



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: http://saludmed.com/entrenadeportivo/laboratorios/LAB-2_Analisis-Deport_Entrena-Dp_GRUPOS.pdf

Experiencia de Laboratorio #2: L2-U2-01

ANÁLISIS DE UN DEPORTE: APLICACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN PERIODIZADA DEL DE UN ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO

Términos Claves	Objetivos
• Entrenamiento deportivo • Entrenamiento físico • Periodización • Ciclos • Periodos • Macrociclos • Mesociclos • Microciclos • Sesión de Ejercicio • Plan diario • Planificación gráfica • Análisis de necesidades • Metabolismo • Metabolismo aeróbico • Metabolismo anaeróbico • Glucólisis anaeróbica • Sistema de fosfágeno • Sistema de ATP-PCr • Demanda metabólica • Cualidades físicas • Aptitud física • Calendario de competencias • Periodo preparatorio • Periodo competitivo • Periodo transitorio	Al finalizar este laboratorio, los estudiantes estarán capacitados para: • Definir el concepto entrenamiento, entrenamiento deportivo, entrenamiento físico y periodización. • Describir los diferentes macrociclos del entrenamiento físico-deportivo. • Analizar las necesidades metabólicas y las cualidades físicas particulares de un deporte individual o de conjunto. • Ejecutar efectivamente la elaboración de un sistema periodizado de entrenamiento deportivo, cimentado sobre la base del calendario de competencias, específico para el deporte • Determinar ellas cualidades físicas especializadas que se pretenden entrenar. • Aplicar una metodología de entrenamiento físico-deportivo, conexas a la necesidad metabólica del atleta. • Implementar un sistema de entrenamiento físico, dirigido a desarrollar las cualidades físicas específicas que demanda el deporte competitivo.

Teoría del Laboratorio:

Referencia: Lopategui Corsino, E. (2018). HPER-4305: Metodología del Entrenamiento Deportivo. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://saludmed.com/entrenadeportivo/entrenadeportivo.html>

Unidad: II : Principios, Factores y Componentes del Entrenamiento Deportivo

Lección: 2.1 : Principios del Entrenamiento Físico-Deportivo.

INTRODUCCIÓN

Se estará analizado el plan de un entrenamiento físico-deportivo para un deporte individual o de conjunto.

OBJETIVO

El propósito de esta actividad es aplicar los conocimientos de los principios del entrenamiento deportivo para un deporte en particular.

MATERIALES Y EQUIPOS

1. Dispositivos electrónicos con acceso a la internet/web (e.g., computadoras portátiles, celulares inteligentes, tabletas digitales, y otros.
2. Formularios para el análisis gráfico del sistema de entrenamiento deportivo.
3. Lápices, sacapuntas, tabloides para apoyar y fijar los papeles.

INSTRUCCION GENERAL

Se analizarán varios aspectos del un programa de entrenamiento físico-deportivos. Cada grupo informará frente a la clase (20 puntos, 5 puntos cada sección de análisis).

PROCEDIMIENTO

El análisis correspondiente se trabajará en seis fases particulares, identificadas como, , 1) creación de los grupos de trabajo, 2) selección del deporte, 3) análisis de necesidades, 4) ejemplo de una prueba fisiológica/funcional para la cualidad física ha ser entrenada, 5) esbozo de una periodización general y 6) métodos de entrenamiento para desarrollar la cualidad física. Cada grupo informará frente a la clase (20 puntos, 5 puntos cada sección de análisis).

FASE 1: CREACIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO

Reunir los Equipos de Estudiantes

Los alumnos de la clase se habrán de conglomerar en equipos de trabajo, de tres a cinco educandos por cada colectivo.

Informe

Se espera que cada integrante del grupo participe en el reporte del análisis kinesiológico.

FASE 2: SELECCIONAR EL DEPORTE

Instrucción

Cada grupo deberá escoger un deporte particular para su análisis correspondiente. No se puede repetir el deporte.

Deportes

A continuación, los deportes que podrá ser escogidos. Recuerden, solo seleccionar una y no se puede repetir.

