

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Metodología del Entrenamiento Deportivo I
Código y Número	: HPER 4305
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre I: <i>Agosto - Octubre 2018 (2019-13)</i>
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: TR: 12:15 - 3:45 p.m.
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: elopategui@intermetro.edu salumedpr@gmail.com; elopateg@gmail.com

II. DESCRIPCIÓN

Análisis de los fundamentos requeridos en los sistemas de entrenamiento periodizados de tipo general y específico, utilizando las dimensiones fisiológicas, biomecánicas, psicológicas, tácticas/estratégicas y sociales, de manera que se desarrolle un óptimo rendimiento deportivo. Énfasis en los principios fundamentales para todo tipo de entrenamiento atlético. Se provee experiencia práctica.

III. OBJETIVOS

Al finalizar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **Transferir** su conocimiento, datos y principios, sobre los conceptos y teoría fundamentales del entrenamiento deportivo en situaciones reales, que fueron adquiridos a través de las lecturas, charlas del profesor y en las experiencias de los laboratorios
2. **Aplicar** las destrezas cognoscitivas adquiridas sobre los deberes que debe tener todo entrenador
3. **Identificar** los diversos sistemas y métodos de entrenamiento para varios deportes individuales y de conjunto
4. **Analizar** los principios de entrenamiento y aplicarlos al planificar y periodizar el programa de entrenamiento del atleta.
5. **Aplicar** los conocimientos científicos de fisiología, biomecánica, psicología y sociología en el desarrollo de un programa total de entrenamiento

IV. BOSQUEJO DE CONTENIDO

A. Introducción al Entrenamiento Deportivo

1. Conceptos básicos.
2. Aplicación de las Ciencias del Movimiento Humano en el entrenamiento físico-deportivo.
3. Metas, objetivos y utilidad del entrenamiento deportivo.
4. Clasificación de las destrezas.
5. Determinantes para la efectividad del entrenamiento deportivo.
6. El especialista en la metodología del entrenamiento deportivo.
7. Organización sistemática del entrenamiento físico-deportivo.
8. La importancia de las teorías pedagógicas y biológicas en el entrenamiento deportivo.
9. El entrenamiento deportivo a través de las edades.

B. Principios del Entrenamiento Físico-Deportivo

1. Consideraciones preliminares.
2. Principios del entrenamiento deportivo.

C. Los Factores del Entrenamiento Físico-Deportivo

1. Cimientos para la preparación deportiva y competitiva
2. La preparación física: *General y específica*.
3. La preparación teórica: *Reglas e historia*.
4. La preparación técnica: *Biomecánica y destreza motoras*.
5. La preparación táctica: *Estrategias de competencia*.
6. La preparación psicológica: *Psicología del deporte y el ejercicio*.

D. Componentes del Entrenamiento Deportivo

1. Volumen.
2. Intensidad.
3. Densidad.
4. La complejidad del entrenamiento físico-deportivo.

E. Periodización y Planificación Cíclica

1. Teoría de la periodización.
2. La estructura del proceso de entrenamiento.
3. El periodo preparatorio (pre-temporada)
4. El periodo competitivo (dentro de la temporada)
5. El periodo transitorio (fuera de la temporada)
6. Programación e integración de las fases del entrenamiento deportivo.
7. Distribución gráfico de las etapas del entrenamiento físico

F. Periodos/Fases del Entrenamiento Anual

1. Período preparatorio (pre-temporada).
2. Período competitivo (dentro de la temporada).
3. Período transitorio (fuera de temporada).
4. Desarrollo de la fortaleza y tolerancia muscular, y de la flexibilidad.

