Escuela Universitaria de Osuna

PROYECTO DOCENTE
FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Fundamentos del Entrenamiento Deportivo
Código:	5550027
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	TERCERO
Periodo de Impartición:	PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	MOTRICIDAD HUMANA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

PROFESORADO

VÁZQUEZ DIZ, JUAN ANTONIO

juanantoniovd@euosuna.org

Tutoría: LUNES - 13:00-14:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVOS

El objetivo general de la asignatura es lograr que el alumnado alcance los conocimientos (saber) y las habilidades (saber hacer) necesarias sobre las bases y los fundamentos de las cualidades físicas y su metodología para poder abordar el proceso de entrenamiento y poder programar el entrenamiento con garantías en un futuro. Los objetivos específicos son:

1. Conocer y comprender los conceptos y la terminología adecuada relacionada con el entrenamiento deportivo y los procesos de la adaptación.
2. Conocer y comprender cuáles son los principios del entrenamiento deportivo, así como las consecuencias que se derivan de la aplicación de estos.
3. Conocer e identificar los fundamentos biológicos y los factores determinantes del rendimiento de cada una de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimiento.
4. Evaluar la necesidad e influencia de cada cualidad física en el entrenamiento y el rendimiento en un deporte o especialidad concretas.

COMPETENCIAS

Se contribuirá a la consecución de las competencias recogidas en el módulo correspondiente de la memoria verifica del título.

Competencias Básicas

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una
forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la
elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de
estudio.
CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a
un público tanto especializado como no especializado.
CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje
necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
Competencias Generales:
CG1: Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando
de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de las distintas
profesiones del deporte.
CG4: Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de las
profesiones del deporte desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
CG5: Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de
carácter interdisciplinar, que desarrollen su labor dentro del área de las ciencias de la
actividad física y el deporte.
CG7: Aplicar un razonamiento crítico, asumir y reflexionar en torno a las críticas efectuadas
hacia el propio ejercicio profesional dentro del ámbito de las profesiones del deporte.
CG8: Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas
consustanciales a la función profesional propia de las profesiones del deporte,
considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
CG9: Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas

situaciones profesionales, personales y sociales dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.

CG11: Mostrar capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos propios del
área de las ciencias de la actividad física y el deporte, valorando las opiniones e intereses
de los diferentes sectores que integran el grupo.

CG12: Perseguir estándares de calidad en el desarrollo de las distintas profesiones del
deporte a partir, principalmente, de un aprendizaje continuo e innovador.

Competencias Transversales:

CT2: Que los estudiantes adquieran actitudes y capacidad para fomentar y garantizar el
respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad, no
discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

Competencias Específicas:

Intervención educativa (AC_1):

CE1.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades que intervienen en el proceso
de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos
y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas
mayores y personas con discapacidad).

CE1.2 Conocer y aplicar diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y
el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos,
personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.

CE1.3 Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades, individuales y

colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores
y personas con discapacidad), atendiendo al género y la diversidad.
Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la
condición física y el ejercicio físico (AC_2):
CE2.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades de ejercicio físico y condición
física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de
cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares,
personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).
CE2.2 Identificar y aplicar criterios científicos a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico
en el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición físicas para
diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores,
personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o
evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.
CE2.3 Conocer y aplicar pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
CE2.4 Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones
y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), mediante actividades
físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.
CE2.5 Planificar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
Promoción de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte (AC_3):
CE3.1 Promover estrategias que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo, así como
a la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte en distintos

sectores de la población.

CE3.2 Desarrollar actividades orientadas a mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

CE3.3 Diseñar y aplicar programas de actividad física, ejercicio físico y deportes adaptados
a las características individuales y grupales de diferentes sectores poblacionales, atendiendo especialmente a la diversidad de edades, de orientación sexual, de funcionalidad o de salud.

CE3.4 Elaborar programas de promoción de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte para que la población adquiera, de forma autónoma, el hábito de la práctica regular
y saludable de actividad física y deporte.

CE3.5 Examinar políticas, estrategias y programas que promuevan la educación constante
de las personas sobre los beneficios, significación y características de la práctica regular de
actividad física, ejercicio físico y deporte.

Intervención mediante las manifestaciones del movimiento humano (AC_4):

CE4.1 Elaborar programas orientados al desarrollo de la motricidad humana para distintos
sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con
discapacidad y personas con patologías).

CE4.2 Desarrollar y aplicar programas específicos para resolver dificultades motrices concretas en distintos sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas
mayores, personas con discapacidad y personas con patologías).

