derivan los descensos y la suspensión ■ En las trepas, descensos y suspensiones, los movimientos se realizan mediante tracciones y empujes de forma sucesiva o alternativa.
TRANSPORTES	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desplazamiento pasivo, producido por otros medios, a los que el sujeto se aferra. (Serra, 1991, citado en López, 2004) ■ Un objeto que se desplaza, estando el sujeto unido al mismo. Cepero (2000) ■ El transportador: Pueden ser varios sujetos, emplear elementos o pequeños aparatos y al mismo tiempo realizar un desplazamiento. ■ El transportado: Puede estar en suspensión o en apoyo y dificulta el desplazamiento al transportador. ■ Lo más importante es la localización del centro de gravedad.
DESLIZAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ■ Son desplazamientos pasivos ■ Desplazamientos en los que el sujeto sólo, o con el empleo de otros elementos, se mueve sobre una superficie plana o inclinada. ■ Las condiciones del desplazamiento vienen determinadas por la situación del sujeto en el medio y la acción de la fuerza de la gravedad.
ARRASTRES	<ul style="list-style-type: none"> ■ Son desplazamientos pasivos ■ Es una variante de los transportes y los deslizamientos: en los arrastres, el sujeto es transportado mediante un deslizamiento.
OTROS...	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento, bien el generado por el propio cuerpo como el generado por otro medio.

HABILIDADES MOTRICES LOCOMOTRICES: EL SALTO

- ▶ Es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera.
- ▶ Difiere de la carrera porque exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor (Wickstrom, 1990).
- ▶ “El salto es considerado como una prolongación de la fase aérea de la carrera” (Arráez y colaboradores, 1995, citados en Cepero, 2000)
- ▶ Algunos autores lo consideran como un desplazamiento más.
- ▶ Definición de salto: “Acción de despegar el cuerpo del suelo, tomando impulso con una o ambas piernas, desde parado o en movimiento” (Batalla, 2000).