G. Sistemas de Entrenamiento

1. Selección del método de entrenamiento.
2. Periodización del entrenamiento con resistencias
3. Entrenamiento en intervalos.
4. Entrenamiento continuo.
5. Entrenamiento en circuito
6. Fartlek: *Juego de velocidades*.
7. Otras metodologías para el entrenamiento físico-deportivo

H. Preparación Profesional

1. Preparación pre-servicio.
2. Preparación en servicio.
3. Certificaciones.

V. ACTIVIDADES

A. Actividades de Aprendizaje

1. Planificación de un ciclo de entrenamiento preparado en una hoja de cálculo (MS Excel).

B. Técnicas y Métodos de Enseñanza

1. Conferencias, dinámicas e interactivas, centradas en los estudiantes.
2. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
3. Explicación de macroconceptos claves mediante mapas conceptuales.
4. Aprendizaje recíproco y el uso de cadenas de respuestas.
5. Aprendizaje cooperativo, colaborativo y solución de problemas.
6. Juegos académicos, preguntas abiertas y tobollino de ideas.
7. Discusiones dinámicas grupales, debates y controversias amigables.
8. Análisis de los tópicos según el contexto vigente y su relación práctica con la vida cotidiana y ocupacional de los estudiantes.
9. El uso de ilustraciones/dibujos o símbolos para representar diferentes cantidades de datos (pictographs).
10. Exposiciones de trabajos orales, asignaciones y proyectos especiales.
11. Búsqueda relevante de Información en la Internet/Web.

D. Medios de Enseñanza

1. Alta tecnología:
 - a. Computadora o "notebook". Esta se utilizará para las presentaciones electrónicas multimedios, aplicaciones en DVD/CD-ROM, acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
 - b. Proyector de video digital, empleado para las presentaciones computadorizadas.
 - c. Uso de páginas WWW del curso y Blackboard.
2. Tecnología tradicional:
 - a. Afiches y fotos.
 - b. La pizarra.

VI. EVALUACIÓN

A. Evaluación

1. Se ofrecerán 4 exámenes parciales (50% de la nota total).
2. El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (30% de la nota final).
3. Habrá una quinta nota parcial (10% de la nota total). Esta consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del trimestre.
4. Por último, se requiere realizar un **Programa de Entrenamiento Anual** (10% de la nota total). Este trabajo consiste en seleccionar un deporte para preparar su Plan de Entrenamiento. Los detalles de este trabajo se discutirán en la clase. El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases.
 - a. Los detalles de este trabajo están en Saludmed:
 - b. La rúbrica general del trabajo se encuentra en la siguiente página del Web:
 - c. La plantilla del trabajo del proyecto se halla en:
5. No se eliminarán notas.
6. El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).

7. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.

B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

Criterios:	Peso:	Valor:
4 Exámenes Parciales:		
1er Examen Parcial	: 12 %	100 puntos
2do Examen Parcial	: 12 %	100 puntos
3er Examen Parcial	: 13 %	100 puntos
4to Examen Parcial	: 13 %	100 puntos
1 Examen Final	: 15 %	100 puntos
Experiencias de Laboratorio	: 15%	100 puntos
1 Plan de Entrenamiento	: 20 %	100 puntos
Total	= 100%	700 puntos

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 - 69.5
D	=	69.4 - 59.5
F	=	59.4 - 0

C. Estrategias de "Assessment" y Evaluación

El seguimiento del progreso de la ejecución de los estudiantes con relación al logro de los objetivos del curso serán monitoreados mediante una diversidad de estrategias de "assessment" (avalúo) y evaluación. Algunas técnicas de "assessment" se presentan a continuación:

1. Diario reflexivo, ensayo breve (minute paper), reacción escrita inmediata (REI o writing prompt) y lista focalizada.
2. Organizador gráfico, mapa de conceptos y tirillas cómicas.
3. Portafolio digital y rúbricas (matriz de valoración o baremo).
4. Clase demostrativa.

VII. NOTAS ESPECIALES

A. Requisitos del Curso

1. Completar satisfactoriamente los exámenes y trabajos especiales del curso.
2. Asistencia puntual al salón de clase.
3. Participación activa durante las discusiones y actividades de los temas del curso.
4. Evitar ausencias exageradas.
5. Vestimenta adecuada.
6. Trabajos/proyectos:
 - a. Completar los laboratorios.
 - b. Realización de otras actividades de aprendizaje (Ej: asignaciones).
 - c. Completar el programa de Entrenamiento Anual Específico.