CE4.3 Evaluar programas centrados en las manifestaciones del movimiento humano, teniendo en cuenta las personas a las que se dirigen y los contextos en los que se desarrolla.

Planificación, evaluación y dirección de los recursos y la actividad física y deporte (AC_5):

CE5.1 Describir y evaluar la estructura y el funcionamiento de todos los tipos de organizaciones propias del ámbito de la actividad física y el deporte.
CE5.2 Conocer los elementos legislativos, normativos y jurídicos vinculados a la actividad
física y el deporte.
CE5.3 Planificar e implementar diversos tipos de actividades físicas y deportivas en cualquier tipo de organización, adaptadas a las características de distintos individuos y de
diferentes servicios de actividad física y deporte.
CE5.4 Identificar y coordinar el desempeño profesional de los recursos humanos necesarios para la prestación de un servicio dentro del ámbito de la actividad física y el
deporte.
CE5.5 Identificar y coordinar los recursos organizativos, materiales e instalaciones deportivas necesarios para diferentes actividades físicas y deportivas.
CE5.6 Realizar la evaluación técnica de diferentes actividades físicas y deportivas, así como de los recursos que son necesarios para la puesta en práctica de cada una de ellas.
Método y evidencia científica en la práctica (AC_6):
CE6.1 Conocer los fundamentos del método científico aplicado al ámbito de las ciencias de
la actividad física y el deporte.
CE6.2 Comprender cómo se aplican distintos métodos, técnicas y recursos de investigación científica para la resolución de problemas propios de la actividad física y el
deporte.
CE6.3 Justificar las decisiones profesionales del Graduado-a en Ciencias de la Actividad
Física y el Deporte en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.
Desempeños, deontología y ejercicio profesional en el marco de las intervenciones (AC_7):
CE7.1. Conocer los principios éticos, deontológicos y de justicia social propios del desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

CE7.2. Interpretar la normativa del ejercicio profesional de los Graduados-as en Ciencias
de la Actividad Física y el Deporte en cualquier contexto profesional.
CE7.3. Analizar de forma crítica y autónoma el desempeño profesional del Graduado-a en
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Intervención educativa con especial orientación hacia el Entrenamiento Deportivo (AC_1):
RA 1.1 Programar y poner en práctica programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes
contextos y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos,
personas mayores y personas con discapacidad).
RA 1.2 Revisar y optimizar programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos y
dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad).
RA 1.3 Describir y emplear diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad
física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes,
adultos, personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o
actividad concreta.
RA 1.4 Valorar diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos,
personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.
RA 1.5 Desarrollar y aplicar la intervención educativa según las características y

necesidades, individuales y colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes,
adultos, personas mayores y personas con discapacidad).
RA 1.6 Evaluar distintas formas de intervención educativa según las características y necesidades, individuales y colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes,
adultos, personas mayores y personas con discapacidad).
Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico (AC_2):
RA 2.1 Programar y poner en práctica programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la
salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores,
escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).
RA 2.2 Revisar y optimizar programas y actividades de ejercicio físico y condición física en
diferentes contextos, los cuales se adapten a diferentes sectores de la población (niños,
adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con
patologías), previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier
persona.
RA 2.3 Exponer criterios científicos en los que se fundamente, a nivel anatómico, fisiológico
y biomecánico, el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición física
para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores,
personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o
evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.

RA 2.4 Adaptar los programas y actividades de ejercicio físico y condición física para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías) a criterios científicos a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico, con el fin de prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo
para la salud de cualquier persona.
RA 2.5 Identificar, emplear y valorar pruebas de valoración y control de la condición física y
del rendimiento físico-deportivo para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con
patologías),
R.A 2.6 Desarrollar programas y actividades físico-deportivas de readaptación y/o reeducación, apropiadas para personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).
R.A 2.7 Revisar y optimizar programas y actividades físico-deportivas de readaptación y/o
reeducación, apropiadas para personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico).
R.A 2.8 Programar y aplicar procesos de entrenamiento físico y deportivo.
R.A 2.9 Valorar y perfeccionar los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
Planificación, evaluación y dirección-organización de los recursos y la actividad física y
deporte (AC_5):
RA 5.1 Identificar la estructura y el funcionamiento de todos los tipos de organizaciones
propias del ámbito de la actividad física y el deporte.
RA 5.2 Analizar las características de todos los tipos de organizaciones de actividad física y
deporte.
RA 5.3 Recordar los elementos legislativos, normativos y jurídicos vinculados a la actividad
física y el deporte.

