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: 282007 **Nombre:** Atletismo

Créditos: 6,00 **ECTS Curso:** No ofertada **Semestre:** 1

Módulo: 11) Módulo optativo

Materia: Atletismo **Carácter:** Optativa

Departamento: Disciplinas y Actividades Físico-Deportivas

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte:

Profesorado:

Organización del módulo

11) Módulo optativo

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Atletismo	6,00	Atletismo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Fútbol	6,00	Fútbol	6,00	4/1
Natación	6,00	Natación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Tenis	6,00	Tenis	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Baloncesto	6,00	Baloncesto	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos	6,00	Nuevas Tendencias de Prácticas en Centros Deportivos	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Pádel	6,00	Padel	6,00	4/1
Dirección y gestión de gimnasios y centros deportivos	6,00	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Métodos y técnicas de investigación aplicados en C.C. del Comportamiento.Actividad Física y Deporte	6,00	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en Ciencias del Comportamiento. Actividad Física y Deporte.	6,00	4/1

Actividades acuáticas recreativas	6,00	Actividades Acuáticas Recreativas	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25
Deportes en el medio natural:técnicas específicas	6,00	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 24/25

Resultados de aprendizaje

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

R1 Conocer los orígenes y la historia del atletismo, las instituciones que lo regulan y la diversidad de modalidades que lo componen.

R2 Ejecutar con cierta habilidad motora las diferentes modalidades atléticas.

R3 Saber observar y distinguir durante las ejecuciones técnicas los gestos correctos de los incorrectos aplicando feedbacks adecuados a los ejecutantes y realizando informes de lo observado.

R4 Saber aplicar diferentes programas para la enseñanza-aprendizaje del atletismo teniendo en cuenta las etapas y fases del desarrollo evolutivo de los ejecutantes.

R5 Desarrollar y mostrar valores y actitudes de cooperación, respeto, crítica constructiva y profesionalidad propios de los equipos multidisciplinares que se forman alrededor del atletismo moderno.

R6 Documentar y fundamentar las diferentes propuestas de intervención a través de búsquedas bibliográficas o a través de páginas web, analizando de forma crítica la documentación aportada.

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
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	
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos				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	

ESPECÍFICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CE9	Conocer y comprender los fundamentos del deporte				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
CE13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte			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	

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

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R3, R4	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R2, R3, R4, R5	20,00%	Participación activa
R1, R2, R3, R4, R5, R6	30,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales
R2, R3, R4, R5, R6	10,00%	Diseño y evaluación del trabajo final individual tutelado

Observaciones

Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:

·Conseguir una nota igual o superior al 50% del valor del examen teórico-práctico.

·Conseguir una nota igual o superior al 50% del valor total en la realización, entrega (en la fecha establecida) y exposición del trabajo grupal.

·Sumar 5 puntos o más entre los distintos apartados de la evaluación.

·Aquellos alumnos que no cumplan con los requisitos para superar la asignatura pero que la calificación global sea igual o superior a 5 pts. serán calificados con 4,5 pts.

Actividades formativas

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

M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M2	Dinámicas y actividades en grupo.
M3	Resolución de problemas y casos.
M5	Discusión en pequeños grupos.
M6	Clase práctica
M7	Asistencia a prácticas

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
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. M2, M3, M6	R1, R2, R3, R4, R5, R6	34,00	1,36
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. M5	R4, R5, R6	2,00	0,08
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M1, M3	R1, R2, R3, R4	4,00	0,16
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R3, R4	20,00	0,80
TOTAL		**60,00**	**2,40**

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, M3	R1, R2, R3, R4, R5, R6	50,00	2,00
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. M3	R1, R2, R3, R4, R6	40,00	1,60
TOTAL		**90,00**	**3,60**

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	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: GENERALIDADES DEL ATLETISMO	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.

BLOQUE 3: LA MARCHA Y LAS CARRERAS.	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 Optima 3.3. La salida de tacos. 3.4. Los relevos 3.4.1. 4x100 relevos. 3.4.2. 4x400 relevos. 3.5. Carreras de vallas: 3.5.1. Características de la técnica. 3.5.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 3.5.3. Análisis de los errores más comunes. 3.5.4. Procesos de corrección técnica. 3.5.5. Principales métodos de entrenamiento. 3.6. La marcha atlética: 3.6.1. Características de la técnica. 3.6.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 3.6.3. Análisis de los errores más comunes. 3.6.4. Procesos de corrección técnica. 3.6.5. Medios y métodos de entrenamiento. 3.6.6. Características de la técnica. 3.6.7. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 3.6.8. Análisis de los errores más comunes. 3.6.9. Procesos de corrección técnica. 3.7. Medios y métodos de entrenamiento de carreras en general 3.7.1. Método continuo 3.7.1.1. Uniforme 3.7.1.2. Variable 3.7.2. Método Fraccionado 3.7.2.1. Interválico 3.7.2.1.1. Intensivo 3.7.2.1.2. Extensivo 3.7.2.2. Repeticiones 3.7.2.3. Competición y control

