



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 282052 **Nombre:** Atletismo

Créditos: 4,50 **ECTS** **Curso:** 3, 4 **Semestre:** 2

Módulo: 4) Módulo Optativo.

Materia: Deportes Individuales **Carácter:** Optativa

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Disciplinas y Actividades Físico-Deportivas

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

OAC23 Julio Martín Ruiz (**Profesor responsable**)

julio.martin@ucv.es



Organización del módulo

4) Módulo Optativo.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Optativas de Itinerario Profesional.	27,00	Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos	6,00	4/1
		Fitness y Entrenamiento de la Condición Física	6,00	4/1
		Habilidades, Emprendimiento y Empleo	3,00	4/2
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva	6,00	4/1
		Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo	6,00	4/1
Antropología.	18,00	Antropología	6,00	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6,00	3/2
		Religión, Cultura y Valores	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Idioma	9,00	Advanced English for Sport Sciences	4,50	3, 4/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4,50	3, 4/2
Nutrición	4,50	Nutrición	4,50	3, 4/2
Instalaciones Deportivas	4,50	Instalaciones Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25



Métodos y técnicas de investigación.	4,50	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4,50	4/2
Deportes en el Medio Natural.	4,50	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4,50	3, 4/2
Actividades y Prácticas Inclusivas	4,50	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4,50	3, 4/2
Tendencias en prácticas deportivas.	4,50	Tendencias en Prácticas Deportivas	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos.	4,50	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Deportes Individuales	22,50	Atletismo	4,50	3, 4/2
		Ciclismo	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Gimnasia	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Natación	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Triatlón	4,50	3, 4/2
Deportes Colectivos.	22,50	Baloncesto	4,50	3, 4/2
		Balonmano	4,50	3, 4/2
		Fútbol	4,50	4/2



Deportes Colectivos.		Hockey	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Voleibol	4,50	4/2
Deportes de Adversario	18,00	Esgrima	4,50	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
		Judo	4,50	4/2
		Padel	4,50	4/2
		Tenis	4,50	3, 4/2

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Describir y priorizar a nivel práctico los elementos configuradores de cada una de las estructuras (coordinativa, cognitiva y condicional) del Atletismo en diferentes contextos y poblaciones.
- R2 Fundamentar científicamente los contenidos relacionados con el Atletismo en sus distintas aplicaciones teórico-prácticas.
- R3 Diseñar y poner en práctica, tareas, sesiones y programas de desarrollo de las distintas capacidades y habilidades propias del Atletismo, en diferentes contextos y poblaciones.
- R4 Discriminar y aplicar los procedimientos e instrumentos de evaluación para establecer el grado de adquisición de habilidades del Atletismo en diferentes edades, orientadas hacia diferentes contextos y poblaciones.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.		X		
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).			X	
CG3	Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.				X
CG4	Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.			X	
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.			X	
CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.		X		
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				X
CG12	Desarrollar habilidades de liderazgo.	X			
CG13	Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.			X	
CG14	Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.		X		
CG15	Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.				X
CG18	Ser capaz de autoevaluarse.		X		



ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4
CE 1.3 Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.			X	
CE 2.3 Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.			X	
CE 2.4 Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.				X
CE 2.6 Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.				X
CE 4.3 Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.				X



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R2, R3, R4	40,00%	Realización de un proyecto.
R1, R2, R4	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R1, R3, R4	20,00%	Participación activa.

Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos para superar la asignatura. En caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria.
- La asistencia a las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria. En caso de no asistir al 70%, no se evaluará al alumno durante ese curso académico atendiendo al artículo 8 de la normativa de exámenes de la UCV (aparecerá como No Presentado).

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas/orales y/o prácticas

Consiste en una única prueba final en las fechas de convocatoria oficial. Dicho instrumento consiste en un examen de desarrollo de 7 preguntas.

Realización de un proyecto

El proyecto se dividirá en dos partes:

- Elaboración de un póster de una técnica atlética (15%).
- Diseño de una sesión de una disciplina atlética orientada a la iniciación (25%).

Participación activa

Se entregará una ficha de cada una de las prácticas, en las que habrá que analizar la técnica atlética correspondiente.

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.



Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Clase práctica.
- M4 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M5 Prácticas laboratorios.
- M8 Resolución de problemas y casos.