A. DEPORTES DE CONJUNTO:

1. Béisbol
2. Sófboll
3. Baloncesto
4. Voleibol
5. Fútbol internacional (soccer)
6. Fútbol Americano
7. Rugby
8. Tobillo
9. Hockey sobre cespel
10. Balonmano
11. Otros

B. DEPORTES INDIVIDUALES:

1. Atletismo o pista y campo
2. Tenil de campo
3. Tenil de mesa
4. Badminton
5. Gimnasia
6. Natacion
7. Patinaje
8. Judo
9. Lucha olímpica
10. Taekwando
11. Esgrima
12. Golf
13. Ciclismo de pista
14. Otros

FASE 3: ANÁLISIS DE NECESIDADES

Instrucción

Cada grupo se dedicará a realizar el análisis de necesidades del deporte seleccionado.

Componentes

El análisis de necesidades se desglosa en los siguientes constituyentes.

A. DEMANDA METABÓLICA:

En esta sección, se trata de establecer el sistema energético de preferencia para el deporte, identificados como aeróbico/oxidativo (glucólisis aeróbica, ciclo de Krebs [o ciclo de ácido cítrico] y sistema de transporte electrónico) y anaeróbico (glucólisis anaeróbica [de 1 a 3 minutos] y sistema fosfagénico [Sistema ATP-PCr, de 3 a 15 segundos])

1. Sistema metabólico que predomina en el deporte seleccionado
2. Ubicación en la escala del continuo energético:
 - a. Porcentaje (%) del aporte aeróbico/oxidativo (con oxígeno)
 - b. Porcentaje (%) del aporte anaeróbico (sin oxígeno)
 - 1) Sistema fosfagénico (3 a 15 segundos)
 - 2) Glucólisis anaeróbica (de 1 a 3 minutos)

B. CUALIDADES FÍSICAS QUE IMPERA EN EL DEPORTE:

El próximo análisis consiste en determinar las capacidades físicas fundamentales para el deporte, reconocidas como 1) fortaleza muscular, 2) potencia muscular (capacidad explosiva o fuerza rápida), 3) balance/postura dinámica y propiocepción, 4) percepción cinética, 5) movilidad y flexibilidad, 6) capacidad aeróbica o tolerancia cardiorrespiratoria, 7) velocidad, 8) rapidez, 9) agilidad y 10) capacidad motora (e.g., precisión, coordinación, reflejos, coordinación mano-ojo otras).

FASE 4: EVALUACIÓN FISIOLÓGICA O FUNCIONAL DE LAS APITUDES FÍSICAS REQUERIDAS EN EL DEPORTE

Instrucción

Bajo esta porción del laboratorio, el alumno escoge una cualidad física del deporte (de las arriba establecidas) y, posteriormente, planifica una prueba que mida la capacidad física escogida.

Ejemplos de Pruebas Fisiológicas y Funcionales

Por ejemplo, inmerso en las evaluaciones que establece parámetros anaeróbicos y explosivos, se encuentran las pruebas de salto (salto vertical y horizontal). Entonces, tales mediciones, miden la capacidad explosiva de los músculos inferiores, como los son: 1) salto en cuclillas (squat jump, SJ), 2) salto en contramovimiento (countermovement jump, CMJ), 3) salto de longitud,

Por el otro lado, algunas pruebas anaeróbicas de velocidad son, a saber: 1) pruebas de velocidad repetidas, 2) carreras de 50 yardas, entre otras. En el caso de la agilidad, existen varias pruebas, reconocidas como, 1) prueba de agilidad de Illinois, 2) prueba de zig-zag, y otras.

En términos de establece la capacidad aeróbica, es posible realizar pruebas ergométricas de esfuerzo máximas o submáximas y pruebas de campo (prueba del escalón, prueba de correr o caminar de Cooper, y otras similares

FASE 5: PERIODIZACIÓN

Instrucciones

1. Buscar el calendario de competencias del deporte seleccionado
2. Insertar los macrociclos: preparatorio, competitivo y transitorio
3. Insertar la cargas de entrenamiento: volume e intensidad

FASE 6: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Instrucciones

En esta última posrción del laboratorio, se espera que los estudiantes desarrolle un sistema de entrenamiento de la capacidad física seleccionada en la fase 3 de este trabajo. Esto se realiza, en la forma de una sesión de entrenamiento físico-deportivo, incluyendo su calentamiento dinámico, el periodos del estímulo del ejercicio y el enfriamiento.

Se trata, pues de incorporar los ejercicios de práctica (drills) que posean la capacidad de entrenar la aptitud física deseada. Por ejemplo, si el fin es desarrollar la potencia o capacidad explosiva, es posible utilizar ejercicios pliométricas, colicados a ejercicios de cadena cinética cerrada que involucren saltos y lanzamientos balísticos (e.g., bola medicinal).