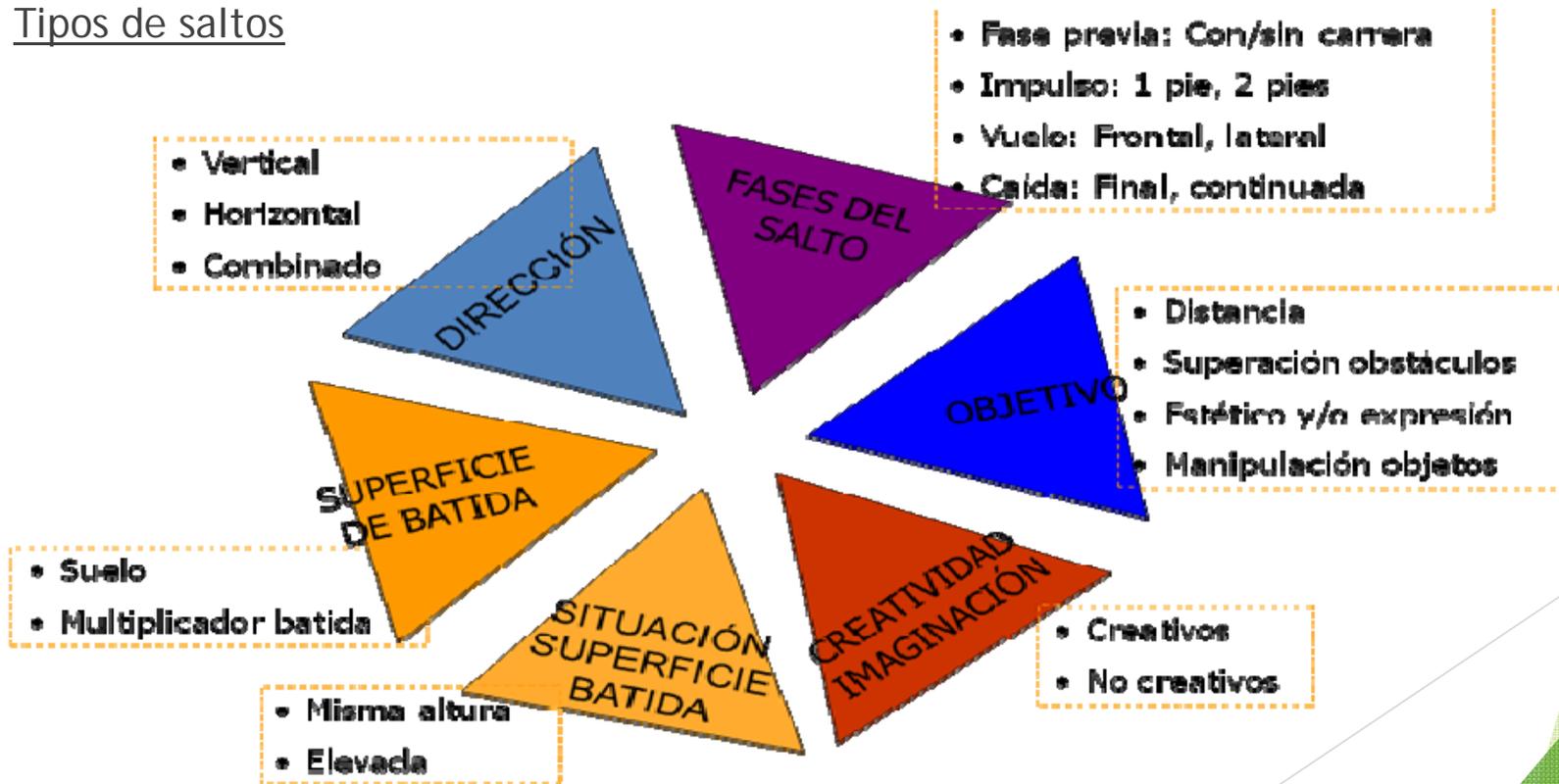
HABILIDADES MOTRICES LOCOMOTRICES: EL SALTO

- ▶ Desde una perspectiva evolutiva podemos decir que el salto comienza con el saltito que desde el último escalón dan los niños cuando se les ayuda a bajar escaleras. A los 3 años, el 42% de los niños/as son hábiles saltando, y a los cuatro años y medio el 72%. De los 6 a los 11 años es un momento de desarrollo significativo en esta habilidad, sobre todo por la mejora del equilibrio dinámico y la coordinación. Al final de la etapa, por la maduración y el crecimiento se produce una cierta descoordinación, que hacen que pierda precisión en sus saltos.

► Fases del salto

- 1ª. Preparatoria o acciones previas
- 2ª. Batida o impulso
- 3ª. Vuelo o desplazamiento vertical u horizontal por el aire (la más creativa)
- 4ª. Caída o contacto con el suelo o superficie.