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M2, M4, M8	R1, R2, R3, R4	12,60	0,50
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M3, M4, M5, M8	R1, R2, R3, R4	26,80	1,07
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M4, M8	R1, R2, R3, R4	1,80	0,07
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M8	R1, R2, R3, R4	3,80	0,15
TOTAL		45,00	1,80



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M8	R1, R2, R3, R4	28,50	1,14
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M2, M4, M8	R1, R2, R3, R4	39,00	1,56
TOTAL		67,50	2,70



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
Bloque 1: Introducción al Atletismo. Historia y generalidades	1.1. Especialidades del atletismo. Programa olímpico. Pista Cubierta. Calendario Escolar. 1.2. La instalación. Pista Olímpica. Pista Cubierta. Módulos de Entrenamiento. 1.3. Organización federativa. 1.4. Breve historia del Atletismo
Bloque 2: Estructura del Atletismo. Instituciones, categorías y etapas de formación	2.1. Clasificación clásica del Atletismo. 2.2. Clasificación de las habilidades del atletismo. 2.2.1. Según el tipo de movimiento 2.2.2. Según la riqueza motriz. 2.2.3. Según la cualidad física predominante. 2.3. Criterios básicos para las etapas formación en la iniciación al atletismo. 2.4. Etapas de desarrollo y aprendizaje de las habilidades del atletismo 2.4.1. Iniciación 2.4.2. Orientación Deportiva 2.4.3. Especialización 2.4.4. Alto Rendimiento. 2.5. Nuevos modelos de iniciación al atletismo



Bloque 3: Las carreras en el Atletismo.

- 3.1. Generalidades de la carrera
- 3.2. Carrera de velocidad:
 - 3.2.1. Características de la técnica.
 - 3.2.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo.
 - 3.2.3. Análisis de los errores más comunes.
 - 3.2.4. Procesos de corrección técnica.
 - 3.2.5. Frecuencia y amplitud
 - 3.2.6. Obtención de la zancada Óptima
- 3.3. La salida de tacos.
- 3.4. Carreras con vallas:
 - 3.4.1. Características de la técnica.
 - 3.4.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo.
 - 3.4.3. Análisis de los errores más comunes.
 - 3.4.4. Procesos de corrección técnica.
 - 3.4.5. Principales métodos de entrenamiento.
- 3.5. Los relevos
 - 3.5.1. 4x100 relevos.
 - 3.5.2. 4x400 relevos.
- 3.6. Medios y métodos de entrenamiento de carreras de velocidad.

Bloque 4: Los saltos en el Atletismo

- 4.1. Generalidades de los saltos en atletismo. Puntos comunes.
 - 4.1.1. Saltos con componente vertical y saltos con componente horizontal.
- 4.2. Características de la técnica del salto de longitud:
 - 4.2.1. Características de la técnica.
 - 4.2.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo.
 - 4.2.3. Análisis de los errores más comunes.
 - 4.2.4. Procesos de corrección técnica.
- 4.3. Características de la técnica del salto de altura:
 - 4.3.1. Características de la técnica.
 - 4.3.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo.
 - 4.3.3. Análisis de los errores más comunes.
 - 4.3.4. Procesos de corrección técnica.
- 4.4. Medios y métodos de entrenamiento de saltos.



Bloque 5: Los lanzamientos en el Atletismo.

- 5.1. Generalidades de los lanzamientos.
Puntos Comunes.
 - 5.1.1. Principios biomecánicos de los lanzamientos.
 - 5.1.2. Los multilanzamientos como método de iniciación a los lanzamientos.
 - 5.1.3. Medios de evaluación de la capacidad de lanzamiento.
- 5.2. Características del lanzamiento de Peso:
 - 5.2.1. Características de la técnica.
 - 5.2.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo.
 - 5.2.3. Análisis de los errores más comunes.
 - 5.2.4. Procesos de corrección técnica.
- 5.3. Características del lanzamiento de Disco:
 - 5.3.1. Características de la técnica.
 - 5.3.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo.
 - 5.3.3. Análisis de los errores más comunes.
 - 5.3.4. Procesos de corrección técnica.
- 5.4. Medios y métodos de entrenamiento de lanzamientos.

Bloque 6: Las pruebas combinadas en el Atletismo.

- 6.1. Programa de Pruebas Combinadas. Aire Libre. Pista Cubierta.
- 6.2. Las pruebas combinadas como medio de iniciación al atletismo.



