



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo
Código	E000008062
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas [GCAFYDE 16]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Anual
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Responsable	Diego Moreno Pérez
Horario	lunes 12.40 a 14.30 y jueves 12:40 a 13:30 (primer semestre)
Horario de tutorías	Solicitar cita previa
Descriptor	La asignatura forma parte del plan de estudios del doble Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD), y Educación primaria. Se analizarán los métodos y medios de entrenamiento de las distintas cualidades físicas, y todos los aspectos que engloban la elaboración de un programa de entrenamiento.

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Diego Moreno Pérez
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Correo electrónico	dmperez@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
La asignatura pretende dotar a los alumnos de recursos suficientes para poder diseñar cargas de entrenamiento adecuadas a cualquier tipo de disciplina deportiva, tanto en el ámbito escolar como en la etapa adulta.
Prerrequisitos
No hay prerrequisitos

Competencias - Objetivos
Competencias
GENERALES



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
	RA3	Planifica un proyecto complejo
CG05	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	RA3	Escribe con corrección
	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados
CG07	Capacidad para el razonamiento crítico y la autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Manifiesta interés por nuevas informaciones no contempladas
	RA2	Cambia y adapta sus planteamientos iniciales a la luz de nuevas informaciones
	RA3	Muestra curiosidad por las temáticas tratadas más allá de la calificación
	RA4	Establece relaciones y elabora síntesis propias sobre los contenidos trabajados
CG11	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros
	RA2	Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos
	RA3	Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión
	RA4	Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva
CG14	Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

	RA1	Aprovecha las diferentes posibilidades de sus compañeros como coordinador de determinadas tareas en grupo
	RA2	Corrige y orienta al resto de personas hacia el objetivo marcado en las prácticas realizadas
	RA3	Detecta problemas y propone soluciones a diferentes supuestos prácticos de forma autónoma
ESPECÍFICAS		
CE08	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte	
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte
	RA3	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales
CE11	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y deportiva con atención a las características individuales y contextuales de las personas	
	RA1	Conoce y aplica las diferentes técnicas, estrategias y estilos de enseñanza de actividad física y deporte teniendo en cuenta las características individuales y grupales del alumnado
	RA2	Realiza adaptaciones curriculares en diferentes supuestos prácticos
	RA3	Diseña actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano
	RA4	Diseña de forma integrada y realiza procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la motricidad del movimiento humano
CE12	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población	
	RA1	Conoce y transmite los diferentes beneficios de la actividad física y deportiva en la población escolar
	RA2	Evalúa los diferentes aspectos relacionados con la adherencia a los hábitos y a la práctica de actividad físico-deportiva
CE13	Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales , en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte	



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

	RA1	Distingue y relaciona actividades físico deportivas en las que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales
	RA2	Diseña supuestos prácticos sobre casos concretos en los que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales de su intervención
	RA3	Adapta su actuación al estado bio-fisiológico y social del alumno o cliente
CE15	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva	
	RA1	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad
	RA2	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad
CE17	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	RA1	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones
	RA2	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones
CE18	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones	
	RA1	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio
	RA2	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población
	RA3	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población
CE19	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud de los diferentes tipos de población	
	RA1	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
	RA2	Comprende y distingue las adaptaciones necesarias en el desarrollo de actividad física en poblaciones o grupos especiales
	RA3	Diseña y prescribe protocolos de actividad física orientada hacia la salud
	RA4	Diseña protocolos de evaluación de actividad física orientada hacia la salud



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos	
Iniciación deportiva	
Tema 1	
Iniciación deportiva en el ámbito escolar	
Tema 2	
Principios del entrenamiento	
Anexo: Nomenclatura para la programación de cargas	
Cualidades físicas de fuerza-potencia	
Tema 3	
La fuerza: Mecanismos, manifestaciones y métodos	
Tema 4	
La velocidad: Mecanismos, manifestaciones y métodos	
Cualidades físicas: Resistencia y Flexibilidad	
Tema 5	
Resistencia: Tipos, determinantes y métodos	
Tema 6	
La flexibilidad: Conceptos básicos y métodos	