► Tipos de saltos



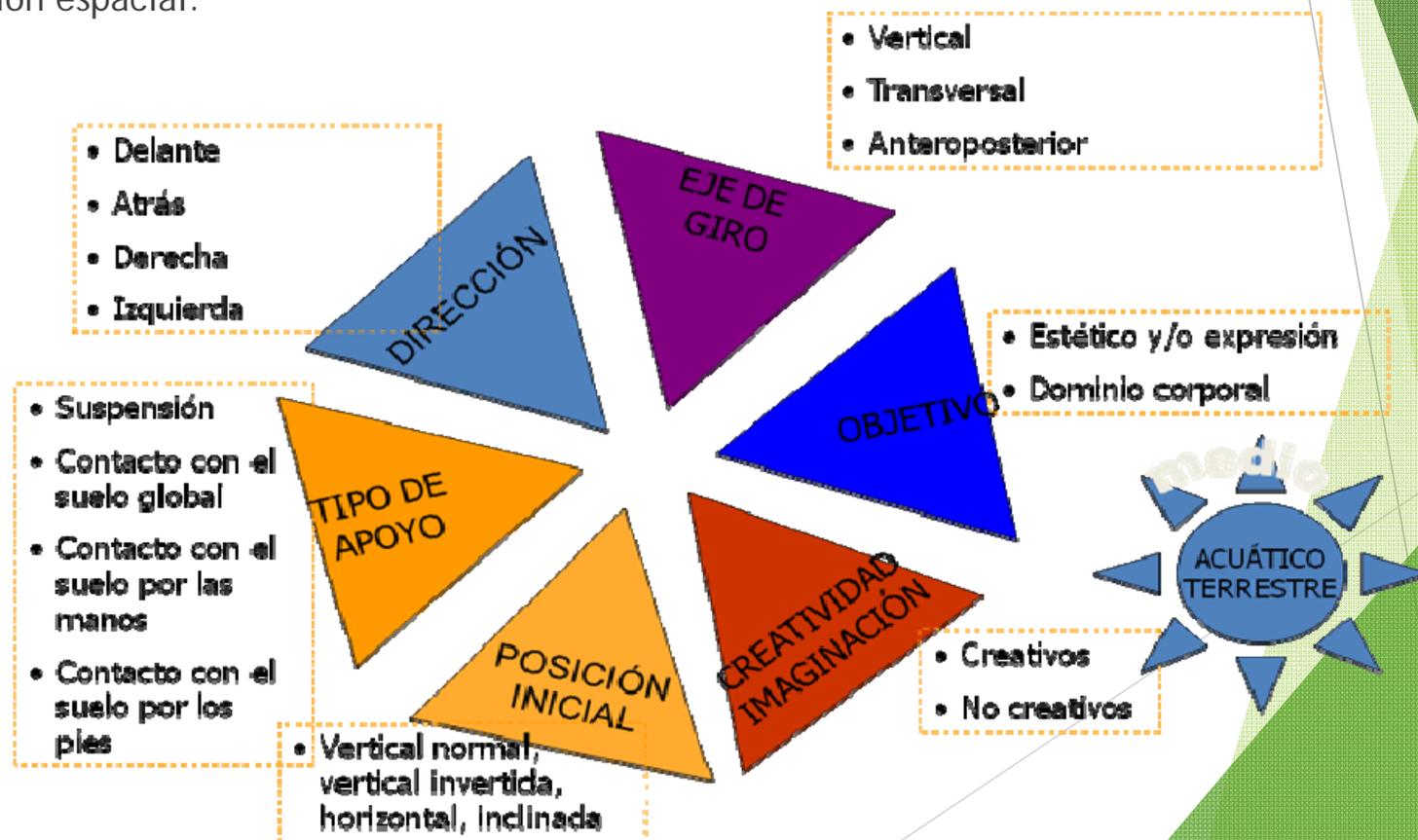
HABILIDADES MOTRICES LOCOMOTRICES: LOS GIROS

- ▶ “Acción de rotar el cuerpo sobre cualquiera de los tres ejes” (Blández, 2005)
- ▶ “Movimiento completo de rotación del cuerpo alrededor de uno de sus tres ejes imaginarios principales” (Batalla, 2000)
- ▶ “Movimientos que implican una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el cuerpo humano (vertical, anteroposterior y transversal).” “Movimientos complejos que hacen intervenir a todos los segmentos corporales simultánea y coordinadamente”. (Sánchez Bañuelos, 1990).

► Consideraciones técnicas básicas y comunes de los giros (Batalla, 2000; Blández, 2005)

- La necesidad de desplazar masa corporal de un lado al otro del eje de giro.
- El papel de la agrupación/extensión corporal en relación con el eje de giro.
- La necesidad de mantener el equilibrio durante la realización del giro
- La reorientación espacial.

