



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)**

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO FÍSICO DE ALTO NIVEL

**CRÉDITOS:** 4

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** 5º

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.):** OPTATIVA

**PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

La asignatura de cuarto curso Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo pretendía especialmente la adquisición del conocimiento de las condiciones para la mejora de la condición física o de la técnica motriz que sirviesen como fundamento para el desarrollo de buenos hábitos de salud y la evitación de lesiones, además de sentar las bases para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

En el presente curso se pretenden desarrollar aquellos aspectos de mayor especialización del entrenamiento deportivo. Ya no se trata tanto de dar pautas de entrenamiento para su aplicación práctica a alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con el fin de mejorar su condición física, sino, la de aportar una información más precisa para conducir el entrenamiento hacia el logro de los máximos resultados posibles en los deportistas de alto nivel. Para lo cual se incluyen temas como la planificación a largo plazo, la competición, los procedimientos de detección de talentos, el entrenamiento en circunstancias especiales etc.

**OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

APLICAR CONOCIMIENTOS DE TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

CONOCER LOS DISTINTOS SISTEMAS DE PLANIFICACIÓN

INTERPRETAR CORRECTAMENTE LOS DISTINTOS TIPOS DE EVALUACIONES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

CONOCER BASICAMENTE EL ENTRENAMIENTO EN CONDICIONES ESPECIALES

DISEÑAR UNA PLANIFICACIÓN CORRECTAMENTE

EVALUAR SITUACIONES DE ENTRENAMIENTO

#### **- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS:**

Tema I:

##### **LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

I.1.- Estructuras básicas de la planificación del entrenamiento

I.2.- La sesión de entrenamiento

I.2.1.- Clasificación y características de las sesiones.

I.2.1.1.- Según tipo de tarea:

- Aprendizaje y perfeccionamiento técnico.
- Entrenamiento
- Valoración.

I.2.1.2.- Según la forma de organización:

- Grupos
- Individual
- Mixta

I.2.1.3.- Según la magnitud de la carga:

- Desarrollo.
- Mantenimiento.
- Recuperación

I.2.1.4.- Según la orientación del contenido:

- Selectiva
- Compleja
- Suplementaria.



- I.2.2.- La estructura de la sesión de entrenamiento.
- I.3.- El microciclo
  - I.3.1.- Clasificación y características de los microciclos.
    - Ajuste
    - Carga
    - Impacto
    - Activación
    - Competitivo
    - Recuperación
  - I.3.2.- La estructura de los microciclos.
  - I.3.3.- La ordenación de los microciclos.
- I.4.- El mesociclo
  - I.4.1.- Clasificación y características de los mesociclos
    - Acumulación
    - Transformación
    - Realización
  - I.4.2.- La estructura de los mesociclos.
    - La ordenación de los microciclos en el mesociclo.
  - I.4.3.- La ordenación de los mesociclos.
- I.5.- El macrociclo y la temporada.
  - I.5.1.- Condicionantes de la planificación de la temporada.
  - I.5.2.- Concepto del macrociclo y su estructura
    - Diseño convencional
    - Diseño contemporáneo
- I.6.- Tendencias actuales en la Planificación
  - I.6.1.- Diseños Básicos
    - Con aplicación de cargas regulares
    - Con aplicación de cargas concentradas
  - I.6.2.- Diferencias entre diseños en una temporada
    - En la aplicación de tipos de sesiones
    - En la aplicación de tipos de microciclos
    - En la estructuración de los mesociclos en el macrociclo

## Tema II:

### **LA PLANIFICACION A LARGO PLAZO**

- II.1.- Fundamentos de la planificación a largo plazo
- II.2.- Las etapas de formación de un deportista
  - II.2.1.- Sistema secuencial de entrenamiento
  - II.2.2.- Zonas de edad límite para algunos resultados deportivos
- II.3.- Estructuras de planes a largo plazo
  - II.3.1.- Confección y diseño de planes a largo plazo
  - II.3.2.- Control de los planes a largo plazo
- II.4.- El plan cuatrienal o ciclo olímpico
  - II.4.1.- El sistema monocíclico
  - II.4.2.- El sistema bicíclico
  - II.4.3.- El diseño de un plan cuatrienal