En otra perspectiva, si se busca entablar la agilidad, rapidez y velocidad, se pueden emplear la escalera de agilidad, carreras corta y súbitas con conos o hula hoops, y otros.

EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN

Luego de completar las cuatro fases de análisis previo, corresponde repartir las tareas entre los integrantes del equipo de trabajo y generar un informe.

REFERENCIAS

- Alcaraz Aleix, J. (2011). *Voleibol: Entrenamiento por Fases*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 228 pp.
- Anderson, B. (2015). *Stretching: The Pocketbook*. Bolinas, CA: Shelter Publications Inc. 224 pp.
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2006). *Weight Training: Steps to Success* (3ra. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 216 pp.
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3ra. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics. 640 pp.

- Barbado Villalba, C. (2010). *Manual de Ciclo Indoor* (2da. Ed. Revisada y aumentada). Badalona, España: Editorial Paidotribo. 108 pp.
- Barbany J.R. (2009). *Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento* (2da. ed.). Badalona, España: Editorial Paidotribo. 192 pp.
- Barrett, S. (2016): *Entrenamiento Total en Suspensión*. Badalona, España: Editorial Paidotribo. 168 pp
- Been, A. (2015). *Complete Guide to Strength Training* (5ta. ed.). New York, NY: Bloomsbury Sports: An imprint of Bloomsbury Publishing Plc. 288 pp.
- Bommarito, P (2011). *Performance Training for Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 411 pp.
- Bompa, T. O., & Gregory Haff. (2009). *Periodization Training for Sports* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 424 pp.
- Bompa, T. O, & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports* (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2006). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 219 pp.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports* (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 356 pp.
- Boyle, M. (2010). *Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes*. Santa Cruz, CA: On Target Publications. 315 pp.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 243 pp.
- Cejuela, D. R., Cortell Torno, J. M., & Chinchilla Mira, J. J. (2013). *Nuevas Tendencias en Entrenamiento Deportivo*. Recuperado de ebrary
- Friel, J. (2011). *Manual de Entrenamiento del Ciclista*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 351 pp.
- Brandon, L. (2010). *Anatomía & Entrenamiento*. Badalona, España: Editorial Paidotribo. 144 pp.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (Eds.). (2015). *Training for Speed, Agility, and Quickness* (3ra. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics. 293 pp.

- Brumitt, J. (2010). *Core Assessment and Training*. Champaign, IL: Human Kinetics. 154 pp.
- Bruscia, G. (2015). *The Functional Training Bible*. Oxford, OXON, UK: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 510 pp.
- Cardinale, M., Newton, R., & Nosaka, K. (Eds.). (2011). *Strength and Conditioning: Biological Principles and Practical Applications*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell: A John Wiley & Sons, Ltd., Publications. 461 pp.
- Chandler, T. J., & Brown, L. E. (2013). *Conditioning for Strength and Human Performance* (2da. ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 569 pp.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics. 242 pp.
- Chu, D. A. (2006). *Ejercicios Pliométricos* (4ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 212pp.
- Cissik, J. M., & Barnes, M. (2011). *Sport Speed and Agility* (2da. ed.). Monterey, CA: Coaches Choice. 260 pp.
- Clark, M. A., & Lucett, S. C. (Eds.). (2015). *NASM's Essentials of Sports Performance Training*. (Ed. Rev.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. 647 pp.
- Collins, P. (2016). *Entrenamiento de la Velocidad en el Deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Collins, A. (2012). *The Complete Guide to Functional Training* [Version para un lector digital]. London, UK: Bloomsbury Publishing Plc.
- Cometti, G. (2002). *El Entrenamiento de Velocidad*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 200 pp.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G., & Bryant, M. F. (2010). *Movement Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. Aptos, CA: On Target Publication. 416 pp.
- Cook, G., (2003). *Athletic Body in Balance: Optimal Movement Skills and Conditioning for Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 234 pp.
- Cotter, S. (2014). *Kettlebell Training*. Champaign, IL: Human Kinetics. 213pp.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2012). *Developing Agility, and Quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics. 200 pp.
- Dawes, J., & Mooney, C. (2006). *101 Conditioning Games and Drills for Athletes*. Monterey, CA: Coaches Choice. 134 pp.
- Eisen, I. (2015). *Pilates*. New York, NY: Young Adult - Rosen Publishing. 192 pp.