BLOQUE 4: LOS SALTOS	4.1. Generalidades de los saltos en atletismo. Puntos comunes. 4.1.1. Saltos con componente vertical y saltos con componente horizontal. 4.1.2. Principios biomecánicos de los saltos. 4.1.3. Los multisaltos como método de iniciación a los saltos. 4.1.4. Medios de evaluación de la capacidad de salto. 4.2. Característica 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. Características de la técnica del triple salto: 4.4.1. Características de la técnica. 4.4.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 4.4.3. Análisis de los errores más comunes. 4.4.4. Procesos de corrección técnica. 4.5. Características de la técnica del salto con pértiga: 4.5.1. Características de la técnica. 4.5.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 4.5.3. Análisis de los errores más comunes. 4.5.4. Procesos de corrección técnica.

BLOQUE 5: LOS LANZAMIENTOS	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. Características del lanzamiento de Jabalina: 5.4.1. Características de la técnica. 5.4.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 5.4.3. Análisis de los errores más comunes. 5.4.4. Procesos de corrección técnica. 5.5. Características del lanzamiento de martillo: 5.5.1. Características de la técnica. 5.5.2. Ejercicios, tareas, y juegos para su desarrollo. 5.5.3. Análisis de los errores más comunes. 5.5.4. Procesos de corrección técnica.
BLOQUE 6 : LAS PRUEBAS COMBINADAS	6.1. Programa de Pruebas Combinadas. Aire Libre. Pista Cubierta. 6.2. Las pruebas combinadas como medio de iniciación al atletismo.
BLOQUE 7: APLICACIÓN Y DESARROLLO DE PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO	7.1. Aplicación de programas para el desarrollo de la técnica de las distintas disciplinas. 7.2. Aplicación de programas de mejora de las cualidades físicas específicas por especialidades. 7.3. Planificación del entrenamiento de una disciplina concreta durante toda una temporada

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO	1,00	2,00
BLOQUE 2: GENERALIDADES DEL ATLETISMO	3,00	6,00
BLOQUE 3: LA MARCHA Y LAS CARRERAS.	8,00	16,00
BLOQUE 4: LOS SALTOS	6,00	12,00
BLOQUE 5: LOS LANZAMIENTOS	5,00	10,00
BLOQUE 6 : LAS PRUEBAS COMBINADAS	3,00	6,00
BLOQUE 7: APLICACIÓN Y DESARROLLO DE PROGRAMAS ESPECÍFICOS DE ENTRENAMIENTO	4,00	8,00

Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Añó, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Gymnos.

Arazi, H., Mohammadi, M., & Asadi, A. (2014). *Muscular adaptations to depth jump plyometric training: Comparison of sand vs. land surface. Interventional medicine & applied science*, 6(3), 125-130. doi:10.1556/IMAS.6.2014.3.5 [doi]

Badillo, J., y Gorostiaga, E. M. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza.* Barcelona: Inde.

Badillo, J., y Rivas, J. (2007). *Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza.* Barcelona: Inde.

Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento.* Barcelona: Paidotribo.

Bompa, T. (2000). *Periodización del Entrenamiento Deportivo: Programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes*. Barcelona: Paidotribo.

Bompa, T. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento.* (1ª ed.). Barcelona: Hispano Europea.

Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco.* Barcelona: Paidotribo.

Bravo, J. (2008). *Atenas 1896 - Atenas 2004 - Más de un siglo de atletismo olímpico*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Bravo, J., López, F., Ruf, H., & Seirul-lo, F. (1992). *Atletismo (II): saltos* (1ª ed.). Madrid: Comité Olímpico Español.

Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., & Campos, J. (1993). *Atletismo (III) Lanzamientos.* Madrid: Comité Olímpico Español.

Bravo, J., Pascua, M., García-Verdugo, M., Landa, L., Gil, F., & Marín, J. (1998). *Carreras y marcha: Atletismo 1.* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., & Ballesteros, J. (1991). *Atletismo (I): Carreras (1ª ed.).* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Bravo, J., Ruf, H., & Vélez, M. (2003). *Saltos verticales.* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Brzycki, M. (1993). *Strength testing—predicting a one-rep max from reps-to-fatigue.* Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 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. International journal of sports physical therapy,* 10(4), 493-504.

CIO. (2016). *Sports. Athletics.* Retrieved from https://www.olympic.org/athletics

Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación.* Barcelona: Paidotribo.

Cometti, G. (2007). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Corominas, J. (1967). *Medio siglo de Atletismo español (1ª ed.).* Madrid: Comité Olímpico Español.

Cruz, A. (1999). *Historia de los mundiales y del atletismo español.* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

CSD. (2016). *Licencias Federativas.* Retrieved from http://www.csd.gob.es/csd/asociaciones/1fedagclub/03Lic/

Dessons, C., Drut, G., Dubois, R., Hebreard, J., Hubiche, J., Lacour, R., . . . Monnenet, J. (1986). *Tratado de atletismo, carreras: sprint, medio fondo, relevos, vallas.* Madrid: Editorial Hispano Europea.

