



**GUÍA DOCENTE
PLANIFICACIÓN Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
“SAN VICENTE MÁRTIR”**

Curso 2018/19

**GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA**

| | | ECTS |
|--|--|------|
| ASIGNATURA: Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo | | 6 |
| Materia: Entrenamiento deportivo | | 6 |
| Módulo: Itinerario profesional II: Entrenamiento Deportivo | | 12 |
| Tipo de Formación: Obligatoria | CURSO: 4º Semestre: 7º | |
| Profesorado: Navarro Martínez, Dídac (didac.navarro@ucv.es) | Departamento: Entrenamiento deportivo. | |

ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

| Conocimientos instrumentales | | Nº ECTS | | |
|--|------|---|------|--------------------|
| | | 18 | | |
| Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios: La asignatura tiene una duración semestral, ubicándose en el 4º Curso de Grado (7º cuatrimestre). Esta organización facilita la adquisición de conocimientos que permiten entender y aplicar la planificación y periodización del entrenamiento. | | | | |
| Materias y Asignaturas | | | | |
| Materia | ECTS | ASIGNATURA | ECTS | Curso/ semestre |
| Entrenamiento deportivo | 6 | Valoración de la condición biológica | 6 | 4º/7º |
| Entrenamiento deportivo | 6 | Planificación y metodología del entrenamiento deportivo | 6 | 4º/7º |



GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

Requisitos previos: Para poder optar al itinerario elegido el alumno deberá de tener superados 6 créditos ECTS de conocimiento aplicado en relación al itinerario, en este caso la asignatura denominada Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico (3er curso).

OBJETIVOS GENERALES

- a. Conocer y manejar de forma adecuada los fundamentos y terminología básica en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento deportivo.
- b. Conocer las fases de la planificación del entrenamiento y su relevancia en los diferentes ámbitos de participación (salud, iniciación y rendimiento deportivo).
- c. Conocer y organizar de manera adecuada las diferentes estructuras de la periodización del entrenamiento.
- d. Conocer las características de los principales modelos de periodización y adecuar su aplicación en función de las diferentes variables que condicionan el proceso de entrenamiento.
- e. Analizar, planificar y poner en práctica programas de entrenamiento físico- deportivo adaptados a distintos niveles.



| COMPETENCIAS GENERALES | Ponderación de la competencia | | | |
|--|-------------------------------|---|---|---|
| | 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 la 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 |
| CG9. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional. | X | | | |
| CG10. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo. | | 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 | | |
| CG19. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. | | X | | |



| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| CE1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las CC de la Actividad Física y del Deporte. | | | X | |
| CE2. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones y comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información. | | X | | |
| CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte. | | X | | |
| CE5. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano. | | | X | |
| CE7. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana. | X | | | |
| CE8. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana. | | X | | |
| CE10. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas. | | | | X |
| CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. | | | | X |
| CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte. | | | X | |
| CE14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. | | | X | |
| CE16. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas. | | | | X |
| CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad. | | | X | |
| CE19. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las CC de la Actividad Física y el Deporte. | | | | X |



| RESULTADOS DE APRENDIZAJE | COMPETENCIAS |
|---|--|
| R-1-Conocer los orígenes, principales características, fundamentos, y ámbitos de aplicación de la planificación y la periodización del entrenamiento deportivo. | CE1, CE3, CE4, CE7, CE8. |
| R-2- Diferenciar las fases de la planificación y ser capaz de desarrollar una propuesta aplicada en función del contexto específico de entrenamiento deportivo (iniciación, readaptación de lesiones o alto rendimiento). | CG2, CG3, CG4, CG5, CG7, CG10, CG13, CG19, CE10, CE12, CE13, CE14, CE16, CE18, CE19. |
| R-3- Conocer las diferentes estructuras temporales de periodización del entrenamiento para, en base a ello, organizar y distribuir de forma razonada las cargas de entrenamiento en función del nivel del deportista y el contexto de entrenamiento. | CE1, CE3, CE4, CE7, CE8. |
| R-4- Conocer los diferentes modelos de periodización del entrenamiento deportivo, así como elegir su adecuación en función del contexto específico de entrenamiento que se presente. | CE1, CE3, CE4, CE7, CE8. |
| R-5- Desarrollar y mostrar valores y actitudes de cooperación, respeto y crítica constructiva necesarios para optimizar el funcionamiento del "staff" o cuerpo técnico interdisciplinar que caracteriza el desarrollo profesional en el ámbito del entrenamiento deportivo. | CG3, CG6, CG9, CG10, CG19. |
| R-6- Buscar información documental de distintas fuentes bibliográficas y analizarla de forma crítica para buscar soluciones específicas a los problemas de intervención que surgen en el contexto del entrenamiento deportivo. | CG1, CG2, CG10, CG14, CE2, CE19. |
| R-7- Ser capaz de preparar un documento escrito de planificación-periodización del entrenamiento de las diferentes capacidades moduladoras del rendimiento deportivo, así como de presentarlo y defenderlo de forma oral de forma ordenada. | CG2, CG3, CG4, CG5, CG7, CG13, CG15, CG19, CE10, CE12, CE13, CE14, CE16, CE19. |



| ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL | | | |
|---|--|--|-------------|
| ACTIVIDAD | Metodología de Enseñanza-Aprendizaje | Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura | ECTS |
| CLASE PRESENCIAL | Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. | R-1 R-3 R-4 | 1,10 |
| CLASES PRÁCTICAS | Sesiones de trabajo grupal en grupos supervisadas por el profesor. Estudio de casos, análisis diagnósticos, problemas, estudio de campo, aula de informática, visitas, búsqueda de datos, bibliotecas, en red, Internet, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del alumno | R-2 R-5 R-6 R-7 | 0,60 |
| SEMINARIO | Sesiones monográficas supervisadas con participación compartida. | R-1 R-3 R-4 | 0,20 |
| TUTORÍA | Atención personalizada y en pequeño grupo. Periodo de instrucción y/o orientación realizado por un tutor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc. | R-2 R-7 | 0,20 |
| EVALUACIÓN | Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno. | R-1 R-2 R-3 R-4 | 0,30 |
| Total | | | (2,4) |



| ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO | | | |
|--|---|--|-------------|
| ACTIVIDAD | Metodología de Enseñanza-Aprendizaje | Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura | ECTS |
| TRABAJO EN GRUPO | Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad (www.plataforma.ucv.es) | R-2 R-5 R-6 R-7 | 1,0 |
| TRABAJO AUTÓNOMO | Preparación, diseño y resolución de programas y actividades mediante el trabajo autónomo | | 0,9 |
| | Lectura y análisis crítico de libros-artículos relacionado con la materia y discusión . | R-2 R-5 R-6 R-7 | 0,6 |
| | Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, resolución de problemas, trabajos individuales, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. | | 1,1 |
| Total | | | (3,6) |



| SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES | | |
|--|--|----------------------------|
| Instrumento de evaluación | RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS | Porcentaje otorgado |
| Prueba Teórico-práctica | R-1, R-2, R-3, R-4 | 40 % |
| Trabajo grupal | R-2, R-3, R-4, R-5, R-6, R-7 | 25 % |
| Registro de trabajo directo del alumno | R-2, R-6, R-7 | 15% |
| Registro de asistencia y participación-actitud en clases prácticas | R-3, R-5, R-7 | 20 % |

- **Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:**
 - Superar el examen teórico en su calificación global (> 5 pts). Sin superar este el resto de calificaciones no se sumarán.
 - Realizar el trabajo grupal y superarlo en su calificación global (> 5 pts). Si el trabajo es calificado como No Apto en su 1ª valoración, tras su modificación de acuerdo a las correcciones indicadas por el profesor, en la 2ª entrega, solo optará al Apto (= 5 pts).
 - Sumar 5 puntos o más entre los distintos subapartados de la evaluación descritos hasta este punto.
 - Para ser valorado en el apartado de “registro de asistencia y participación-actitud en clases prácticas”, el alumno deberá asistir al 80% de las sesiones indicadas como prácticas, de lo contrario será valorado con un cero en este apartado de la evaluación.
 - En el resto de apartados-competencias, el alumno será evaluado de nuevo en la convocatoria extraordinaria (repetición de los exámenes teórico y teórico-práctico y presentación del trabajo para alcanzar el APTO).

CRITERIOS DE CONCESIÓN DE MATRICULAS DE HONOR:

3 Sumatorio de calificaciones superior a 9 pts., en orden de mayor a menor en función del nº de alumnos y según ratio indicado por normativa de la UCV.

- En caso de igualdad numérica en la calificación final, el profesor tendrá en cuenta el interés, la predisposición e implicación del alumno en la asignatura.



| DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS | COMPETENCIAS |
|--|---|
| UD1. Definiciones y conceptos básicos en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento deportivo: Estado de forma y nivel de rendimiento. Preparación y entrenamiento del deportista. Planificación y Periodización del entrenamiento. Contextos de entrenamiento deportivo (iniciación, recuperación de lesiones, alto rendimiento). | CG2, CG9, CE1, CE3, CE7, CE8, |
| UD 2. Fases de la planificación del entrenamiento y variables a considerar: Diagnóstico. Objetivos. Periodización. Ejecución. Control y Evaluación. | CG2, CG5, CG13, CE2, CE10, CE12, CE16, |
| UD 3. Estructuras de la periodización del entrenamiento deportivo. La vida deportiva y sus etapas. Ciclos plurianuales. Temporada anual. Macrociclos. Periodos y su denominación. Mesociclos y principales clasificaciones. Microciclos y principales clasificaciones. Sesiones y sus tipos. Tareas y sus tipos. | CG1, CG3, CG13, CE2, CE3, CE10, CE12, CE16, |
| UD 4: Modelos de periodización del entrenamiento. Características, contextos de aplicación y autores principales. La periodización tradicional o clásica. La periodización contemporánea. Los modelos basados en la microestructuración. | CG1, CG3, CE2, CE3, CE10, CE12, CE16, |
| UD 5: La periodización de los contenidos de entrenamiento en función de los diferentes contextos y estructuras temporales. Periodización de la fuerza. Periodización de la resistencia. Periodización de la velocidad. Periodización de la flexibilidad. Periodización de la técnica y habilidades coordinativas. Periodización de la táctica y la estrategia. Periodización de las capacidades coadyuvantes. Interacciones entre capacidades en la periodización. | CG1, CG3, CG10, CG13, CE2, CE3, CE10, CE12, CE16, CE18, |
| UD 6: La realización de una planificación del entrenamiento adaptada a un deportista o equipo, con determinadas características particulares. | CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG9, CG10, CG13, CG14, CG15, CG19, CE2, CE3, CE10, CE12, CE13, CE14, CE16, CE18, CE19. |



| ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE: | | |
|---|---|-----------------------|
| UD | BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA | Nº DE SESIONES |
| 1 | Definiciones y conceptos básicos en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento deportivo. | 1 |
| 2 | Fases de la planificación del entrenamiento y variables a considerar: Diagnóstico. Objetivos. Periodización. Ejecución. Control y Evaluación. | 3 |
| 3 | Estructuras de la periodización del entrenamiento deportivo. | 3 |
| 4 | Modelos de periodización del entrenamiento. | 4 |
| 5 | La periodización de los contenidos de entrenamiento. | 1 |
| 6 | La realización de una planificación del entrenamiento. | 8 |

Para superar la materia en la 2ª matrícula:

- Habrá un grupo específico con un profesor encargado de dicho grupo.
- El profesor encargado de este grupo realizará 6 sesiones de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se hará un repaso de la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura.
- La evaluación de contenidos teóricos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura. La evaluación de los contenidos prácticos se realizará con la participación y realización de los cuestionarios que se determinen de las sesiones prácticas.
- Se conservaran las calificaciones de las competencias superadas en convocatorias anteriores.
- Estas sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico, que se muestra a continuación:

| ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE | | |
|--|--|---------------|
| UD | BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA | sesión |
| 0 | Presentación de la asignatura y organización de trabajos. | 1 |
| 1 -2 | Definiciones y conceptos básicos en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento deportivo. Fases de la planificación del entrenamiento y variables a considerar | 1 |
| 3 | Estructuras de la periodización del entrenamiento deportivo. | 1 |
| 4 | Modelos de periodización del entrenamiento. | 1 |
| 5 | La periodización de los contenidos de entrenamiento en función de los diferentes contextos y estructuras temporales. | 1 |



| | | |
|---|--|---|
| 6 | La realización de una planificación del entrenamiento. | 1 |
|---|--|---|

○ **Para superar la materia en la 3ª y sucesivas matrículas:**

- En estas convocatorias no se guardan notas de convocatorias anteriores, por lo que el alumno ha de superar las competencias fundamentales de la asignatura, establecidas por consenso por el conjunto de profesores de la asignatura (examen de departamento en fecha oficial):
 - Conocimientos conceptuales: Examen teórico = 60% (puntuación igual o superior al 50%).
 - Conocimientos procedimentales: planificación = 40% (puntuación igual o superior al 50%).
 - El seguimiento de la asignatura se deberá consensuar con el profesor asignado o responsable de la asignatura.