► Tipos de giros



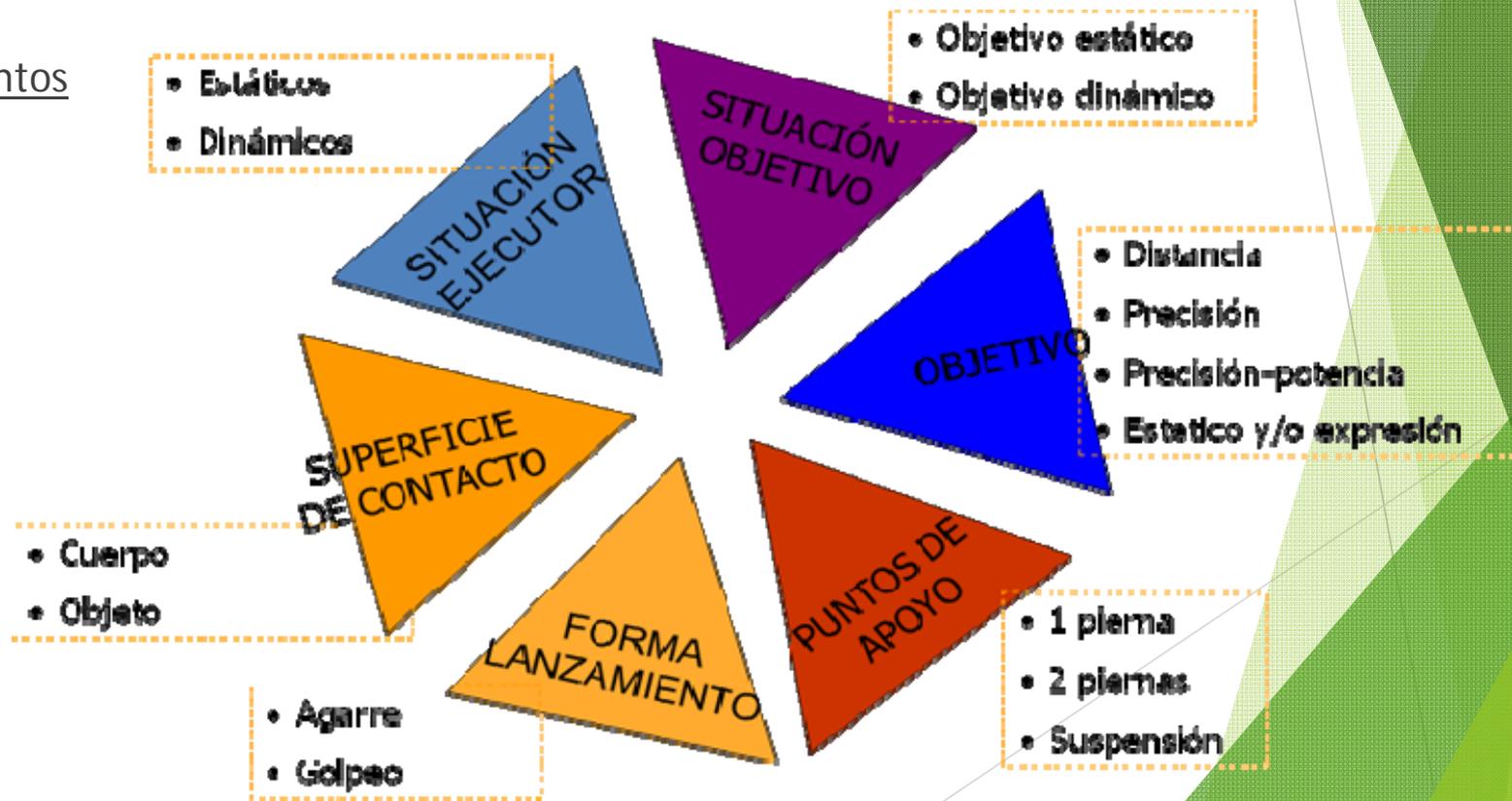
HABILIDADES MOTRICES MANIPULATIVAS: LOS LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

- ▶ “Los lanzamientos y las recepciones son habilidades fundamentales que conviene educar durante estas edades (6-12 años), ya que de no ser así se estancan o se desarrollan muy poco”. “El desarrollo de las recepciones depende en gran medida de la ejercitación, por lo que encontramos diferencias individuales verdaderamente significativas”. (Fernández, 2002)
- ▶ Los lanzamientos y recepciones forman parte de muchas de las manifestaciones de la motricidad: deportes de equipo (baloncesto, voleibol,...), atletismo (lanzamiento de peso, disco, jabalina,...), gimnasia rítmica,...; los juegos y deportes tradicionales; técnicas de circo; etc.

► Definición de lanzamiento:

Lanzar, según distintos autores es “llegar sin ir”. “Acción de echar o arrojar un objeto, con o sin precisión” (Blández, 2005). “Lanzar es una habilidad motriz que permite incidir sobre el entorno mediante un impacto con un objeto”. (Fernández, 2002).

