

Psico y sociomotricidad en el Entrenamiento Funcional: Relaciones de un entrenador con la Praxiología Motriz.

Paris D'ambrogio, Ramiro
FaHCE-UNLP
Parisramiro83@hotmail.com

Resumen: Pretendo realizar aproximaciones entre el *Entrenamiento Funcional* y la *Praxiología Motriz* a partir de mis experiencias como instructor de gimnasia. Las reflexiones me han llevado a entender que el Entrenamiento Funcional es una gimnasia psico y sociomotriz, ya que permite la posibilidad de trabajar de manera individual o por medio de la interacción entre los participantes. Que, la ejecución de los ejercicios se puede llevar a cabo con la utilización de ciertos materiales o, de ser posible, sin ellos. Y que también, se puede realizar en superficies tanto seguras (gimnasios) como inciertas (plazas públicas). De esta manera, se podría decir que el Entrenamiento Funcional dispone de ciertos componentes, que en el marco de los deportes y los juegos conformarían la lógica interna: el tipo de interacción motriz, los diversos materiales que pueden utilizarse o no, el espacio que puede variar, la ejecución técnica, el gasto energético. Tales componentes, que desarrollare a los largo de este trabajo, son los que pongo en práctica para la planificación de mis clases de Entrenamiento Funcional.

Palabras claves. Entrenamiento Funcional, Praxiología Motriz, lógica interna, interacción motriz.

Presentación y fundamentación

Expondré una serie de asociaciones que vinculan el Entrenamiento Funcional (de aquí en adelante EF) con la Praxiología Motriz. Mi hipótesis (inicial, tal vez precaria y discutible) considera válida y significativa para los estudios de la Praxiología Motriz la inclusión de conocimientos entorno a la gimnasia del EF. El

movimiento de las asociaciones parte de mi práctica como instructor de EF y se dirige al encuentro de categorías y conceptos de la ciencia de la acción motriz.

El EF es esa gimnasia grupal que en los gimnasios o en espacios públicos abiertos se realiza con recursos materiales y la guía de un entrenador.

Mi experiencia como instructor de Entrenamiento Funcional

Mi primer contacto con el EF fue cuando trabajaba en la sala de musculación de un gimnasio. Ahí un día el dueño me dijo: “¿te animás a dar clases de Entrenamiento Funcional? no es ninguna ciencia”. El EF era una novedad en ese momento (como lo había sido el spinning), y yo me animé.

Cuando decidí independizarme pensé en brindar entrenamiento en algún espacio de plaza. Empecé con un grupo de personas compuesto de 4 o 5 conocidos y familiares, pero no faltó mucho para tener 15 de toda edad, género y con diferentes capacidades de movimiento. Desde entonces (por el 2014) hasta hoy sostengo esos dos espacios de trabajo como instructor de Entrenamiento Funcional: el gimnasio y la plaza.

En el avance de la carrera cursé un seminario optativo de Praxiología Motriz¹. Donde me surgieron unas cuantas asociaciones mentales entre el enfoque científico que el profesor y los textos formulaban sobre la motricidad, y la ejercitación que yo propongo para mi público. En el seminario se hablaba de la interacción motriz en los distintos tipos de espacios, se hablaba de Pierre Parlebas y sus categorías psico y sociomotrices para clasificar los deportes y los juegos.

La conexión del EF con la Praxiología Motriz fue de orden práctico, vino a raíz de la escasez de los materiales con que contaba en los grupos de la Plaza. Aquí a diferencia de trabajar en el gimnasio, los materiales son míos, y resultan pocos para el grupo, lo cual dificulta la relación gimnasta, materiales y tiempo.

¹ Seminario “Praxiología Motriz Y Educación Física” (2015) Jorge Saravi. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

¿Cómo empecé entonces a resolver la cuestión de los pocos recursos materiales?: con un material para varios (con ejercicios de cooperación).