BIBLIOGRAFÍA

Básica:

- Bompa, T.O. (2003). *Periodización. Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona. Paidotribo.*
- Cometti, G (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- García J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.*
- García J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos.*
- García-Verdugo Dimas, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- González Ravé, J. M., Pablos Abella, C. P., & Navarro Valdivielso, F. (2014). *Entrenamiento Deportivo: teoría y práctica*. Madrid: Panamericana.
- Grosser, M. (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Issurin, V. (2012). *Entrenamiento deportivo: periodización en bloques*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (2005). *El proceso de entrenamiento deportivo*. Buenos Aires. Stadium.
- Navarro, F., Oca, A., Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. España. Culturalibros.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.*
- Stöggel, T. L., & Sperlich, B. (2015). The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes. *Frontiers in Physiology*, 6, 295.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Weineck, J., (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Complementaria:

- Algarra, J.L. y Gorrotxategi, A. (1996). *El rendimiento en el ciclismo. Capacidades entrenables*. Madrid: Gymnos.
- Allen, S. V., & Hopkins, W. G. (2015). Age of Peak Competitive Performance of Elite Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 1-11.
- Anderson, B. (1984). *Estirándose*. Barcelona: Editorial Integral.*



- Año, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Gymnos.
- Astrand, P.O. & Rhodal, K. (1985). *Fisiología del trabajo físico*. Buenos Aires: Panamericana.*
- Baker D., Wilson G., Carlyon R. (1994) Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity. *Journal of strength and conditioning Research*. (8)4, pp 235-242.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Blazquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bompa, T.O. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, O. & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bonete, E. (2003). *Efectos de un período de sobreentrenamiento sobre indicadores subjetivos y hormonales*. (Tesis doctoral). Departamento de Psicología. Universidad de Valencia.
- Campos, J. & Ramón, V. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Costello, J. T., & Donnelly, A. E. (2010). Cryotherapy and Joint Position Sense in Healthy Participants: A Systematic Review. *Journal Of Athletic Training*, 45(3), 306-316.
- Delgado, M., Gutiérrez, A. & Castillo, M.J. (1997). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.
- Doma, K., & Deakin, G. (2015). The Acute Effect of Concurrent Training on Running Performance Over 6 Days. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-10.
- García, J.M., Campos, J., Lizaur, P. & Pablos, C. (2003). *El talento Deportivo: Formación de élites deportivas*. Madrid: Gymnos.*
- García, J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos.
- García-Verdugo, M. y Leiba, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J.J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: INDE.
- Gracia, A. & Oliveira, J. (1999). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E. (1988). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martinez Roca.*



- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hoper, J., & Jobson, S. (2012). *Performance cycling: the science of success*. Londres: Bloomsbury Publishing Plc.
- Issurin, V. (2015). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*.
- Issurin, V. (2013). Training Transfer: Scientific Background and Insights for Practical Application. *Sports Med.* 43: 675-694.
- Issurin V. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Med.* 40: 189-206.
- Issurin, V. y Yessis, M. (2008). Block periodization: breakthrough in sports training. Michigan. *Ultimate Athlete Concepts*.
- Krasuski, M. & Tederko, P. (2005). Cryotherapy in contemporary rehabilitation: a review. *Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja.* 7(1), 60-5.
- Lacaba, R. (1993). *Técnica, sistemática y metodología de la musculación*. Madrid: Gymnos.
- Marcora, S. M., & Bosio, A. (2007). Effect of exercise-induced muscle damage on endurance running performance in humans. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,* 17(6), 662-671.
- Martín, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona. Paidotribo.
- Matveiev, L. (1982). *El proceso de entrenamiento*. Buenos Aires: Stadium.
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Mestre, J.A. (1995). *Planificación deportiva: teoría y práctica : bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona: INDE.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., Raglin, J. S., Osborne, M., & Rattray, B. (2016a). Elite sprint swimming performance is enhanced by completion of additional warm-up activities. *Journal of Sports Sciences,* 1-7.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., Raglin, J. S., & Rattray, B. (2016b). Morning Exercise Enhances Afternoon Sprint Swimming Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance,* 1-23.
- Pankhurst, A. (2007) *Planning and periodization*. Leeds. Coachwise/SportsCoachUK.
- Platonov, V.N. (1991). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. & Bulatova, M.M. (1993). *La preparación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*.



Barcelona: INDE.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*.

Madrid: Gymnos.

Richardson, S. O., Andersen, M. B. & Morriss, T. (2008). *Overtraining athletes*. Champaign: Human Kinetics.

Sandler D. (2002). A sample program for periodizing the general athlete, NSCA's Performance. *Training journal*, 1, 21-25.

Scott, K. E., Rozenek, R., Russo, A. C., Crussemeyer, J. A., & Lacourse, M. G. (2003). Effects of delayed onset muscle soreness on selected physiological responses to submaximal running. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 17(4), 652-658.

Sölveborn, S. (1989). *Stretching*. Barcelona: Martinez Roca.

Suay, F. (2003). *El síndrome del sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Tanner, R. K., & Gore, C. J. (2013). *Physiological tests for elite athletes* (2nd Edition.). Australia: Human Kinetics.

Vandenbogaerde, T. J. & Hopkins, W. G. Effects of Acute Carbohydrate Supplementation on Endurance Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 41(9): 773-92.

Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial médica panamericana S.A.