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura
Se utilizará una metodología activo participativa tanto con actividades presenciales como no presenciales. Todos los contenidos desarrollados en las clases teóricas se complementarán siempre con sesiones prácticas, para reforzar significativamente los aprendizajes.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE
2026 - 2027

Metodología Presencial: Actividades

Actividades

Lecciones magistrales

Sesiones prácticas sobre los diferentes medios de entrenamiento y su evaluación

Diseño de sesiones para el desarrollo de las cualidades físicas

CG03, CG05, CG07,
CG11, CE08, CE11, CE12,
CE13, CE15, CE17, CE18,
CE19, CG14

Metodología No presencial: Actividades

Actividades

Lecciones magistrales online

Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas

Trabajos individuales

Trabajos grupales

Estudio personal y documentación

CG03, CG05, CG07,
CG11, CE08, CE11, CE12,
CE13, CE15, CE17, CE18,
CE19, CG14

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos grupales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales
25.00	3.00	2.00	30.00
HORAS NO PRESENCIALES			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
5.00	35.00	5.00	75.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

Actividades de evaluación

Criterios de evaluación

Peso



Examen teórico: AE 1. Prueba con preguntas tipo test y con tareas de desarrollo de cargas de entrenamiento (prueba primer cuatrimestre 30%; prueba segundo cuatrimestre 70%)	CE 1.1 Dominio de los contenidos propios de cada tema C3 1.2 Ser capaz de diseñar sesiones orientadas a cualquier tipo de deporte.	70
Evaluación de ejercicios prácticos y resolución de problemas: AE 2. Realizar la técnica de diferentes ejercicios de peso libre (5%) AE 3. Tareas complementarias a las sesiones prácticas (5%)	CE 2. Dominio correcto de la técnica de ejecución de ejercicios como la sentadilla y la cargada CE 3. Se resuelve correctamente el problema planteado en cada una de las prácticas	10
Trabajo individual: A4. Diseñar progresiones con cargas de entrenamiento para las capacidades físicas estudiadas	CE 5 Dominar los medios y métodos de entrenamiento de las diferentes cualidades físicas	20

Calificaciones

NOTA 1. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, contabilizadas en el período comprendido desde el primer día de clase hasta quince días antes del inicio del período de exámenes, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico (artículo 93.1 del Reglamento General). En el supuesto de que se aplicara esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se podrá extender a la convocatoria extraordinaria

NOTA 2. El incurrir en una falta académica grave, como es el plagio de materiales previamente publicados o el copiar en su examen u otra actividad evaluada, o no respetar las normas de convivencia básicas puede llevar a la apertura de un expediente sancionador y la pérdida de dos convocatorias

NOTA 3. El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

Convocatoria ordinaria

NOTA 1. Para superar la asignatura es necesario aprobar las tres pruebas de evaluación. Cualquier prueba con una calificación inferior a **5,0** deberá recuperarse conforme a los criterios establecidos en las notas siguientes (*) (**) (***)



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

(*) **Tareas complementarias a las prácticas y trabajos individuales:** se permitirá la entrega fuera de plazo de **una única tarea**, siempre que el retraso no supere una semana desde la fecha de entrega. En este caso, la calificación máxima que podrá obtenerse será de **5,0 puntos**. La no entrega de cualquier tarea supondrá una calificación de **0 puntos**, que computará en la nota correspondiente.

(**) Será necesario haber entregado, al menos, el **70 %** de los trabajos individuales y el **70 %** de las tareas complementarias a las prácticas para poder presentarse al examen de la convocatoria ordinaria.