El estado del arte

Desde hace varios meses busco ordenar el estado del arte del EF, pero no logro hallar bases científicas. Encuentro, sí, notas periodísticas que mencionan al EF como fenómeno social en aumento. Las notas describen personas que, en función de sus jornadas de trabajo, incluso en función de la desocupación o de la dificultad de acceder al primer empleo, tienen un tiempo para realizar alguna actividad física. Es común encontrar artículos y posteos que asocian obesidad, asma, trasplantes, cardiopatías, diabetes, hemodiálisis, con la actividad física y el EF. Los argentinos son inactivos, dicen las encuestas, cualquier medio edita opiniones sobre la gimnasia y la actividad física en general como soluciones al sedentarismo y al envejecimiento prematuro. Efectivamente, la actividad física y el deporte son fundamentales para el desarrollo humano, repiten las voces oficiales².

En algunas plazas públicas argentinas es fácil detectar aparatos parecidos a los que hay en los gimnasios, lo cual refleja la acción de programas de políticas públicas. Por ejemplo: en la ciudad de Buenos Aires existe el “Programa Plazas Activas”, y en La Plata la Dirección de Deportes de la Municipalidad puso en marcha el programa de verano “Ciudad Saludable”, con una oferta de actividades recreativas y deportivas de acceso libre y gratuito en plazas y parques platenses, bajo la supervisión de profesores de Educación Física³.

² Los últimos datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación revelaron que más de la mitad de los argentinos son inactivos. Pero la problemática empeora con la edad, ya que en los mayores de 65 años el sedentarismo alcanza el 66,9%.

La *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*, en su versión de 2015, pone la educación física, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano, y exhorta en especial a los gobiernos, las organizaciones intergubernamentales, las organizaciones deportivas, las entidades no gubernamentales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, los educadores, los investigadores, los profesionales y los voluntarios del deporte, los participantes y su personal de apoyo, los árbitros, las familias, así como los espectadores, a adherirse a la Carta y difundirla con la finalidad de que sus principios puedan concretarse en todos los seres humanos.

³ En la República de los Niños, en el Parque Saavedra, en Parque Alberti, en Parque San Martín.

La Secretaría del Deporte, Educación Física y Recreación del Ministerio de Educación y Deportes de la Nación diseñó y gestiona el *Plan Estratégico 2016-2020* para afianzar el valor educativo, social y cultural del deporte y la Educación Física como política de Estado, promoviendo así el desarrollo integral de los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores⁴.

Lo cierto es que, por diversas motivaciones, personas de toda edad y franja social se reúnen para ejercitar actividades físicas que implican interacciones grupales. Por consiguiente, hasta aquí entiendo que el EF consiste en un conjunto de prácticas motoras, sociales y culturales.

Paso a determinar ahora principios de la Praxiología Motriz de acuerdo a dos de sus representantes (Parlebas y Hernández Moreno). Después intentaré caracterizar el EF, para luego exponer algunos puntos de mi experiencia como guía de EF. Por último realizaré las conexiones con la Praxiología Motriz que me parecen pertinentes.

La Praxiología Motriz

La Praxiología Motriz estudia científicamente la acción motriz. El término *praxiología*, si bien existía desde al menos el siglo XIX, lo fue forjando el profesor francés de Educación Física Pierre Parlebas en la década de 1960, quien complementó su formación estudiando Psicología, Lingüística, Matemática, Antropología y Etnología, disciplinas que le ofrecieron condiciones para postular la acción motriz como objeto científico y la Praxiología motriz como ciencia que fundamenta la Educación Física.

⁴ El Plan, en pos de generar igualdad de oportunidades, impulsa acciones legislativas que establecen al deporte y las actividades gimnásticas como servicios públicos y como derechos de los ciudadanos. Por consiguiente, las bases del deporte, de la educación física, como también de la recreación tienen su lugar primordial de acción en la Escuela, el Club, las Federaciones y todas las unidades de formación y educación deportiva.

Parlebas considera a toda situación motriz como “un sistema de interacción global entre el individuo que se mueve, el entorno físico donde la actividad tiene lugar y otros participantes.” (1988: 18)

Al centrarse en los deportes, el modelo de clasificación que formula Parlebas queda establecido en dos conjuntos:

Deportes psicomotrices: el individuo actúa solo o con otros, pero sus acciones no influyen en los demás, es decir que no hay interacción, o más bien hay “*interacciones motrices inesenciales*” (gimnasia artística y saltos de longitud).