- Ellenbecker, T. S., & Davies, G. J. (2001). ***Closed Kinetic Chain Exercises: A Comprehensive Guide to Multiple Joint Exercises***. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc. 128 pp.
- Ellenbecker, T., De Carlo, M., & DeRosa, C. (2009). ***Effective Functional Progressions in Sport Rehabilitation***. Champaign, IL: Human Kinetics. 240 pp.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). ***Designing Resistance Training Programs***. (4ta ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 507 pp.
- Frederick, A. M., & Frederick, C. (2006). ***Stretch to Win***. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. 264 pp.
- Gamble, P. (2012). ***Training for Sport Speed and Agility: An Evidence-Based Approach***. New York, NY: Routledge, an Imprint of the Taylor & Francias Group. 200 pp.
- Gambetta, V. (2011). ***Following the Functional Path: Building and Rebuilding the Athlete***. Ithaca, NY: MomentumMedia. 279 pp.
- Gambetta, V. (2007). ***Athletic Development The Art & Science of Functional Sports Conditioning***. Champaign, IL: Human Kinetics. 299 pp.
- Gardiner, P. (2011). ***Advanced Neuromuscular Exercise Physiology***. Champaign, IL: Human Kinetics. 248 pp
- Geweniger, V., % Bohlander, A. (2016). ***Manual de Pilates: Ejercicios con Colchoneta y Aparatos como forma de Prevención y Rehabilitación***. Badalona, España: Editorial Paidotribo
- Goldenberg, L., & Twist, P. (2016). ***Strength Ball Training*** (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 352 pp.
- González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2002). ***Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza***. Barcelona, España: INDE Publicaciones. 366 pp.
- Hedrick, A. (2014). ***Dumbbell Training***. Champaign, IL: Human Kinetics. 207 pp.
- Hirshberg, B. (2015). ***Sandbag Training Bible: Functional Workouts To Tone, Sculpt and Strengthen your Entire Body***. Berkeley, CA: Ulysses Press 144 pp.
- Housh, T. J., & Housh, D. J. (Eds). (2000). ***Introduction to Exercise Science***. Boston: Allyn and Bacon. 290 pp.
- Incedon, L. (2005). ***Strength Training for Women***. Champaign, IL: Human Kinetics. 221 pp.
- Inkster, K. (2015). ***Foam Rolling: 40 Exercises for Massage, Injury Prevention, and Core Strength***. New York, NY: W.W. Norton & Company, Inc. 160 pp.

- Issurin, V. (2012). *Entrenamiento Deportivo: Periodización en Bloques*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 417 pp.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2014). *High-Performance Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics. 377 pp.
- Jeffreys, I. (Ed.). (2013). *Developing Speed*. Champaign, IL: Human Kinetics. 215 pp.
- Kirschen, D., Smith, W., & Ladewski, J. (2015). *Strength Training Bible for Women: The Complete Guide to Lifting Weights for a Lean, Strong, Fit Body*. Hobart, NY: Hatherleigh Press. 256 pp.
- Knopf, K. (2015). *Stability Workouts on the Balance Board: Illustrated Step-by-Step Guide to Toning, Strengthening and Rehabilitative Techniques*. Berkeley, CA: Ulysses Press. 144 pp.
- Knopf, K. (2011). *Foam Roller Workbook*. Berkeley, CA: Ulysses Press. 144 pp.
- Kovacs, M. (2009). *Dynamic Stretching: The Revolutionary New Warm-up Method to Improve Power, Performance and Range of Motion*. Berkeley, CA: Ulysses Press. 144 pp
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2005). *Strength Training for Young Athletes* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 288 pp.
- Kravitz, L., & Bubbico T, Aaron. *Essentials of Eccentric Training* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 200 pp.
- Legaz Arrese, A. (2012). *Manual de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 1012 pp.
- Liebenson, G. (2014). *Functional Training Handbook*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, Wolters Kluwer Health. 472 pp.
- Liebman, H. L. (2016). *Enciclopedia de Anatomía del Ejercicio*. Badalona, España: Editorial Paidotribo. 392 pp
- McHenry, P., & Raether, J. (2004). *101 Agility Drills*. Monterey, CA: Coaches Choice. 150 pp.
- Miller, T. (2012). *NSCA' Guide to Tests and Assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics. 360 pp.
- Mirella, R. (2006). *Las Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la Flexibilidad* (2da. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 258 pp.
- Mujika, I. (2009). *Tapering and Peaking for Optimal Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 210 pp.