(***) La recuperación de los trabajos individuales y/o de las tareas complementarias a las prácticas se realizará mediante un examen específico sobre los contenidos correspondientes, que tendrá lugar dentro de la convocatoria ordinaria. Si no se supera dicho examen, la recuperación deberá realizarse en la convocatoria extraordinaria, siempre que el estudiante no haya agotado las convocatorias de evaluación previstas en la normativa de la Universidad.

Alumnos repetidores

NOTA 1. El alumno repetidor que no haya perdido la escolaridad recuperará, el curso siguiente, cualquier parte de la asignatura que tenga suspensa (contenidos teóricos, trabajos individuales y/o tareas complementarias a las prácticas) mediante un **único examen final**, que coincidirá con el examen de la convocatoria ordinaria y, en su caso, con el de la convocatoria extraordinaria.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Tareas complementarias a las prácticas: En cada práctica se pedirá resolver una tarea complementaria por escrito en casa.	Durante la semana posterior a la práctica	Generalmente una semana después a la entrega
Tareas complementarias a las clases teóricas: Realizar una progresión de cargas de entrenamiento por cada capacidad física estudiada	Durante todo el curso	Generalmente una semana después a la entrega
Evaluación práctica de la ejecución de ejercicios auxiliares (gimnasio)	Durante el mes de abril	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

Libros en la biblioteca recomendados

Navarro F (2014) Entrenamiento deportivo. Teoría y Práctica

García Manso JM (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo

Naclerio F (2011). Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes

González Badillo JJ (2018) La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

Bibliografía Complementaria

TEMA 1

Blázquez D (ed). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, Barcelona 1995.

Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of training. Human Kinetics, Champaign, IL 1999.

Bouchard C, Dae EW, Rice T. Familiar resemblance for $\text{VO}_2 \text{ max}$ in the sedentary state: the HERITAGE Family Study. J Appl Physiol 87:1003-1008, 1999.

Bouchard C, An P, Rice T, Skinner JS, Wilmore JH, Gagnon J, Pérusse L, Leon AS, Rao DC. Familial aggregation of $\text{VO}_2 \text{ max}$ response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study Med Sci Sports Exerc 30: 252-258, 1998.

Fagard R, Bielen E, Amery A. Heritability of aerobic power and anaerobic energy generation during exercise. J Appl Physiol 70: 352-362, 1991.

Myer G, Faigenbaum AD, Ford KR, Best TR, Bergeron MF, . When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth? Current Sports Medicine Reports 1103: 157-166, 2011

Faigenbaum AD, Myer G. Exercise Deficit Disorder in Youth: Play Now or Pay Later. Current Sports Medicine Reports (en prensa, 2012)

G^a Manso, Navarro, Ruiz. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos, Madrid 1996.

Navarro F. Entrenabilidad y Rendimiento físico. En: Del Villar F, Fuentes JP (ed). Nuevas perspectivas en investigación y ciencias del deporte, pág 59-78. Universidad de Extremadura, Cáceres 2001.

Gaskill SE, Rice T, Bouchard C, Gagnon J, Rao DC, Skinner JS, Wilmore JK, Leon AS. Familiar resemblance in ventilatory threshold: the HERITAGE Family Study. Med Sci Sports Ex 33: 1832-1840, 2001.

Grosser M. Entrenamiento de la velocidad. Martínez-Roca, Barcelona 1992.

Hahn E. Entrenamiento con niños. Martínez-Roca, Barcelona 1988.

Klissouras V. Heritability of adaptative variation. J Appl Physiol 31: 338-344, 1971.

Klissouras V, Pirnay F, Petit JM. Adaptations to maximal effort: genetics and age. J Appl Physiol 35: 288-293, 1973.

Komi y Kallsson Acta Physiol Scand (suppl) 462: 1-28, 1979.

Lapuente M. Directrices de trabajo escuela de atletismo C.A.L-UdL 96-97.

Lewin B. Genes (VII). Oxford University Press, 2000.