-*Deportes sociomotrices*: el individuo actúa con otro u otros y sus acciones influyen sobre los demás, y viceversa. Por ende, hay “*interacciones esenciales*”, y dentro de ellas las hay *directas* e *indirectas*. Entre los tipos de interacciones esenciales y directas Parlebas distingue:

La comunicación motriz, se refiere a la interacción entre compañeros que cooperan, por eso se dice que es positiva (carrera de relevos).

La contracomunicación motriz, que se produce entre adversarios que se oponen, en este caso la interacción es negativa (boxeo y tenis).

La comunicación y contracomunicación motriz: hay enfrentamiento entre equipos y cooperación a la interna de cada equipo (fútbol, básquet y rugby).

Respecto del medio en que se desarrollan los deportes, el modelo de Parlebas distingue dos tipos de espacios:

Los espacios estandarizados o sin incertidumbre, por ejemplo, natación en pileta olímpica.

Los espacios no estandarizados o con incertidumbre, por ejemplo, natación en aguas abiertas.

Parlebas hoy tiene 83 años, y en una entrevista que concedió a Jorge Ricardo Saraví en el año 2009, donde hilvanó etapas de su recorrido conceptual, decía esto: “Hay que poner la conducta motriz en el centro del sistema, y actualmente no se hace, sino que prima el deporte, la técnica deportiva, esperando lograr performances que tienen más que ver con producciones del hombre desde una

perspectiva económica, y no es que esté en contra, pero esto debe ser relativizado y puesto en un contexto aceptado y aceptable.” (2012: 28-29)

En efecto, en la ocasión Parlebas explicaba que la Educación Física no es una ciencia, es una práctica que se apoya en datos científicos, y la Praxiología Motriz “es una disciplina científica que sirve de soporte para el desarrollo de una Educación Física válida.” (2012: 25)

Diferente es la Psicomotricidad, que se relaciona más con patologías (inmovilidad, afasia, agnosia). Pero así y todo, el autor sostiene que la Psicomotricidad contiene también la sociomotricidad, puesto que es psicomotor lo que no necesita interacción motriz con otros, y es sociomotor lo que exige una comunicación, una interacción motriz con uno o varios otros.

El praxiólogo español José Hernández Moreno, continuador de la obra de Parlebas, profundizó en la *lógica interna* de la acción motriz: “La Praxiología Motriz es una disciplina científica que se ocupa en exclusiva de la lógica interna de las situaciones motrices, que se manifiestan en forma de juego motor, deporte, expresión motriz, introyección motriz y adaptación motriz ambiental.” (2004: 15)

Al igual que Parlebas, Hernández toma como referencia de situaciones motrices la estructura de los deportes con sus grados de complejidad, considerando la existencia del espacio, el tiempo, la técnica, la táctica, el gasto energético, el reglamento y la interacción motriz. El autor define lógica interna al “sistema de rasgos pertinentes de una situación motriz, [...] y se consideran pertinentes porque se apoyan sobre los elementos distintivos de la acción motriz.” (Hernández, 2004: 26)

Parlebas, por su parte, destacó que “cada práctica motriz dispone de una lógica interna singular y una manera concreta de organizar estructuralmente sus componentes.” (2008: 303)

La lógica interna es, en resumidas cuentas, el conjunto de mecanismos presentes en todos los juegos, los deportes y las gimnasias que, dependiendo de cómo funcionen, desencadenan diferentes tipos de conducta motriz en los jugadores/deportistas/gimnastas.

El brasilero Marco Antonio Coelho Bortoleto (2005: 113) se apoya en las bases de la Praxiología Motriz para explicar los mecanismos de funcionamiento (la lógica interna) de las acciones motrices de acuerdo a cuatro componentes que, aunque aplicados al estudio de la Gimnasia Artística Masculina (GAM), me sirven para caracterizar el EF:

-Relación del gimnasta con *el espacio*, vale decir con la superficie que el reglamento determina (suelo, barra fija, paralelas).

-Relación del gimnasta con *el tiempo*, es decir con el código de puntuación. La GAM depende de lo que tarde la presentación, luego se clasifican los gimnastas en función de un criterio homogéneo (el número de puntos obtenidos).