## Tema III:

### **LA COMPETICION**

- III.1.- Clasificación y características de las competiciones
  - III.1.1.- El ciclo de actividades en el entrenamiento
  - III.1.2.- Competiciones preparatorias
  - III.1.3.- Competiciones principales.
  - III.1.4.- Frecuencia anual de competiciones
- III.2.- Planificación de la competición
  - III.2.1.- Metodo de agrpamiento.
  - III.2.2.- Metodo ciclico.
- III.3.- La preparación directa de la competición



- III.3.1.- Micociclos competitivos
- III.3.2.- Días anteriores a la competición
- III.4.- La competición a largo plazo

Tema IV:

#### **PROCEDIMIENTOS DE SELECCION DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO ESPECIFICOS DE LOS DEPORTES**

- IV.1.- Análisis del deporte
  - IV.1.2.- Requerimientos de energía
  - IV.1.3.- El análisis de tiempo/movimiento
  - IV.1.4.- La utilización de datos fisiológicos
- IV.2.- Métodos de entrenamiento específico del deporte
- IV.3.- Entrenamiento individualizado de los deportistas
  - IV.3.1.- El perfil fisiológico como estrategia de rendimiento
- IV.4.- Los modelos como sistemas de referencia

Tema V

#### **EL ENTRENAMIENTO EN CONDICIONES ESPECIALES**

- V.1.- Altura
  - V.1.1.- Respuestas inmediatas y tardías
  - V.1.2.- Metodología del entrenamiento en altura
- V.2.- Calor
  - V.2.1.- Humedad + calor
- V.3.- Frío
  - V.3.1.- Factores que influyen en el rendimiento
- V.4.- Cambio horario
  - V.4.1.- Hacia el Oeste
  - V.4.2.- Hacia el Este

Tema VI

#### **LA DETECCIÓN DE TALENTOS**

- VI.1. Los métodos de selección de talentos
- VI.2. Los criterios de detección de talentos
- VI.3. Las fases de la detección de talentos
- VI.4. Los criterios de selección

Tema VII

#### **LOS SISTEMAS AVANZADOS DE PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO**

- VII.1.- Evolución histórica de los sistemas de planificación
- VII.2.- El sistema concentrado
- VII.3.- El sistema integrado
- VII.4.- El sistema individualizado

#### **- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA**

- ALVAREZ DEL VILLAR, Carlos: **La preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo**. Gymnos, Madrid, 1987.
- BOMPA, Tudor.: **Periodización del Entrenamiento Deportivo**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- BOMPA, Tudor.: **Periodización de la fuerza** ( La nueva onda en el entrenamiento de la fuerza). Biosystem Revicio Educativo, Rosario, 1995.
- CAMPOS, J., CERVERA, V.R.: **Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo**, Paidotribo, Barcelona, 2001.
- CASTELO, Jorge, BARRERO,H, ALVES, F. (y otros): **Metodología do treino desportivo**. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 1996
- RAMÍREZ, E.: **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo: de lo ortodoxo a lo contemporáneo**, 2005
- GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. – RUIZ CABALLERO, J.A. : **Planificación del Entrenamiento Deportivo**, Gymnos, Madrid, 1996.



- GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. – RUIZ CABALLERO, J.A. : **Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte**, Gymnos, Madrid, 1996.
- GARCÍA MANSO, J. M: **Alto Rendimiento**, Gymnos, Madrid, 1999.
- GARCÍA MANSO, J., CAMPOS, J., LIZAUR, P., ABELLA, C.P.: **El Talento Deportivo** (Formación de elites deportivas), Gymnos, Madrid, 2003.
- GEORGE, J.D. – VERSH, P.R. – FISHER, A.G. : **Tests y pruebas físicas**. Paidotribo, Barcelona, 1996.
- GONZALEZ BADILLO, J.J – RIBAS, J.: **Bases de la programación del entrenamiento de fuerza**. INDE, Barcelona, 2002
- GROSSER, M.; STARISCHKA, S.: **Test de la condición física**. Martínez Roca, Barcelona, 1988
- GROSSER,M; BRUGGEMAN, P.; ZINTL, F.: **Alto Rendimiento Deportivo**. Martínez Roca.Barcelona. 1989
- HAWLEY, J, BURQUE, L.: **Rendimiento Deportivo Máximo**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- LAMBERT, Georges : **El entrenamiento deportivo ( preguntas y respuestas )**. Paidotribo, Barcelona, 1993.
- MARTÍN ACERO, R.: **Deportes de equipo**, Comprender la complejidad para elevar el rendimiento. Paidotribo, Barcelona, 2004.
- MARTÍN, D., CARL, K., LEHNERTZ, K.: **Manual de Metodología del Entrenamiento**, Paidotribo, Barcelona, 2001.
- MATVEYEV, L.P.: **Periodización del Entrenamiento Deportivo**. INEF, Madrid, 1977.
- PLATONOV, V.N., BULATOVA, M.M.: **Entrenamiento en Condiciones Extremas**. Paidotribo, Barcelona, 1988
- SIFF, M.C., VERJOSHANSKI, I.V.: **Super Entrenamiento**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- TERREROS, J.L., NAVAS, F., GOMEZ-CARRAMIÑANA, M.A., ARAGONES, M.T.: **Valoración funcional** (Aplicaciones al entrenamiento deportivo). Gymnos, Madrid, 2003
- THIES, G., TSCHIENE, P., NICKEL, H. : **Teoría y metodología de la competición deportiva**, Paidotribo , 2004
- V.V.A.A. : **Talents deportivos** (Detección, entrenamiento y gestión), Gobierno de Canarias - Dirección General de Deportes, 2003
- VASCONCELOS RAPOSO, A.: **Planificación y Organización del Entrenamiento Deprtivo**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- VERJOSHANSKI, I.V.: **Entrenamiento deportivo, planificación y programación**. Martínez Roca, Barcelona, 1990
- VERKHOSHANSKY, Y.: **Teoría y metodología del entrenamiento deportivo**, Paidotribo, 2001
- VIRU, A., VIRU, M. : **Análisis y control del rendimiento deportivo**, Paidotribo, Barcelona, 2003
- WEINECK, Jurgen: **Entrenamiento Total**. Paidotribo, Barcelona, 2005

## EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

### - TIPO DE EVALUACIÓN: CONTINUA

PARA PODER ACCEDER A EVALUACIÓN CONTINUA ES OBLIGATORIA LA ASITENCIA A CLASE, LA REALIZACIÓN DE LOS DIVERSOS TRABAJOS TEORICO – PRACTICOS QUE SE REQUIERAN, EXAMEN FINAL CON DOCUMETACIÓN Y LA REALIZACIÓN DE UN TRABAJO FINAL.

### - EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

**Contenidos:** LOS DEL PROGRAMA

**Condiciones realización:** TEORICO – PRACTICO , POR BLOQUES DE PREGUNTAS SEGÚN TEMAS E INFORMANDO DE LA CALIFICACIÓN EN FUNCIÓN DE LAS CONTESTACIONES POR BLOQUES

### - SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

#### EN EVALUACIÓN CONTINUA

- A) TRABAJOS PRACTICOS. Se solicitarán distintos trabajos a lo largo del curso (con caracter obligatorio) donde el alumno(a) tratará de apoyarse en un amplio soporte documental sobre contenidos concretos del programa del Curso. Uno de ellos será el trabajo final que consistirá en la realización de una Planificación a largo Plazo. La puntuación de los trabajos supone 45% en la nota final.(Tb.Fnl:80%)