► Tipos de lanzamientos



► Definición de recepción:

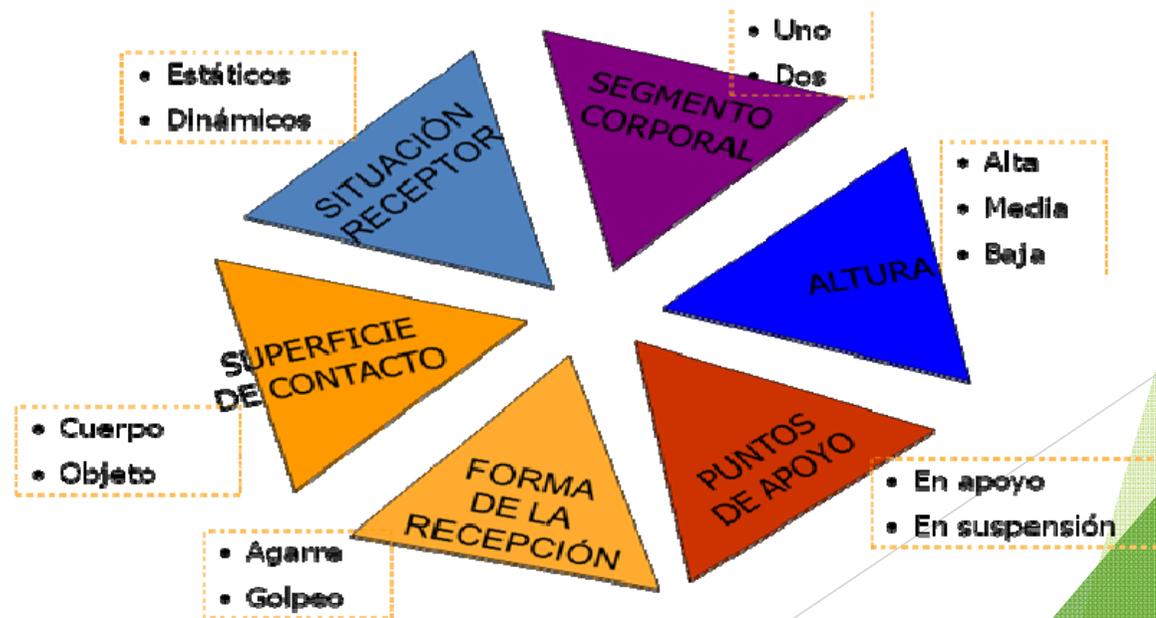
“Acción de interceptar, atrapar y/o controlar un móvil en desplazamiento por el espacio” (Blández, 2005). “La recepción es una habilidad motriz que permite recoger, atrapar, controlar o despejar un objeto con cualquier parte del cuerpo”. (Fernández, 2002).

► Tipos de recepciones

La principal clasificación de las recepciones es la que se presenta a continuación:

- Recepciones propiamente dichas: Paradas (cuando atrapamos el objeto quedando éste retenido en nuestras manos), Controles (cuando sin atrapar el objeto dejamos a éste disponible para ser fácilmente utilizado en una acción subsiguiente), Despejes (cuando mediante nuestra acción desviamos la trayectoria del móvil).
- Recogidas: El objeto a recepcionar se encuentra parado.