- National Strength & Conditioning Association [NSCA] (2016). ***Exercise Technique Manual for Resistance Training*** (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], & Miller, T. (2016). ***Guía de Pruebas y Evaluaciones de la NSCA***. Champaign, IL: Baladona, España: Editorial Paidotribo. 327 pp.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], & Miller, T. (2012). ***NSCA' Guide to Tests and Assessment***. Champaign, IL: Human Kinetics. 360 pp.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], Dawes, J., & Roozen, M. (Eds.). (2011). ***Developing Agility and Quickness***. Champaign, IL: Human Kinetics. 200 pp.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], & Jeffreys, I. (Eds.). (2013). ***Developing Speed***. Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], & Hoffman, J. R. (Ed.). (2012). ***Science of Strength and Conditioning Series: NSCA's Guide to Program Design***. Champaign, IL: Human Kinetics. 325 pp.
- National Strength & Conditioning Association [NSCA], & Willardson, J. (Eds.). (2013). ***Developing the Core***. Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- Norris, C. M. (2015). ***Complete Guide to Stretching*** (4ta. ed.). New York, NY: Bloomsbury Sports: An imprint of Bloomsbury Publishing Plc. 288 pp.
- O'Dell, S. (2012). ***The Power Revolution: A Sports Performance Guide to Achieving Maximum Power***. Monterey, CA: Coaches Choice. 215 pp.
- Page, P., & Ellenbecker, T. (2010). ***Strength Band Training*** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- Pol, R. (2011). ***La preparación ¿física? en el fútbol: El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad***. Editorial MC Sports (Moreno & Conde S.L. 208 pp.
- Pratt, B. (2015). ***The Complete Guide to Suspended Fitness Training***. New York, NY: Bloomsbury Sports: An imprint of Bloomsbury Publishing Plc. 176 pp.
- Radcliffe, J. (2010). ***Functional Training for Athletes at all Levels: Workouts for Agility, Speed and Power***. Berkeley, CA: Ulysses Press. 290 pp.
- Radcliffe, J., & Farentinos, R. (2015). ***High-Powered Plyometrics*** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 200 pp.
- Randolph, D. (2015). ***Ultimate Olympic Weightlifting: A Complete Guide to Barbell Lifts—from Beginner to Gold Medal***. Berkeley, CA: Ulysses Press. 160 pp.

- Ratamess, N. (2012). *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. 500 pp.
- Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2009). *Functional Testing in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 308 pp.
- Reuter, B. (Ed.). (2012). *Developing Endurance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 302 pp.
- Santana, J. C. (2016). *Functional Training: Exercises and Programming for Training & Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 288 pp.
- Schoenfeld, B. (2016). *Science and Development of Muscle Hypertrophy*. Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- Schoenfeld, B. (2016). *Strong & Sculpted*. Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- Smith, D. L. & Fernhall, Bo. (2011) *Advanced Cardiovascular Exercise Physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 240 pp.
- Thompson, J. (2015). *Weighted Vest Workouts: Supercharge Your Workout for Weight Loss, Muscle Building, Cardio Endurance and Core Strength*. Berkeley, CA: Ulysses Press. 144 pp.
- Tumminello, N. (2016). *Building Muscle and Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 360 pp.
- Vanderburg, H. (2017). *Fusion Workouts: Fitness, Yoga, Pilates, and Barre*. Champaign, IL: Human Kinetics. 304 pp.
- Vives, D. (2009a). Functional training circuits. En: *National Strength and Conditioning Association. Clínica Caribeña NSCA 2009* (28 y 29 de marzo de 2009). San Juan, Puerto Rico.
- Vives, D. (2009b). Active resistance. En: *National Strength and Conditioning Association. Clínica Caribeña NSCA 2009* (28 y 29 de marzo de 2009). San Juan, Puerto Rico.
- Westlake, L. (2010). *La Técnica del Fitball: Desarrollo de Ejercicios*. Baladona, España: Editorial Paidotribo.
- Willardson, J. M. (Ed.). (2014). *Developing the Core*. Champaign, IL: Human Kinetics. 215 pp.
- Winchester, M. (2015). *Warrior WOD Trainer: Crush a Different Cross-Training Routine Every Day*. Berkeley, CA: Ulysses Press. 184 pp.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte* (6ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 744 pp.

Yoke, M., & Kennedy, C. (2004). *Functional Exercise Progressions*. Monterey, CA: Healthy Learning. 130 pp.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2da. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 264 pp.