-Relación del gimnasta con *otros protagonistas*, que es relativa. Por ejemplo, barra fija, salto, anillas, caballo o paralelas, no exigen alguien con quien relacionarse. Por el contrario, en la gimnasia rítmica en conjunto, sí hay interrelaciones entre gimnastas.

-Relación del gimnasta con *el material*, queda reservada a la gimnasia rítmica, en la cual es común usar aros, cintas, etc.

La GAM es ante todo un deporte (posee un reglamento, es competitiva e institucionalizada), el EF no, no obstante comparten los componentes: un tiempo y un espacio determinado, otros participantes y un material específico.

El Entrenamiento Funcional

El propósito del origen histórico del EF al parecer no se conoce. Quizás se creó como técnica para mejorar el rendimiento de los deportistas, o para prevenir y

rehabilitar lesiones. También puede pensarse que proviene de la necesidad de moverse, desplazarse e interactuar con los demás y con el medio ambiente. Independientemente del motivo de su origen, pero contando con información periodística, con tópicos de la Praxiología Motriz y con experiencias personales voy a reunir algunos elementos que puedan caracterizar el EF.

El EF es un tipo de gimnasia, o una modalidad de entrenamiento, realizada en grupo, guiada por un instructor en superficies con o sin incertidumbre y, muchas veces con no demasiados materiales. Se trata de una innovación más de las tantas que se han producido en el campo de la actividad física para desarrollar la buena salud, el rendimiento y también para entretenerse en el tiempo libre, como lo ha sido el spinning, el tae bo, o el yoga.

Esta gimnasia se encuentra a disposición en los gimnasios, los clubes sociales, los centros recreativos, las plazas, los parques o las playas. Se compone de ejercicios basados en movimientos de la vida diaria (levantar algo pesado del suelo en una posición adecuada, por ejemplo), como también en algunas prácticas deportivas (correr, saltar, lanzar, etc). El EF puede tener fines estéticos, y casi cualquier persona puede acceder a él, razón por la cual, quien se anota en una clase, está accediendo a un grupo de entrenamiento, cuyos integrantes actúan a veces solos, e interactúan a veces cooperando, a veces oponiéndose, compartiendo el mismo espacio, tiempo y materiales.

Ahora bien, el EF no es un deporte como la gimnasia artística, pues no posee reglamento ni participa de competencias ni puntuación, pero tiene un conjunto de mecanismos internos que implican acción e interacción motora (lo psicomotriz y lo sociomotriz de la Praxiología Motriz), en entornos físicos (gimnasios estandarizados con certidumbre y espacios públicos abiertos no estandarizados con incertidumbre), y con recursos materiales (pocos o suficientes).

Tal vez no sea pertinente pensar que el EF posea una lógica interna, pero como ha afirmado Parlebas, si “cada práctica motriz dispone de una lógica interna”, el EF, que es una gimnasia organizada estructuralmente con ciertos elementos (igual que los deportes y los juegos), desencadena conductas motrices en los participantes. Por consiguiente, tales elementos me sirven para la planificación de una clase.

Hasta aquí, ¿cuáles son los soportes teórico-metodológicos que la Praxiología Motriz pudo ofrecerme para explicar el EF? Lo primero es la *dimensión psico y sociomotriz*, según haya comunicación, contracomunicación o ambas entre los participantes. Luego, el concepto de *lógica interna* de las situaciones motrices que, como instructor, me sirve para planificar mis clases. Por último, y no menos significativo, la *inteligencia afectiva* en las interacciones, o sea el costado sociomotriz, puesto que sobre esa base se desprenden la colaboración, el conocimiento del medio, el dominio corporal, la adaptabilidad, el equilibrio. Por algo Parlebas afirma que fundamentalmente el aporte de la Praxiología Motriz está “en el plano afectivo, relacional y social”. (2012: 28)

El Entrenamiento Funcional y la Praxiología Motriz

El EF tiene la particularidad de que el instructor puede proponer cualquier tipo de interacción entre los participantes: ofrecer ejercicios para ser reproducidos de manera individual, o para realizarlos con la ayuda de un compañero, o para superar al compañero, o generar la situación de pertenecer a un equipo que se enfrenta a otro. En el EF, entonces, se ponen en juego las categorías deportivas de Parlebas: psicomotricidad y sociomotricidad. La sociomotricidad despliega tres posibilidades: cooperación, oposición o cooperación-oposición.