- B) EXAMEN. Se realizará un examen teórico con preguntas abiertas/cerradas que se llevará a cabo a final del cuatrimestre. La puntuación final del examen supone el 35% de la nota final.
- C) ASISTENCIA A CLASE Es obligatoria para optar a evaluación continuada. Un 20% de faltas impide la evaluación continua de la asignatura. Se valorará en un 20% en la nota final.
- En cualquier caso para poder llevarse a cabo el computo de las notas de las tres modalidades de evaluación, es necesario obtener el APTO en cada una de ellas

EN EXAMEN FINAL NOTA OBTENIDA EN EL EXAMEN

## - BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- ALTER, Michael J.: **Los estiramientos**, Paidotribo, Barcelona, 1993
- ALVAREZ DEL VILLAR, Carlos: **La preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo**. Gymnos, Madrid, 1987.
- ASTRAND, P.O. y RODAHL, K. : **Fisiología del Trabajo Físico.3a**. Ed. Buenos Aires: Ed. Médica Panamericana, 1992.
- ASTRAND, P.O.& SHEPHARD, R.J.: **La Resistencia en el Deporte**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- BERTSCH, J., SCANFF, CH le.: **Estrés y Rendimiento**, INDE, Barcelona, 1999.
- BLANCO NESPEREIRA, Alfonso : **1000 ejercicios de musculación**. Paidotribo, Barcelona, 1996.
- BOMPA, Tudor.: **Periodización del Entrenamiento Deportivo**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- BOMPA, Tudor: **Periodización de la fuerza** ( La nueva onda en el entrenamiento de la fuerza). Biosystem Revico Educativo, Rosario, 1995.
- BOMPA, Tudor: **Theory and Methodology of Training**. Kendall/Hunt, Iowa, 1983.
- BOSCHETTI, G. : **Qué es la electroestimulación? Teoría, práctica y metodología** , Paidotribo, 2004
- BOSCO, Carmelo.: **La Fuerza Muscular**, INDE, Barcelona, 2000.
- BOWERS, R.W. y FOX., E.L.: **Fisiología del Deporte.3ª**, Panamericana, Buenos Aires 1995.
- BRAVO, J., LOPEZ, F., RUF, H.,SEIRU-LO, F. **Atletismo (II)**, COE, Madrid, 1992
- BRAVO, J., MARTINEZ, J.L., DURAN, J.,CAMPOS, J.: **Atletismo (III)**, COE, Madrid, 1993
- BRAVO, J., PASCUA, M., GIL, F. BALLESTEROS, J.M., CAMPRA, E.: **Atletismo (I)**, COE, Madrid, 1990
- CAMPOS, J., CERVERA, V.R.: **Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo**, Paidotribo, Barcelona, 2001.
- CASTELO, Jorge, BARRERO,H, ALVES, F. (y otros): **Metodología do treino desportivo**. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 1996
- CERRETELLI, P.; **Manuale di Fisiologia dello Sport e del Lavoro Muscolare.II Ed. II**, Società Editrice Universo, Roma, 1990.
- COMETTI G.: **Los Métodos Modernos de Musculación.**, Paidotribo, Barcelona.1998
- COMETTI G.: **El entrenamiento de la velocidad.**, Paidotribo, Barcelona.2002
- COMETTI Gilles: La Plíometria. INDE, Barcelona, 1998*
- EHLENZ, H ; GROSSER,M; ZIMMERMAN: **El entrenamiento de la fuerza**. Martínez Roca. Barcelona. 1990.
- RAMÍREZ, E.: **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo: de lo ortodoxo a lo contemporáneo**, 2005
- FAMOSE, J. P.: **Cognición y Rendimiento Motor**, INDE, Barcelona, 1999.
- FIDELUS, K., KOCJASZ, J.: **Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento**, Gymnos, Madrid, 1991
- FOX, E.L. : **Fisiología del Deporte** Panamericana, Buenos Aires, 1984
- FRÖHNER, G.: **Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes**, Paidotribo , 2003
- GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. – RUIZ CABALLERO, J.A.: **Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo**, Gymnos, Madrid, 1996.
- GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. – RUIZ CABALLERO, J.A. : **Planificación del Entrenamiento Deportivo**, Gymnos, Madrid, 1996.
- GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. – RUIZ CABALLERO, J.A. : **Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte**, Gymnos, Madrid, 1996.
- GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. – RUIZ CABALLERO, J.A. – MARTÍN ACERO, R: **La Velocidad**, Gymnos, Madrid, 1998.
- GARCÍA MANSO, J. M: **Alto Rendimiento**, Gymnos, Madrid, 1999.
- GARCÍA MANSO, J. M: **La Fuerza**, Gymnos, Madrid, 1999.
- GARCÍA MANSO, J., CAMPOS, J., LIZAU, P., ABELLA, C.P.: **El Talento Deportivo** (Formación de elites deportivas), Gymnos, Madrid, 2003.
- GARCÍA-VERDUGO, M. – LEIBAR, X. : **Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medifondo y fondo**, Gymnos, Madrid, 1997.
- GEORGE, J.D. – VERSH, P.R. – FISHER, A.G. : **Tests y pruebas físicas**. Paidotribo, Barcelona, 1996.