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
Bloque 1: Introducción al Atletismo. Historia y generalidades	1,00	2,00
Bloque 2: Estructura del Atletismo. Instituciones, categorías y etapas de formación	1,00	2,00
Bloque 3: Las carreras en el Atletismo.	13,00	26,00
Bloque 4: Los saltos en el Atletismo	6,00	12,00
Bloque 5: Los lanzamientos en el Atletismo.	6,00	12,00
Bloque 6: Las pruebas combinadas en el Atletismo.	3,00	6,00



Referencias

- Añó, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Gymnos.
- Arazi, H., Mohammadi, M. & Asadi, A. (2014). *Muscular adaptations to depth jump plyometric training: Comparison of sand vs. land surface*. 6(3), 125–130.
<https://doi.org/10.1556/IMAS.6.2014.3.5> [doi]
- Athletics, W. (2020). *Reglamento Internacional*.
https://www.rfea.es/jueces/publicaciones/Reglamento_Competicion2020_WorldAthleticsESP.pdf
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Paidotribo.
- Bompa, T. (2016). *Periodización. Teoría y Metodología del entrenamiento*. Europea.
- Bompa, T. O. (2000). *Periodización del Entrenamiento Deportivo: Programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes*. Paidotribo.
- Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Paidotribo.
- Bravo, J. (2008). *Atenas 1896 - Atenas 2004 - Más de un siglo de atletismo olímpico* (p. 446). Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H. & Seirul-lo, F. (1992). *Atletismo (II): saltos* (1st ed.). Comité Olímpico Español.
- Bravo, J., Martínez, J. L., Durán, J. & Campos, J. (1993). *Atletismo (III) Lanzamientos*. Comité Olímpico Español.
- Bravo, J., Pascua, M., García-Verdugo, M., Landa, L., Gil, F. & Marín, J. (1998). *Carreras y marcha: Atletismo 1*. Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F. & Ballesteros, J. (1991). *Atletismo (I): Carreras* (1st ed.). Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J., Ruf, H. & Vélez, M. (2003). *Saltos verticales*. Real Federación Española de Atletismo.
- Brzycki, M. (1993). *Strength testing—predicting a one-rep max from reps-to-fatigue*. 64(1), 88–90.
- Cacolice, P., Carcia, C., Scibek, J. & Phelps, A. (2015). *The use of Functional Tests to Predict Sagittal Plane Knee Kinematics in Ncaa-D1 Female Athletes*. 10(4), 493–504.
- CIO. (2020). *Sports. Athletics*. CIO. <https://www.olympic.org/athletics>
- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Paidotribo.
- Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad* (Vol. 24). Paidotribo.
- Corominas, J. (1967). *Medio siglo de Atletismo español* (1st ed.). Comité Olímpico Español.
- correo, G. (1997). *Estrellas del Deporte. Figuras del Atletismo*. Planeta De Agostini.
- Cruz, A. (1999). *Historia de los mundiales y del atletismo español*. Real Federación Española de Atletismo.
- CSD. (2020). *Licencias federativas 2019*.
https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-08/Licencias_y_Clubes_2019.pdf
- Dessons, C., Drut, G., Dubois, R., Hebreard, J., Hubiche, J., Lacour, R., Maigrot, J. & Monnet, J. (1986). *Tratado de atletismo, carreras: sprint, medio fondo, relevos, vallas*.



Hispano Europea.

- Durán, J. (2000). *Manual básico de atletismo. Lanzamientos*. Real Federación Española de Atletismo.
- Durán, J., Grossocordón, J., Gil, F., Lizaur, P. & Sainz, Á. (2008). *Jugando al atletismo... ¡qué fácil es!* Real Federación Española de Atletismo.
- Epley, B. (1985). *Poundage chart*.
- Etnoyer, J., Cortes, N., Ringleb, S., Van Lunen, B. & Onate, J. (2013). *Instruction and jump-landing kinematics in college-aged female athletes over time*. 48(2), 161–171. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.2.09> [doi]
- Fleuridas, C., Foureau, W., Hermant, P. & Monneret, R. (1986). *Tratado de atletismo: lanzamientos: jabalina, peso, disco y martillo*. Hispano Europea.
- Gámez, J., Garrido, D., Montaner, C. & Alcántara, E. (2008). *Aplicaciones tecnológicas para el análisis de la actividad física para el rendimiento y la salud*. (M. Izquierdo (ed.); 1st ed., pp. 173–201). Panamericana.
- García Manso, J. M. (1999). *Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva*. Gymnos.
- García-Ramos, A., Pérez-Castilla, A., Garrido-Blanca, G., Delgado-García, G. & Piepoli, A. (2019). *Reliability and concurrent validity of seven commercially available devices for the assessment of movement velocity at different intensities during the bench press*.
- García-Verdugo, M. & Landa, L. (2004). *Atletismo 4: Mediofondo y Fondo (La preparación del corredor de resistencia)* (1st ed.). Real Federación Española de Atletismo.
- García-Verdugo, Mariano & Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Gymnos.
- Gil Sánchez, F., Sánchez, R. & Pascua, M. (2000). *Manual básico de Atletismo*. Real Federación Española de Atletismo.
- González, J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: aplicación al alto rendimiento deportivo*. Inde.
- González, J. & Rivas, J. (2007). *Bases de la programación del Entrenamiento de la Fuerza*. Inde.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas*. Martínez Roca.
- Grossocordón, J., Sainz, Á. & Durán, J. (2011). *Análisis estadístico de jóvenes atletas de 14 a 17 años en el periodo 1997-2008* (1st ed.). Real Federación Española de Atletismo.
- Houvion, M., Peyloz, H. & Prost, R. (1986). *Tratado de atletismo: saltos: triple, longitud, altura, pértiga*. Hispano Europea.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Panamericana.
- Lander, J. (1985). *Maximum based on reps*. 6, 60–61.
- LeSuer, D., McCormick, J., Mayhew, J., Wasserstein, R. & Arnold, M. (1997). *The Accuracy of Prediction Equations for Estimating 1-RM Performance in the Bench Press, Squat, and Deadlift*. 11(4), 211–213.