Oca A. Planificación del entrenamiento en las fases sensibles del desarrollo. Conferencia y documentación del Congreso Deporte Real Grupo Cultura Covadonga, Gijón, 7 y 8 de julio de 2006.

Perusse L, Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts

B, Snyder EE, Bouchard C. The human obesity gene map: the 2004 update. Obes Res 13: 381-490, 2005.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE
2026 - 2027

Sundet JM, Magnus P, Tambs K. The heritability of maximal aerobic power: a study of Norwegian Twins. *Scand J Med Sports* 4: 181-185, 1994.

Ulloa López (2001) <http://www.efdeportes.com/efd39/entren.htm>

Wilmore JH, Stanforth PR, Gagnon J, Rice T, Mandel S, Leon AS, Rao DC, Skinner JS, Bouchard C. Cardiac output and stroke volume changes with endurance training: the HERITAGE Family Study. *Med Sci Sports Ex* 33: 99-106, 2001.(a)

Wilmore JH, Stanforth PR, Gagnon J, Rice T, Mandel S, Leon AS, Rao DC, Skinner JS, Bouchard C. Heart rate and blood pressure changes with endurance training: the HERITAGE Family Study. *Med Sci Sports Ex* 33: 107-116, 2001.(b)

Wolfarth B, Bray MS, Hagberg JM, Perusse L, Rauramaa R, Rivera MA, Roth SM,

Rankinen T, Bouchard C. The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2004 update. *Med Sci Sports Exerc* 37:881-903, 2005.

TEMA 2

American College of Sports Medicine. Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:975-991.

Ariza J. Comunicación personal 2005.

Ballesteros JM. Apuntes de la asignatura entrenamiento deportivo I UEM-CEES 1997.

Bloom, B. Developing Talent in Young People. New York: Ballantines, 1985.

Bompa T. Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics, Champaign, IL 1999.

Bompa T. Theory and methodology of training: the key to athletic performance, Kendall/Hunt Publishing Company 1994.

Dick F. Principios del entrenamiento deportivo, Paidotribo, Barcelona 1993.

Ericsson, K.A. and Charness, N. Expert Performance. Its Structure and Acquisition. *American Psychologist* 1994;725-747.

Ericsson, K.A., Krampe, R.Th. and Tesch-Romer. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 1993;100:363-406.

Fleck SJ (2002) EN: Kraemer WJ and Häkkinen K (Eds). *Strength training for sport* (Eds,) Blackwell Sciences, 55-67 ciudad.

Heyward VH. Advanced fitness assesment and exercise prescription. Human Kinetics, Champaign IL, 1997.

Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of Resistance Training Progression and Exercise Prescription, *Med Sci Sports Exerc* 2004;36:674-688.

Mújika I, Padilla S. Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. *Med Sci Sports Exerc* 2001;3:413-421.

Mújika I, Padilla S. Detraining: Loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I. *Sports Med* 2000;30:79-87.

Naclerio AF. EN: Jiménez A (ed) Entrenamiento personal, bases fundamentos y aplicaciones, pp 87-133, INDE Barcelona 2005.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

Navarro F, García-Verdugo M. Apuntes Máster en Alto Rendimiento Deportivo UAM-COES, módulo 2.5. , capítulo 1, pp 2-3, 2003.

Ostrowoki KJ, Wilson GJ, Weatherby R, Murphy PW, Lyttle AD 1997) The effect of weight training volume on hormonal Output and muscular Size and function. *J Strength Cond Res* 1997;11:148-154.

Platonov VN, Bulatova M. La preparación física, Paidotribo, Barcelona 1993.

Péronnet F (coord) Maratón. INDE, Barcelona 2001.

Peterson MD, Rhea MR, Alvar BA. Maximizing strength development in athletes: A meta-analysis to determine the dose response relationship. *J Strength Cond Res* 2004;18:377-382.