- GONZALEZ BADILLO, J.J – RIBAS, J.: **Bases de la programación del entrenamiento de fuerza**. INDE, Barcelona, 2002
- GONZALEZ BADILLO, J.J - GOROSTIAGA, E: **Fundamentos del entrenamiento de la fuerza**. INDE, Barcelona, 1996
- GONZÁLEZ GALLEGO, J.: **Fisiología de la Actividad Física y del Deporte**, Interamericana . Madrid, 1992.
- GROSSER, M.; STARISCHKA, S.: **Test de la condición física**. Martínez Roca, Barcelona, 1988
- GROSSER, M. : **Entrenamiento de la velocidad**. Martínez Roca. Barcelona. 1992
- GROSSER, M., NEUMAIER, A.: **Técnicas de Entrenamiento**. Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- GROSSER, M., STARISCHKA, S: **Principios de entrenamiento**. Martínez Roca, Barcelona, 1988
- GROSSER,M; BRÜGGEMAN, P.; ZINTL, F.: **Alto Rendimiento Deportivo**. Martínez Roca.Barcelona. 1989
- HAHN, Erwin : **Entrenamiento con niños**. Martínez Roca. Barcelona. 1988
- HARRE, Dietrich: **Teoría del Entrenamiento Deportivo**. Científico Técnica. Stadium, Buenos Aires, 1987..
- HARTMAN, J.,TÜNNERMANN, H. : **Entrenamiento moderno de la fuerza**. Paidotribo, Barcelona, 1996.
- HAWLEY, J, BURQUE, L.: **Rendimiento Deportivo Máximo**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- HEGEDUS, J: **La Ciencia del Entrenamiento Deportivo**. Stadium, Buenos Aires, 1988.
- HOHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M.: **Introducción a las ciencias del entrenamiento**, Paidotribo, Barcelona, 2005
- LAMB, D.R.: **Fisiología del Ejercicio: Respuestas y Adaptaciones**, Pila Teleña, Madrid, 1985.
- LAMBERT, Georges : **El entrenamiento deportivo ( preguntas y respuestas )**. Paidotribo, Barcelona, 1993.
- MANNO, R.: **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**. Paidotribo, Barcelona, 1991.
- MANNO, Renato.:**El entrenamiento de la Fuerza**, INDE, Barcelona, 1999.
- MARTÍN ACERO, R.: **Deportes de equipo**, Comprender la complejidad para elevar el rendimiento. Paidotribo, Barcelona, 2004.
- MARTÍN, D., CARL, K., LEHNERTZ, K.: **Manual de Metodología del Entrenamiento**, Paidotribo, Barcelona, 2001.
- MATVEEV, L.: **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**, Raduga, Moscú, 1977.
- MATVEYEV, L.: **El proceso de Entrenamiento Deportivo**. Stadium. Buenos Aires. 1977.
- MATVEYEV, L.P.: **Periodización del Entrenamiento Deportivo**. INEF, Madrid, 1977.
- MELENDEZ ORTEGA, Agustín.: **El Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica: Bases Funcionales del Esfuerzo Cardiovascular**. Alianza, Madrid, 1998.
- NAVARRO VALDIVIELSO, Fernando, **La Resistencia Entrenamiento y Planificación**. Gymnos, Madrid, 1998.