RA 5.4 Asociar de forma comprensiva las distintas disposiciones legales vinculadas a la
actividad física y el deporte.
RA 5.5 Programar y poner en práctica diferentes actividades físicas y deportivas en contextos diversos, en función del entorno, la población y el tipo de organización.
RA 5.6 Evaluar la puesta en práctica de actividades físicas y deportivas programadas.
RA 5.7 Explicar la labor profesional de los recursos humanos necesarios para la prestación
de un servicio dentro del ámbito de la actividad física y el deporte.
RA 5.8 Revisar críticamente la adecuación de las funciones propias de los recursos humanos necesarios para la prestación de un servicio dentro del ámbito de la actividad
física y el deporte.
RA 5.9 Compilar los recursos organizativos, materiales e instalaciones deportivas que son
necesarios para llevar a cabo distintas actividades físicas y deportivas.
RA 5.10 Justificar la necesidad de los recursos organizativos, materiales e instalaciones
deportivas que son precisos para llevar a cabo distintas actividades físicas y deportivas.
RA 5.11 Sintetizar los elementos propios de una evaluación técnica de actividades físicas y
deportivas, incluyendo los recursos que son necesarios para la puesta en práctica de estas.
RA 5.12 Interpretar los resultados de una evaluación técnica de actividades físicas y deportivas, incluyendo los recursos que son necesarios para a puesta en práctica de éstas.
Método y evidencia científica en la práctica con especial orientación hacia el Entrenamiento
Deportivo (AC_6):
RA 6.1 Comprender los fundamentos del método científico y su aplicación en el ejercicio
profesional del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

RA 6.2 Analizar la eficacia de la investigación científica para resolver problemas específicos
del ámbito de la actividad física y el deporte.
RA 6.3 Aplicar métodos, técnicas y recursos de investigación a la resolución de problemas
en el ámbito de la actividad física y el deporte.
RA 6.4 Evaluar los resultados de aplicar la metodología científica a la resolución de problemas propios del ámbito de la actividad física y el deporte.
RA 6.5 Utilizar los resultados de la investigación científica a la hora de tomar decisiones
profesionales en el ámbito de la actividad física y el deporte.
RA 6.6 Analizar los resultados de la toma de decisiones profesionales en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.
Desempeño, deontología y ejercicio profesional en el contexto de las intervenciones con
especial orientación hacia el Entrenamiento Deportivo (AC_7):
RA 7.1 Comprender los principios éticos, deontológicos y de justicia social propios del
desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
R.A 7.2. Analizar la evolución histórica, epistemológica y social de la actividad física y deporte como ejercicio profesional.
RA 7.3 Examinar de forma crítica y autónoma los principios éticos y deontológicos propios
del ejercicio profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
RA 7.4 Reflexionar sobre el contexto laboral de los Graduados-as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
RA 7.5 Explicar y contrastar las normativas relativas al ejercicio profesional de los Graduados-as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
RA 7.6 Reflexionar de forma autónoma sobre el propio desempeño profesional como Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, identificando fortalezas y
debilidades.

RA 7.7 Evaluar desde el prisma ético el desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en diferentes contextos profesionales.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

Acondicionamiento físico.
Metodología del entrenamiento físico-deportivo y rendimiento físico-deportivo.
Valoración y evaluación de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.
Tecnificación deportiva.
Condición física: Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad.
Capacidades coordinativas.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Unidad didáctica 1. El proceso de entrenamiento: análisis y actualización
Unidad didáctica 2. Criterios generales del Proceso de Planificación del Entrenamiento
Unidad didáctica 3. Modelos de programación y periodización del entrenamiento en deportes individuales
Unidad didáctica 4. Modelos de programación y periodización del entrenamiento en los deportes de equipo
Unidad didáctica 5. Modelos de programación y periodización en el acondicionamiento físico saludable
Unidad didáctica 6. Bases de la programación del entrenamiento de las capacidades físicas básicas

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad Horas
A Clases Teóricas 30
F Prácticas de Taller/Deportivas 30

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

Opción A:

Sobre los contenidos teóricos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios y sistemas de calificación de la parte teórica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.

Sobre los contenidos prácticos:

Al inicio del curso el profesor/a establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumno/a participe en el mínimo de sesiones prácticas presenciales establecidas por el profesor/a a principio de curso y obtenga una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada.