Por mi parte, por más que la interacción sea de oposición, siempre aplico el término “compañeros” en vez de “adversarios”, debido a que se trata de personas entrenando, no compitiendo deportivamente ni siendo calificadas. Por la misma razón me remito a actividades psico y sociomotrices, no a deportes.

En consecuencia entiendo que el EF es una gimnasia psico y sociomotriz realizada con determinada cantidad de materiales en superficies seguras o inciertas y que en definitiva, cuenta con componentes distintivos (que en el marco de los juegos y los deportes son considerados como lógica interna).

A continuación Distingo elementos que organizan algunas de mis clases de EF y que los encuentro en vínculo con la Praxiología Motriz.

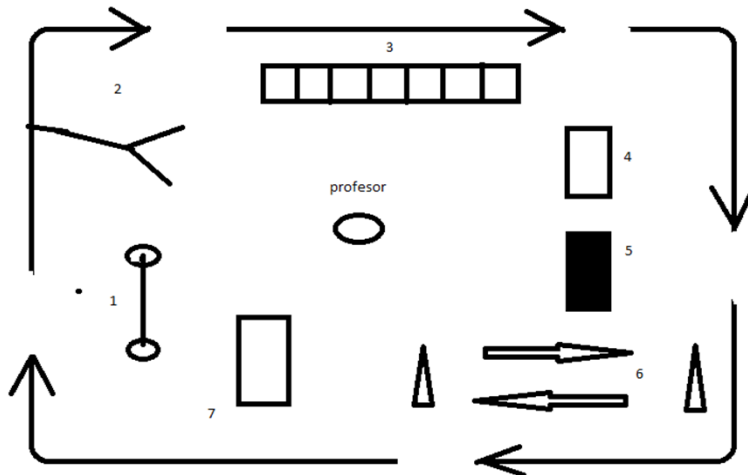
El espacio: en los gimnasios cuento con espacios estandarizados y cerrados, donde casi no hay influencias climáticas y el suelo es regular (de cemento o parqué). Es un espacio sin imprevistos que coincide con lo que Parlebas llama “espacio domesticado” (2008: 193).

Aunque por otro lado Parlebas denomina “espacios salvajes” a aquellos “sitios completamente o en gran parte inciertos y cambiantes, donde impera la incertidumbre en el medio.” (2008: 194). Las clases de EF desarrolladas por mí en las plazas de la ciudad de La Plata, no serían “espacios salvajes”, sino más bien “semi-domesticados” o “espacios parcialmente adaptados”, puesto que en ellos “hay señales (hay orientación), pero siguen siendo móviles o cambiantes (con incertidumbre).” (2008: 195) Para comprender el concepto de “espacio semi-domesticado”, imaginemos una plaza con senderos, césped podado y franjas destinadas a hacer ejercicios físicos (sectores domesticados); pero también con piedras, pozos, palos, charquitos y cualquier tipo de obstáculos que perjudican el desplazamiento de los gimnastas (“sectores salvajes”).

Por ende, mi práctica como entrenador funcional se lleva a cabo en espacios domesticados (gimnasios) y en espacios semi-domesticados (plazas).

La técnica: la técnica que propongo se compone de múltiples ejercicios de desplazamiento, de empuje o de tracción, de coordinación, o de saltos. Por ejemplo sentadillas con barra, tracción de brazos con TRX, coordinación de

piernas en escalera, flexiones de brazo s/ colchonetas, saltos al cajón, desplazamientos de cono a cono, espinales en colchoneta⁵. En este caso, tales ejercicios se organizan en estaciones, y todos los ejecutantes trabajan durante un determinado tiempo, para luego cambiar de estación. De esa manera, todos, al rotar, hacen todos los ejercicios. Una clase de actividades psicomotrices queda representada en el siguiente cuadro:



Fuente: elaboración propia. Ejercitación psicomotriz.

El tiempo: controla el gasto energético según los momentos de trabajo y los de pausa. El total del tiempo de una clase (1 hora aproximadamente) lo ordeno en:

Tiempo de trabajo para realizar un ejercicio (de 20" a 1').

Tiempo de descanso para prepararse para la siguiente estación (de 20" a 1').