RØste E, EN: Seiler S. XC Endurance Training Theory- Norwegian Style. <http://home.hia.no/~stephens/index.html> 1997.

Seiler S. XC Endurance Training Theory- Norwegian Style. <http://home.hia.no/~stephens/index.html> 1997

Terjung RL. Muscle adaptations to endurance training. *Gatorade Science Sports Institute* 8, 1995.

Vejrshanski I. Entrenamiento Deportivo, pp 95-98, Martínez Roca, Barcelona 1990.

Wolfe BL, LeMura LM, Cole PJ. Quantitative Analysis of Single- Vs Multiple Set Programs in Resistance Training. *J Strength Cond Res* 2004;18:35-47.

TEMA 3

Alegre Durán LM. Tesis doctoral "Cambios en la arquitectura y biomecánica del músculo esquelético tras un entrenamiento de fuerza explosiva", 2004.

Allen DG, Lamb GD, Westerblad H. Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms. *Physio Rev* 88(1): 287-332, 2008

Baechle TR, Earle RW. Essentials of strength and conditioning (2nd ed). Champaign IL, Human Kinetics, 2000.

Bompa T. Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Hispano Europea, Barcelona, 2003.

Edman KAP. Contractile performance of skeletal muscle fibers. En: Strength and power in sport: P. Komi. Blackwell Scientific Publication: Londres. Pág: 96-114. 1992

González Badillo JJ, Gorostiaga E, Ayestarán F. Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza, Máster en alto rendimiento deportivo, COE, 1993.

González Badillo JJ, Gorostiaga E, Ayestarán F. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza, Aplicación al alto rendimiento deportivo, INDE, Barcelona 1997.

González Badillo JJ, Ribas Serna J. Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. INDE, Barcelona 2003.

González Badillo JJ, Sánchez Medina L. Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *Int J Sports Me* 31(5): 347-352, 2010

Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. INDE, Barcelona 2003.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE
2026 - 2027

González Badillo JJ. La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. ERGOTECH Consulting, S.L. 2017.

Ribas Serna J. Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. INDE, Barcelona 2003.

Izquierdo M. Conferencias en los cursos "XXX Curso de Fisiología del Ejercicio" y "Avances en Fisiología del Ejercicio", UCM, 29 de noviembre de 2008 y 18 diciembre 2003.

Naclerio F. Entrenamiento de fuerza y prescripción del ejercicio. EN: Jiménez A (coord) Entrenamiento Personal: Bases, Fundamentos y Aplicaciones. INDE, Barcelona 2005.

Naclerio F. Comunicación Personal 2006-2008.

Pareja Blanco F, Rodríguez Rosell D, Sánchez Medina L. Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance. Int J Sports Med 35(11): 916-924.2014

Pareja Blanco F. La velocidad de ejecución como factor determinante de las adaptaciones producidas por el entrenamiento de fuerza (tesis doctoral). Julio del 2016.

Platonov VN, Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico, Paidotribo, Barcelona 2001.

Sánchez Medina L. La velocidad de ejecución como factor determinante del grado de esfuerzo en el entrenamiento de fuerza (tesis doctoral). Mayo de 2010.

Tous J. Nuevas tendencias en fuerza y musculación. ERGO, Barcelona 1999.

Verjoshanski IV, Siff M. Superentrenamiento. Paidotribo, Barcelona 2000.

Zatsiorsky V . Science and practice of strength training. Human kinetics, Champaign IL 1995.

TEMA 4

Álvaro J, Sánchez F. Planificación de deportes de Equipo. Máster COE 2003.

Álvarez Ortiz JC. Apuntes Atletismo I, II, III, UEM 1996-2000.

G^a Manso, Navarro, Ruiz. Planificación del entrenamiento deportivo, Gymnos, Madrid 1996.

Grosser M. Entrenamiento de la velocidad. Martínez-Roca, Barcelona 1992.