Opción B:

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente deberán realizar una prueba específica, la cual será definida en dicho documento correspondiente al curso académico en cuestión. En esta prueba se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales (al

que se le realizarán, dentro de dicha prueba, las adaptaciones pertinentes), que incluye las
situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la
compaginación de estudios con la actividad laboral. Para superar la
asignatura es preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo.
En caso de que el alumno/a no supere la totalidad de los apartados contemplados en la
evaluación al inicio del curso, las puntuaciones obtenidas en aquéllos que si han sido superados serán respetadas hasta la tercera convocatoria del curso en consideración
En todo el proceso de evaluación se seguirá lo dispuesto en el Título III, Capítulo 4º del
Reglamento General de Actividades Docentes de la Universidad de Sevilla, aprobado por el
Consejo de Gobierno en su sesión de 20 de mayo de 2011; así como en la Normativa Reguladora de la Evaluación y Calificación de las Asignaturas, aprobada por el Consejo de
Gobierno en su sesión de 18 de marzo de 2010, además de las posibles modificaciones o
actualizaciones de dicha normativa.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

En función de las necesidades académicas el examen se adaptará de la forma más precisa hacia el alumnado con dichas necesidades especiales

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Siguiendo lo establecido en la Memoria de Verificación, las metodologías que se recogen
para este módulo son las siguientes:
MD1: Sesión Teórica.

MD2: Sesión Práctica.
MD4: Actividad dirigida.
MD5: Tutorías.
En concreto, las metodologías utilizadas en cada curso académico se encontrarán de
manera detallada en los proyectos docentes de la asignatura.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555

CALENDARIO DE EXÁMENES

https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Badillo, J. J. G. (2017). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control
y evaluación del entrenamiento de fuerza. Ergotech.
Badillo, J. J. G., & Ayestarán, E. G. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo. Inde.
Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza.
Inde.
Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. (2019). Fuerza, Velocidad y Rendimiento Físico y Deportivo.
Esteban Sanz.

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and conditioning (3rd ed.).

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo.

Broussal-Derval, A., & Ganneau, S. (2019). The Modern Art and Science of Mobility. Human

Kinetics Publishers.

Burkett, B. (2010). Applied sports mechanics (3rd ed.). Human kinetics.

Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). Fisiologa del ejercicio. Ed. Mdica Panamericana.

Fleck, S.J. &Kraemer W.J. (2004): Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics.

Champaign: Editorial Human Kinetics.

García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento (1st ed.). Badalona: Paidotribo.

Gómez Mora, J. (2007). Bases del acondicionamiento físico. Sevilla: Wanceulen.

Gómez Píriz, P. T. (2011). El entrenamiento deportivo en el siglo XXI. Formación Alcalá.

Haff, G.G. &Triplett, N.T. (2016). Essentials of strength training and conditioning. Champaing:

Editorial Human Kinetics

Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). Physiology of Sport and Exercise 6th Edition.

Human kinetics.

Komi, P. (Ed.). (2008). Strength and power in sport (Vol. 3). John Wiley & Sons.

Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). Science and Application of High-Intensity Interval Training.

Human Kinetics.

Mujika, I. (2012). Endurance training: science and practice. Mujika.

Muñoz-López, A., Taiar, R., & Sañudo, B. (Eds.). (2021). Resistance Training Methods: From

Theory to Practice. Springer Nature.

Navarro, F. (1998). La resistencia. Gymnos.

Tous-Fajardo, J. (2010). El entrenamiento de fuerza en deportes colectivos.

Turner, A., & Comfort, P. (Eds.). (2022). Advanced strength and conditioning: an

evidence-based approach. Routledge.
Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial
Paidotribo.
Viru, A., & Viru, M. (2001). Biochemical monitoring of sport training.Champaign (IL): Human
Kinetics.
Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (1995). Science and practice of strength training (2nd ed.).

INFORMACIÓN ADICIONAL

NOTA: Cuando proceda retransmitir contenidos, debe tenerse en cuenta que el personal docente implicado en la impartición de esta asignatura no da el consentimiento para que los estudiantes (o terceros) graben, publiquen, retransmitan o reproduzcan posteriormente el discurso, imagen, voz y explicaciones de cátedra por medio alguno, ni se consiente la difusión a terceros, ni de este recurso, ni de ningún otro que se ponga a disposición de los estudiantes.
El uso de los recursos proporcionados por los profesores de la asignatura está reservado únicamente a los estudiantes matriculados en la misma.