El gasto energético: depende del tiempo de trabajo, de la pausa, de la complejidad de los ejercicios, y de la intensidad de los mismos. Estas variantes tienen relación directa con el gasto energético

Los materiales: dispongo de 1 Trx's⁶, 6 colchonetas, 2 pelotas, 2 bandas elásticas, 2 mancuernas, 1 escalera de coordinación, 2 bozús y 20 conos.

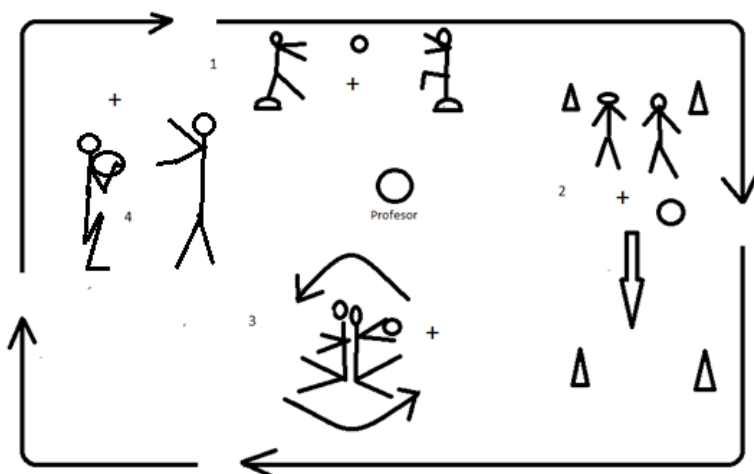
⁵ Los ejercicios presentados en el cuadro siguiente se encuentran enumerados según el orden de aparición.

⁶ Es una cuerda en forma de "Y" sujeta por un punto de anclaje, como una pared o un árbol, que permite una gran cantidad de ejercicios utilizando el propio peso corporal.

La interacción motriz: propongo actividades psicomotrices en las cuales no existe interacción, o si la hay son del tipo inesenciales (explicado en el primer cuadro) y propongo también actividades sociomotrices de comunicación, contracomunicación y comunicación y contracomunicación.

-Actividades de *cooperación o comunicación motriz:* organizo la clase de manera tal que exista interacción motriz positiva entre compañeros que deberán colaborar para realizar el ejercicio. A saber:

1. Trabajo de equilibrio: con un pie sobre una media esfera (bozu), a la vez paso la pelota a mi compañero. El pase puede ser de pecho, de arriba, o cualquier variante. El pie se alterna por vuelta.
2. Desplazamiento de cono a cono: mientras paso la pelota (con el pie o la mano) a mi compañero.
3. Abdominales: sentado de espalda, paso la pelota a mi compañero de un lado y la recibo del otro.
4. Trabajo de lanzamiento con medicine ball: paso una pelota pesada (de hasta 5 kilos) a mi compañero, con las dos manos, y al recibirla realizo una sentadilla.

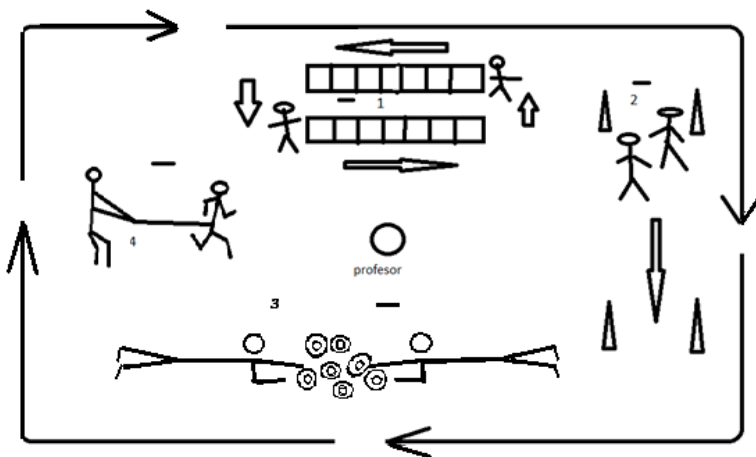


Fuente: elaboración propia. Ejercitación sociomotriz por cooperación.