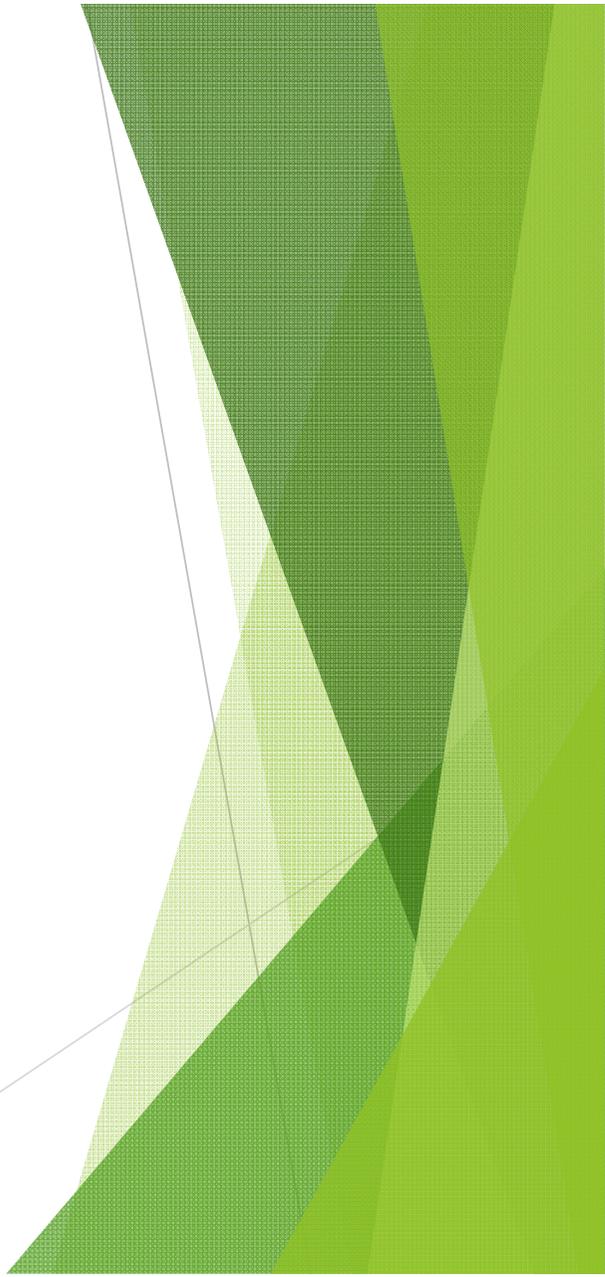
► Otras clasificaciones



ETAPAS Y CICLOS ÓPTIMOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES



Edades y ciclos óptimos para el desarrollo de las habilidades motrices



**POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA EL
DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MOTRICES BÁSICAS**

POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LOS DESPLAZAMIENTOS (Díaz Lucea, 1999)

Intencionalidad educativa en su desarrollo. El trabajo de:	<ul style="list-style-type: none">- La velocidad y el sentido del desplazamiento.- El ritmo en el desplazamiento y los apoyos.- Diferentes tipos de pasos y cambios de paso.- Cambios de velocidad, de dirección y de sentido.- Aceleraciones y deceleraciones.- Cruces diversos.- Detenciones (stops) y posiciones mantenidas.- Paradas, giros y posiciones invertidas.- Cambios de dirección y sentido.- Recorridos de trayectorias, fonnas geométricas, figuras ...- Diferentes formas de apoyos (cuadrupedias).- Transportes.- Movimientos acompañados de brazos.- Movimientos con diferente velocidad segmentaria y en diferentes planos.- Distintas combinaciones de las anteriores.
Energía utilizada	<ul style="list-style-type: none">- Propia: desplazamientos activos.- Externa: desplazamientos pasivos.
Medio donde se realiza	<ul style="list-style-type: none">- Terrestre, acuático, aéreo, nieve, hielo, roca...
Forma según se realiza	Caminando, corriendo, marchando, resbalando, patinando, reptando, trepando, en cuadrupedia ..., arrastres, propulsiones, etc.

POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LOS DESPLAZAMIENTOS (Díaz Lucea, 1999)

Medio que se utiliza	Propio cuerpo o parte de él, otra u otras personas, vehículo, artefacto, implemento, etc.
Finalidad del desplazamiento	<ul style="list-style-type: none">- Llegar a un punto de destino.- Llegar a un punto de destino en un tiempo determinado.- Llegar al punto de destino en el momento preciso.- Llegar al punto de destino antes que los demás.- Llegar más lejos que los demás.- Esquivar, escaparse ... de otros individuos, móviles u objetos.
Velocidad del desplazamiento	- Muy rápido, rápido, suave, lento, muy lento ...
Eficacia del desplazamiento	- Muy eficaz, eficaz, poco eficaz, ineficaz ...
Sentido y dirección del desplazamiento	- Hacia delante, detrás, a un lado, en diagonal, oblicuo, paralelo, vertical...
Fases de un desplazamiento	- Puesta en acción; los cambios de dirección; la velocidad de ejecución; la duración de la ejecución y las paradas.

POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LOS SALTOS (Díaz Lucea, 1999)

Fases de los saltos	- Impulso o batida, fase aérea y caída.
Condiciones del impulso	- Con aceleración y carrera previa. - Sin aceleración y carrera previa.
Condiciones de la batida	- Con una o las dos piernas. - Con multiplicadores de la batida (minitramp, trampolín, etc.). - Desde una altura previa.
Condiciones de la Fase aérea	Dirección, altura, profundidad, tiempo de duración, etc.
Condiciones de la caída	- Con uno o dos pies. - Con o sin continuidad en la acción. - En diferentes superficies de contacto.
Dirección del salto	- Verticales (en altura), horizontales (en longitud), verticales y horizontales, frontales, laterales, hacia atrás ...
Objetivo del salto	- Salvar un obstáculo, realizar un lanzamiento o recepción, para coger o lanzar un objeto, para lograr la máxima altura o distancia.

POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LOS GIROS (Díaz Lucea, 1999)

Ejes y tipos de giros corporales	Eje vertical (giros longitudinales) Eje anteroposterior (giros laterales) Eje transversal (giros adelante y atrás)
Giros según el tipo de apoyo	En contacto con el suelo En suspensión Con presa constante de manos Con apoyos y suspensiones múltiples y sucesivas
Giros según la posición inicial	Vertical normal, vertical invertida, horizontal, inclinada
Dirección del giro	Delante, detrás, derecha, izquierda

POSIBILIDADES EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LOS LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES (Díaz Lucea, 1999)

Posibilidades en el manejo de objetos	Lanzar, recepcionar o recibir, parar, interceptar, evitar, desviar, golpear, dejar, conducir, obstaculizar, controlar, etc.	
Segmento corporal que realiza la acción con o sin implemento	El cuerpo en general, una o dos manos, uno o dos pies, la cabeza, las rodillas, los tobillos, el pecho, la espalda, etc.	
Función de la acción	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades que impliquen precisión. - Habilidades que impliquen lograr una distancia. 	
Móviles o implementos que se pueden manejar	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de diferentes tipos, tamaños, colores, peso, rugosidad ... - Palas, raquetas, "sticks", picas, discos voladores, cuerdas, aros, sacos, telas, cojines, pañuelos, globos, zancos, bates, rings ... 	
Interacción con los objetos/instrumentos	Movidos por	<ul style="list-style-type: none"> - La acción del hombre -. bicis, piraguas, remo ... - La acción externa o del medio -. esquís, patines ... - La acción animal -. hípica. - La acción mecánica -. motos, coches ...
	Acción	<ul style="list-style-type: none"> - Obstaculizadora -. vallas, bancos ... - De anclaje o apoyo -. potros, plintos, barra fija ... - Para superar un obstáculo o alcanzar un objetivo -. material de escalada. - Proyectora -. deportes de tiro.

BIBLIOGRAFÍA PRINCIPAL

- ▶ Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Ed. Inde.
- ▶ Blández, J. (2005). *La asignatura Educación Física de base y una propuesta de adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior*. Barcelona: Ed. Inde
- ▶ Blázquez Sánchez y otros (2002). *Fundamentos de Educación Física en Educación Primaria*. Barcelona: Ed. INDE.
- ▶ Cepero, M. (2000). Las habilidades motrices y su desarrollo. En Ortiz, M.M. (coord.). *Comunicación y lenguaje corporal. Bases y fundamentos aplicados al ámbito educativo*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.
- ▶ Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Ed. INDE.
- ▶ Fernández, E. y otros (2003). Los contenidos referidos a las habilidades motrices básicas. Sánchez, F. (coord.) (2003). *Didáctica de la Educación Física. Primaria*. Madrid: Prentice Hall.
- ▶ Fernández, E., Gardoqui M.L., Sánchez Bañuelos, F. (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas. Barcelona: Ed. INDE.
- ▶ López, J.M. (2004). *Los contenidos de la Educación Física en la Educación Primaria*. Granada: Grupo Editorial Universitario. (pp. 216 - 220)
- ▶ Riera Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Ed. INDE.