B. Políticas del Curso e Institucionales

1. Proyectos y fechas límites:
 - a. Todos los trabajos (asignaciones, proyecto de entrenamiento, entre otros) deben ser entregados en la fecha establecida. Tales proyectos escritos se deben entregar durante los primeros 10 minutos luego de haber comenzado la clase. De esto no ser así, por cada día de retraso se le restarán 10% al trabajo escrito.
 - b. Los proyectos escritos se debe preparar, y entregar, en formato electrónico, es decir, mediante el uso de un procesador de palabras. Se prefiere que se emplee el programa de **Microsoft Word** o el equivalente en "**OpenOffice.org**" (**Text Document**). También, se puede utilizar el procesador de palabras, gratuito, que dispone en el Web la compañía Zoho (<http://www.zoho.com>), conocido con el nombre de **Zoho Writer**. Otra alternativa es utilizar el programa de **WordPad** que incluye el sistema operativo de Windows. Los trabajos escritos deben estar limpios y leíbles. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos.
 - c. El trabajo preparado en MS Word, "Text Document" de "OpenOffice.org" o "Zoho Writer" de Zoho.com, debe entregarse impreso y adjunto con un CD-ROM que contenga una versión digital del mismo.

2. Los trabajos se habrán de corregir empleando una rúbrica general, disponible en la página de **saludmed** (http://www.saludmed.com/Entrena_II/requisitos/Proyectos/Rubrica_Plan_Entrena_Espec.pdf). Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:
 - a. Contenido y organización de trabajo.
 - b. Claridad y síntesis de las ideas.
 - c. Redacción correcta de las referencias.
 - d. Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.

3. Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:
 - a. Se recomienda que se emplee una fuente (“font” o tipo de letra) **serif** (con rabos/colas), tal como “**Times New Roman**”, entre otras. Este tipo de letra debe estar formateada a un tamaño de 12 puntos.
 - b. Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
 - c. Los márgenes en los lados del papel deben de ser 1½ pulgadas en el margen izquierdo y 1 pulgada en el margen superior, en el inferior y el derecho.
 - d. Se requiere que se enumeren todas las páginas, comenzando con la página de título, escribiendo el número a 1 pulgada de distancia del borde derecho del papel, centraliza entre el borde superior del papel y la primera línea escrita.
 - e. No divida las palabras al final de las líneas.
 - f. Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.
 - g. Para más información:
 - 1) Consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

American Psychological Association [APA], (2009). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6ta. ed). Washington, DC: American Psychological Association.

American Psychological Association [APA], (2006). *Manual de Estilo de Publicaciones de la APA: Versión Abreviada*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. (<http://www.apa.org/books/4210001.html>).

2) Puede, también, visitar los siguientes sitios Web:

- APA: <http://www.saludmed.com/APA/APA.html>
- APA Style.org: <http://apastyle.apa.org/>

3) Por último, puede visitar al Centro de Redacción Multidisciplinario, localizado en el primer piso, junto a la cafetería:

Horario:

lunes a jueves	:	8:00 A.M. - 8:30 P.M.
viernes	:	8:00 A.M. - 5:00 P.M.
sábado	:	8:00 A.M. - 12:00 M.

Teléfono: 787-250-1912, ext. 2408

4. El profesor mantiene una copia del trabajo hecho en formato electrónico, de manera que pueda ser comparado con otros proyectos de estudiantes matriculados en semestres previos al actual.

5. Reposición de trabajos y exámenes:

- a. En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
- b. Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
- c. No hay reposición para las asignaciones.
- d. Copiarse un trabajo escrito o examen se considera fraude (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 49), lo cual puede resultar en alguna sanción menor (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pp. 51-52). Una versión digital del Reglamento General del Estudiante se encuentra en la página Web del recinto (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoeestudiantes2006.pdf>). De copiarse en alguna evaluación del curso, el alumno podrá ser penalizado con un cero ("0") o "F".

6. Normas de asistencia y tardanzas:

- a. No se dará nota por asistencia pero es considerada si le faltan pocos puntos para subir una nota.
- b. Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.

- c. Se le cargará una tardanza en una clase a todo estudiante que llegue diez (10) minutos después de la hora que comienza la clase, sin excusa.