Se puede observar que los ejercicios consisten en pasarse un móvil (lanzarle un balón a un compañero, como en los deportes) o trabajar en conjunto de manera coordinada.

-Actividades de *oposición o contracomunicación motriz*: los compañeros se enfrentan para desarrollar los ejercicios:

1. Trabajo de coordinación: dos participantes pasan simultáneamente por la escalera. La consigna pide pasar por una y volver por otra rápidamente, sin dejarse atropellar por el compañero que puede pasar más rápido.
2. “Pique” de cono a cono 1 vs 1: se puede correr desplazando una pelota.
3. Planchas con alcance⁷: desde esta posición y enfrentados, cada uno deberá apilar la mayor cantidad de conos (tortugas) que estarán distribuidos a una distancia óptima (hasta un brazo de distancia para mantener la posición)
4. Trabajo con un “cinturón de potencia”: es un elástico muy resistente que va enganchado a la cintura del participante que corre, mientras el otro compañero le ofrece resistencia tirando del elástico. (La posición del que tira y corre puede alternar por vuelta).



Fuente: elaboración propia. Ejercitación sociomotriz por oposición.

⁷ Las planchas son un tipo de ejercicio isométrico (estático) para el entrenamiento de la zona media. Existen diversas variantes de planchas, como por ejemplo, las planchas con alcance.

En estos ejercicios se trata de ser más rápido, más fuerte o más ágil que el adversario. El entrenador puede hacer uso o no de ejercicios para generar interacción negativa en una clase.

-Actividades de cooperación y oposición: en general no las propongo, pero son juegos de entrada en calor (la mancha, los diez pases, juegos de postas) que dependen de las capacidades de cada miembro del grupo.

Hacia las conclusiones

En una hora que incluye tiempo de ejercitación y tiempo de descanso, en un salón de gimnasia o en un parque público, el EF es una gimnasia que, individual o grupalmente, pone en juego múltiples interacciones con cierta cantidad de recursos materiales en superficies a veces seguras, a veces inciertas, y que cuenta con componentes distintivos que en los juegos y deportes se consideran como lógica interna.

Si en la Plaza contara con más materiales, yo podría poner a trabajar en mayor medida la gimnasia psicomotriz (que cada persona disponga de un material, por ejemplo que cada uno tenga una colchoneta), pero los pocos recursos materiales generan condiciones para desarrollar la gimnasia sociomotriz.

En efecto, el EF, particularmente el que se practica en espacios públicos, se destaca por ejercicios de interacción con cooperación y oposición, más que por los de acciones individuales.

En los gimnasios, el EF se desempeña en espacios estandarizados y sin incertidumbre del el medio (domesticado y seguro). En cambio en las plazas abiertas el EF se lleva a cabo en espacios no estandarizados y con incertidumbres e inseguridades sobre el medio (semi-domesticados o adaptados parcialmente).

Hoy puedo decirle al dueño del gimnasio donde empecé a trabajar que efectivamente, el EF no es ninguna ciencia, es verdad, igual que la Educación Física, pero puede encontrar soportes científicos, porque la Praxiología Motriz,

que es la ciencia de la acción motriz, explica los procesos de incorporación de las situaciones motrices en determinados espacios donde alguien, solo o con otras personas, ejerce movimientos físicos.

Bibliografía:

Bortoleto, Marco Antonio Coelho. *La lógica interna de la Gimnasia Artística Masculina (GAM) y estudio etnográfico de un Gimnasio de alto rendimiento*. [Tesis doctoral] INEFC, Universitat de Lleida. En *Revista científica multidisciplinar del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña*, Nro. 79, pp. 111-114, España, primer trimestre, 2005.

Hernández Moreno, José. *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. INDE, Barcelona, 2004.

Parlebas, Pierre. *Elementos de sociología del deporte*. Edición Junta de Andalucía. Málaga, 1988.

_____. *Juegos, deportes y sociedades. Léxico de Praxiología*. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2008.

Saraví, Jorge (2009). "La praxiología motriz: presente, pasado y futuro." Entrevista a Pierre Parlebas. En *Revista Movimento (ESEF/UFRGS)*, 18(1), 11-35, Puerto Alegre, 2012. Traducción de Cristian Calvo. Recuperado el 3 de agosto de 2017 de <http://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/27065>