Harris B. Sprinting or speed? Training the differences. Faccioni Speed and Conditioning Consultancy, <http://www.faccioni.com>

Hawley K, Burje L. Rendimiento Deportivo Máximo. Paidotribo, Barcelona 2000.

Martín Acero R. Velocidad y velocidad en deportes de equipo, INEF Galicia, oct 1993.

Martín Acero R. Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad en el alto rendimiento deportivo. Máster COE 2003.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

TEMA 5

Achten J, Gleeson M, Jeukendrup AE. Determination of the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation. *Med Sci Sports Exerc* 34: 92-97, 2002.

Billat V, Koralzstein JP. Significance of the velocity at VO₂ max and time to exhaustion at this velocity. Review article. *Sports Med* 22:90-108. 1996.

Billat V, Richard R, Vinsse VM, Koralzstein JP, Haouzi P. The VO₂ slow component for severe exercise depends on type of exercise and is not correlated with time to fatigue. *J Appl Physiol* 85: 2118-2124, 1998.

Billat V. Interval training for performance: A scientific and empirical practice. Special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: Aerobic Interval Training. *Sports Med* 31: 13-31, 2001.

Brandon JL. Physiological factors associated with middle distance running performance. *Sports Med* Vol 19: pp 268-277, 1995.

G^a Mnaso, Navarro, Ruiz Planificación del entrenamiento deportivo, Gymnos, Madrid 1996.

Gastin PB Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise (Review). *Sports Med*. 31:725-741, 2001.

Green HJ y Patla AE. Maximal aerobic power: neuromuscular and metabolic considerations. *Med Sci Sports Exerc* Vol 24: pp 38-46, 1992.

Hauswirth C, Lehénaff D. Physiological demands of running during long distance runs and triathlons. *Sports Med* Vol 31: pp 679-689, 2001.

Jones AM, Carter H. The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Med*. Vol 29: pp 373-386, 2000.

Karvonen MJ, Kentala E, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 35: 307-315, 1957.

Maughan RJ. Aerobic function. *Sports Science Review* 1: 28-42, 1992

Noakes TD, Myburg KH, Schall R. Peak treadmill running velocity during the VO₂ max test predicts running performance. *J Sports Sci* Vol 8: pp 35-45, 1990.

Robergs RA, Landwehr R. The surprising history of the "HRmax=220-age" equation. *J Exerc Physiol Online*, Vol 5, No 2, pp 1-10, 2002.

Spencer MR, Gastin PB, Payne WR. Energy contribution in the 400 – 1500m events. *New Studies in Athletics* 11: 59-65, 1996.

Swain DP, Franklin BA. VO₂ reserve and the minimal intensity for improving cardiorespiratory fitness. *Med Sci Sports Exerc* 34: 152-157, 2002.

Tanaka H, Monahan KD, Seals DR. Age-predicted maximal heart-rate revisited. *J Am Coll Cardiol* 37: 153-156, 2001.

TEMA 6

Alter M. Science of flexibility. Human Kinetics, 1996.

Chicharro JL, Fernández-Vaquero. Fisiología del ejercicio, Panamericana, Madrid 1995.



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2026 - 2027

Esnault M, Viel E. Stretching (estiramientos miotendinosos. Automantenimiento muscular y articular). Masson. Barcelona 1999

Magnusson SP, Simmse EB, Aagaard P, Soukka A, Kjaer M. A mechanism for altered flexibility in human skeletal muscle. J Physiol (Lond) 497: 291-298, 1996.

Moras G. Optimización de la movilidad articular en los deportes colectivos. Documentación Máster profesional en alto rendimiento en deportes de equipos FCB, 2003.

Rothenberg B, Rothenberg O. Tocu training for strength. Human Kinetics, Champaign IL, 1995.

Souchard E. Stretching global activo. De la perfección muscular a los resultados deportivos, Paidotribo, Barcelona 2000.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos [que ha aceptado en su matrícula](#) entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)