- NAVARRO VALDIVIELSO, Fernando: **Natación**. COE, Madrid, 1990
- OZOLIN, N.G.: **Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo**. Científico Técnica, La Habana, 1983.
- PLATONOV, V.N., BULATOVA, M.M.: **Entrenamiento en Condiciones Extremas**. Paidotribo, Barcelona, 1988
- PLATONOV, V.N.: **La adaptación en el deporte**. Paidotribo, Barcelona, 1991
- PLATONOV, Vladimir.: **El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología**. Paidotribo, Barcelona, 1988.
- PRADET, Michel.: **La preparación física**., INDE, Barcelona. 1999
- RODRÍGUEZ BARNADA, J., POMBO-FERNÁNDEZ, M.: **La electroestimulación. Entrenamiento y periodización**, Paidotribo, 2004
- RUIZ ALONSO, J. Gerardo: **Fuerza y musculación**. Agonos, Lerida,1990
- RUIZ PÉREZ, L. M. y SÁNCHEZ BAÑUELOS, F.: **Rendimiento Deportivo** Claves para la optimización de los aprendizajes, Gymnos, Madrid, 1997
- RUSCH, H., WEINECK, J.: **Entrenamiento y práctica deportiva escolar**, Paidotribo , 2004
- SCHOLICH, Manfred: **Entrenamiento en Circuito**. Stadium, Buenos Aires, 1991.
- SIFF, M.C., VERJOSHANSKI, I.V.: **Super Entrenamiento**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- TERREROS, J.L., NAVAS, F., GOMEZ-CARRAMIÑANA, M.A., ARAGONES, M.T.: **Valoración funcional** (Aplicaciones al entrenamiento deportivo). Gymnos, Madrid, 2003
- THIES, G., TSCHIENE, P., NICKEL, H. : **Teoría y metodología de la competición deportiva**, Paidotribo , 2004
- V.V.A.A. : **Talentos deportivos** (Detección, entrenamiento y gestión), Gobierno de Canarias - Dirección General de Deportes, 2003
- VALDES CASAL, H.: **La preparación psicológica del deportista**, Inde. Barcelona, 1996
- VASCONCELOS RAPOSO, A.: **Planificación y Organización del Entrenamiento Deprtivo**, Paidotribo, Barcelona, 2000.
- VERJOSHANSKI, I.V.: **Entrenamiento deportivo, planificación y programación**. Martínez Roca, Barcelona, 1990
- VERJOSHANSKI, Yuri.: **Todo sobre el método Pliométrico**, Paidotribo, Barcelona, 1999.
- VERKHOSHANSKY, Y.: **Teoría y metodología del entrenamiento deportivo**, Paidotribo, 2001
- VIRU, A., VIRU, M. : **Análisis y control del rendimiento deportivo**, Paidotribo, Barcelona, 2003
- WEINECK, Jurgén: **Entrenamiento Óptimo**. Hispano Europea, Barcelona,1988
- WEINECK, Jurgén: **Entrenamiento Total**. Paidotribo, Barcelona, 2005
- WEINECK, Jurgén:**Salud, Ejercicio y Deporte**, Paidotribo, Barcelona, 2001
- ZIMMERMANN, KLAUS,: **Entrenamiento muscular**. Paidotribo, 2004



ZINTL, F.: **Entrenamiento de la resistencia**. Martínez Roca, Barcelona ,1991