- Lombardi, V. (1989). *Beginning weight training: the safe and effective way*. William C Brown Pub.
- Mackala, K., Fostiak, M. & Kowalski, K. (2015). *Selected determinants of acceleration in the 100m sprint*. 45, 135–148. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0014> [doi]
- Massó, N., Rey, F., Romero, D., Gual, G., Costa, L. & Germán, A. (2010). *Surface electromyography applications*. 45(166), 127–136.
- Mayhew, J. L., Ball, T. E., Arnold, M. D. & Bowen, J. C. (1992). *Relative Muscular Endurance Performance as a Predictor of Bench Press Strength in College Men and Women*. 6(4), 200–206.
- Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica: principios y aplicaciones*. Alianza.
- Navarro, F. (1998). *Entrenamiento de la Resistencia*. Gymnos.
- O'Connor, R., O'Connor, B., Simmons, J. & O'Shea, P. (1989). *Weight training today*. Thomson Learning.
- Pascua, M., Gil, F. & Marín, J. (2005). *Atletismo 1. Velocidad, vallas y Marcha* (p. 214). Real Federación Española de Atletismo.
- Puchalt, J., Gómez, J., Francisco, I., Giner, M., González, J., Martín, J. & Montoya, A. (2007). *Guía didáctica para la enseñanza del atletismo*. Comité Organizador del XII Campionat del Món IAAF d'Atletisme en Pista Coberta-VALENCIA 2008.
- Quercetani, R. & Cruz, A. (1992). *Historia del atletismo mundial, 1860-1991*. Editorial Debate.
- RFEA. (2020). *Reglamento de competición*.
https://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2020/00_normas_generales.pdf
- RFEA. (2020a). *Mujer y Atletismo*. https://www.rfea.es/mujer_atletismo/mujeres_historia.asp
- RFEA. (2020b). *Reglamento de competición*.
https://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2020/00_normas_generales.pdf
- Rodríguez, P. (2007). *Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración*. 2–10.
- Ruiz, L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos.
- Ruiz, L. (1994). *Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Visor.
- Sperlich, B., Achtzehn, S., de Marees, M., von Papen, H. & Mester, J. (2016). *Load management in elite German distance runners during 3-weeks of high-altitude training*. 4(12), 10.14814/phy2.12845. <https://doi.org/10.14814/phy2.12845> [doi]
- Villa, J. & García-López, J. (2003). *Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales*. 6, 1–14.
- Wong, J., Bobbert, M., Van Soest, A., Gribble, P. & Kistemaker, D. (2016). *Optimizing the Distribution of Leg Muscles for Vertical Jumping*. 11(2), e0150019.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150019> [doi]
- Wood, T., Maddalozzo, G. & Harter, R. (2002). *Accuracy of seven equations for predicting 1-RM performance of apparently healthy, sedentary older adults*. 6(2), 67–94.
- Zaras, N., Spengos, K., Methenitis, S., Papadopoulos, C., Karampatsos, G., Georgiadis, G., Stasinaki, A., Manta, P. & Terzis, G. (2013). *Effects of Strength vs. Ballistic-Power Training on Throwing Performance*. 12(1), 130–137.