Durán, J. (2000). *Manual básico de atletismo. Lanzamientos.* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Durán, J., Grossocordón, J., Gil, F., Lizaur, P., & Sainz, Á. (2008). *Jugando al atletismo...¡qué fácil es!.* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Epley, B. (1985). Poundage chart. Lincoln, NE: Boyd Epley Workout,

Etnoyer, J., Cortes, N., Ringleb, S., Van Lunen, B., & Onate, J. (2013). *Instruction and jump-landing kinematics in college-aged female athletes over time. Journal of athletic training,* 48(2), 161-171. doi: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.* Barcelona: 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.* In M. Izquierdo (Ed.), Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte. (1ª ed., pp. 173-201). Madrid: Panamericana.

García Manso, J. (1999). *Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva.* Madrid: Gymnos.

García-Verdugo, M., & Landa, L. (2004). *Atletismo 4: Mediofondo y Fondo (La preparación del corredor de resistencia)* (1ª ed.). Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

García-Verdugo, M., & Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo.* Madrid: Gymnos.

Gil Sánchez, F., Sánchez, R., & Pascua, M. (2000). *Manual básico de Atletismo.* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

González, J., & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: aplicación al alto rendimiento deportivo.* Barcelona: Inde.

González, J., y Rivas, J. (2007). *Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza.* Barcelona: Inde.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Grossocordón, J., Sainz, Á., & Durán, J. (2011). *Análisis estadístico de jóvenes atletas de 14 a 17 años en el periodo 1997-2008 (1ª ed.).* Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

Grupo correo. (1997). *Estrellas del Deporte. Figuras del Atletismo*. Madrid: Planeta De Agostini.

Hawkins, J., Sharp, E., & Williams, S. (2015). *Take a Page from Your Coach's Play Book: Teaching Technical and Tactical Skills in Athletic Training.* Athletic Training Education Journal, 10(3), 244-248.

Houvion, M., Peyloz, H., & Prost, R. (1986). *Tratado de atletismo: saltos: triple, longitud, altura, pértiga.* Barcelona: Hispano Europea.

IAAF. (2016). *IAAF Competition Rules 2016-2017, in force from 1 November 2015.* Retrieved from https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/technical#manuals-guidelines

Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Fsica y el Deporte.* Madrid: Panamericana.

Lander, J. (1985). *Maximum based on reps.* NSCA journal, 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. The Journal of Strength & Conditioning Research, 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. Journal of human kinetics,* 45, 135-148. doi:10.1515/hukin-2015-0014 [doi]

Massó, N., Rey, F., Romero, D., Gual, G., Costa, L., & Germán, A. (2010). *Surface electromyography applications.* Apunts Medicina de l" Esport (English Edition), 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.* The Journal of Strength & Conditioning Research, 6(4), 200-206.

Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica: principios y aplicaciones.* Madrid: Alianza.

Navarro, F. (1998). *Entrenamiento de la Resistencia.* Madrid: Gymnos.

O'Connor, R., O'Connor, B., Simmons, J., & O'Shea, P. (1989). *Weight training today Thomson Learning.*

Puchalt, J., Gómez, J., Francisco, I., Giner, M., González, J., Martín, J., . . . Montoya, A. (2007). *Guía didáctica para la enseñanza del atletismo (1ª ed.).* Valencia: Fundación Deportiva municipal de Valencia.

Quercetani, R., & Cruz, A. (1992). *Historia del atletismo mundial, 1860-1991.* Madrid: Editorial Debate.

RFEA. (2016). *Reglamentos.* Recuperado de

http://www.rfea.es/revista/libros/reglamentoRFEA2015_2016.htm

Rodríguez, P. (2007). *Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración.* Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia, , 2-10.

Ruiz, L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas.* Madrid: Gymnos.

Ruiz, L. (1994). *Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades.* Madrid: 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.* Physiological reports, 4(12), 10.14814/phy2.12845. doi:10.14814/phy2.12845 [doi]

Tonnessen, E., Svendsen, I., Olsen, I., Guttormsen, A., & Haugen, T. (2015). *Performance development in adolescent track and field athletes according to age, sex and sport discipline*. PloS one, 10(6), e0129014. doi:10.1371/journal.pone.0129014 [doi]

Villa, J., & García-López, J. (2003). *Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales.* Revista digital: Rendimiento deportivo.com, 6, 1-14.

Wong, J., Bobbert, M., Van Soest, A., Gribble, P., & Kistemaker, D. (2016). *Optimizing the Distribution of Leg Muscles for Vertical Jumping. PloS one, 11(2),* e0150019. doi: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.* Measurement in physical education and exercise science, 6(2), 67-94.

Zaras, N., Spengos, K., Methenitis, S., Papadopoulos, C., Karampatsos, G., Georgiadis, G., . . . Terzis, G. (2013). Effects of Strength vs. Ballistic-Power Training on Throwing Performance. Journal of sports science & medicine, 12(1), 130-137.