7. Normas de Éticas:

- a. Se promueve la participación activa de los estudiantes durante la discusión de los temas del curso. No obstante, está prohibido hablar palabras soeces (malas) u obscenas, emplear un lenguaje exclusivo y realizar comentarios innecesarios (Ej: sexista, xenofóbicos y homofóbicos) en el salón de clase.
- b. El profesor siempre respetará a los estudiantes, de manera que también se espera que los estudiantes respeten a su profesor y a sus compañeros de estudio.
- c. Por último, se espera que los estudiantes den su esfuerzo máximo en la clase. De igual manera el profesor dará “la milla extra” para que los estudiantes aprendan los conceptos básicos del curso.

C. Servicios Auxiliares o Asistencia Especial

- 1. En cumplimiento con la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, la Ley ADA (American with Disabilities Act) y la Carta Circular G-145-92:
 - a. La Universidad Interamericana de Puerto Rico realizará los esfuerzos que estén a su alcance para proveer los acomodos razonables necesarios para que el estudiante con impedimentos pueda participar de la vida académica en igualdad de condiciones con el estudiante sin impedimento.
 - b. Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o necesidades especiales deberá solicitar los mismos al inicio del curso, preferiblemente durante la primera semana de clases, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita. El alumno que necesita tal acomodo deberá visitar y registrarse en la oficina del Consejero Profesional José Rodríguez, Coordinador de la **Oficina de Servicios a los Estudiantes con Impedimentos (OCSEI)**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

D. Honestidad Académica

- 1. Advertencia de honradez, fraude y plagio, según se dispone en el Capítulo V, Artículo 1 del Reglamento General de Estudiantes (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoestudiantes2006.pdf>):

- a. El plagio, la falta de honradez, el fraude, la manipulación o falsificación de datos y cualquier otro comportamiento inapropiado relacionado con la labor académica son contrarios a los principios y normas institucionales y están sujetos a sanciones disciplinarias, según establece el Capítulo V, Artículo 1, Sección B.2 del **Reglamento General de Estudiantes**.
- b. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado "ideas o palabras de otra persona sin el debido reconocimiento" (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). También es plagio si se hurtan datos u organización de otra persona sin haber indicado el crédito correspondiente. Además, ocurre plagio cuando se parafrasea un texto sin haber colocado su referencia, citar sin poner comillas, si se insertan figuras o tablas sin su correspondiente referencia, entre otros (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con una sanción menor o mayor, según sea el caso (véanse **Reglamento de Estudiantes**, 2006, págs. 50-52).

VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

A. Libro de Texto

Bompa, T. O., & Gregory Haff. (2009). *Periodization Training for Sports* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 424 pp.

B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** (http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm):

Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction. **Coaching & Sport Science Review**, 19(53), 16-18. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Koprivica, V., & Ćosić, M. (2010). Redefining some basic concepts in the theory of sports training. **Proceedings of The Faculty of Physical Education, University Of Banja Luka**, (2), 105-109. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

C. Fuentes Audiovisuales-Multimedios

1. Películas en DVD o video (VHS):

Foster, Carl (2006). **Monitoring Exercise Training** (DVD: 827008242795). American College of Sports Medicine

(2007) **Sports Performance DVD Series** (DVD: ISBN: 0736067558 ISBN13: 9780736067553). Human Kinetics.

2. Recursos electrónicos multimedios:

a. Presentaciones electrónicas/computadorizadas:

Las presentaciones electrónicas para cada tópico de este curso se prepararon en el formato de MS PowerPoint 2003. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de **Saludmed**.

b. Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM.

c. Lecturas en el Web de páginas preparadas localmente para el curso (Saludmed y Blackboard):

Parte de las lecturas y referencias requeridas para este curso se encuentran en las siguientes direcciones:

Lopategui Corsino, E. (2007). Introducción en el entrenamiento deportivo.

Saludmed. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Entr-Intr.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Conceptos básicos para la planificación cíclica.

Saludmed. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Entr-Cic.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Los principios del entrenamiento. **Saludmed**.

Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Entr-Pri.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Los componentes del entrenamiento. **Saludmed**.

Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Entr-Com.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Distribución/periodización anual del

entrenamiento. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Entr-Per.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Sistemas/métodos del entrenamiento deportivo.

Saludmed. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Met-Entr.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). La prescripción de ejercicio. **Saludmed**.

Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap2/Rx-Menu.html>

D. Recursos Electrónicos

1. Direcciones de referencias de la Internet/Web (Ej., páginas o sitios Web, bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos y otros):

General:

- Sport Science: An Interplinary Site for Research and Human Physical Performance: <http://www.sportsci.org/>
- SportsMedWeb (TM): <http://www.rice.edu/~jenky/>
- Sports Medicine Online: <http://www.sports-med.com/>
- Dr. Jenkins SportsMedWeb: <http://www.rice.edu/~jenky/>
- Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma: <http://www.nismat.org/index.html>
- Athletic Trainer: <http://www.athletictrainer.com/>

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- RED: Revista de Entrenamiento Deportivo: http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo_búsqueda=CODIGO&clave_revista=2956
- Ciencia y Deporte.Net: <http://www.cienciaydeporte.net/index.php>
- Grupo Sobre Entrenamiento: Grupo de Recursos sobre Ciencias del Ejercicio: <http://www.sobreentrenamiento.com/>
- Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/>
- Sport Science: <http://www.sportsci.org/>
- The Physician and Sportsmedicine Online Journal: <http://www.physsportsmed.com/>
- The Sport Journal: <http://www.thesportjournal.org/>

Páginas WWW con otros Enlaces (Directorios/Índices):

- MedWebPlus: Sports Medicine (87): http://www.medwebplus.com/subject/Sports_Medicine.html
- Nerd World Media: SPORTS MEDICINE: <http://www.nerdworld.com/users/dstein/nw1822.html>

Motores de Búsqueda:

- Sport Science on the Net: <http://www.sponet.de/>

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- American College of Sports Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
- Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS): <http://www.fims.org/>
- Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE): <http://www.femede.es/>
- National Strength and Conditioning Association: <http://www.nscs-lift.org/>
- Gatorade Sports Science Institute: <http://www.gssiweb.com/>
- British Association of Sports and Exercise Medicine: <http://www.basem.co.uk/>
- Sports Medicine Australia: <http://www.sma.org.au/>
- American Society of Exercise Physiologists: <http://www.asep.org/>
- Canadian Society for Exercise Physiology: <http://www.csep.ca/>
- American Medical Society for Sport Medicine (AMSSM): <http://www.newamssm.org/>

- American Sport Medicine Institute (ASMI): <http://www.asmi.org/>
- American Orthopaedic Society for Sport Medicine (AAOS): <http://www.aaos.org/>

IX. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

- Alcaraz Aleix, J. (2011). ***Voleibol: Entrenamiento por Fases***. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 228 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.
- 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.
- Issurin, V. (2012). ***Entrenamiento Deportivo: Periodización en Bloques***. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 417 pp.
- Legaz Arrese, A. (2012). ***Manual de Entrenamiento Deportivo***. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 1012 pp.
- Mujika, I. (2009). ***Tapering and Peaking for Optimal Performance***. Champaign, IL: Human Kinetics. 210 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.

B. Revistas

1. Artículos de revistas profesionales (Journals):

Folland, Jonathan P., Hawker, Kate, Leach, Ben, Little, Tom, & Jones, David A. (2005). Strength training: Isometric training at a range of joint angles versus dynamic training [Versión Electrónica]. ***Journal of Sports Sciences***, **23**(8), 817-824. Recuperado de Expanded Academic ASAP via Thomson Gale.

2. Artículos de revistas, boletines o periódicos electrónicos:

Willardson, J. M. (2008). A periodization approach for core training. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *12*(1), 1-13.

C. Recursos Electrónicos

Koprivica, V. (2012), Block periodization - A breakthrough or a misconception. ***SportLogia***, **8**(2), 93–99. doi: 10.5550/sgia.120802.en.093K. Recuperado de <http://www.sportlogia.com/no6engl/eng1.pdf>