



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre completo	Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo
Código	E000009209
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Grado en Educación Primaria [Cuarto Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Anual
Créditos	6,0 ECTS
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Horario	Lunes 12:40 a 14:30
Horario de tutorías	Solicitar cita previa a través del correo electrónico vmartinez@comillas.edu
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 otorgará a los alumnos herramientas suficientes que permitan dar una orientación adecuada al proceso de entrenamiento de cualquier disciplina deportiva

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Víctor Martínez Majolero
Departamento / Área	Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación
Correo electrónico	vmartinez@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura	
Aportación al perfil profesional de la titulación	
La asignatura pretende otorgar a los alumnos herramientas que permitan establecer una orientación adecuada al proceso de entrenamiento de cualquier disciplina deportiva y/o para cualquier tipo de población, bien a largo plazo, o bien en un ciclo de entrenamiento inferior. La planificación es un instrumento fundamental en la gestión del entrenamiento deportivo, ya que sus estructuras, la forma de organizar el entrenamiento y sus contenidos, guardan una estrecha relación con la dinámica del rendimiento pretendida. El alumno, dominará por tanto tres áreas fundamentales: Programación (conjunto de acciones a realizar), Periodización (variación adecuada de las variables utilizadas para programar) y, Control y Evaluación.	
Prerrequisitos	
No hay	



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG01	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
	RA1	Busca en diversas fuentes información relativa a los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
	RA2	Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico
	RA3	Organiza la información seleccionada y la aplica a situaciones reales que se puedan desarrollar en los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
CG02	Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos
	RA2	Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos
	RA3	Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada
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
CG04	Capacidad para utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Utiliza recursos TIC adecuados para un trabajo académico general
	RA2	Conoce y utiliza correctamente recursos TIC para la práctica general de su profesión.
	RA3	Conoce y utiliza algunos recursos TIC para investigación en su ámbito de estudio
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



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

	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
CG10	Compromiso ético en el desempeño profesional en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Reflexiona sobre su pensamiento y su actuación desde los valores propios del humanismo y la justicia.
	RA2	Presenta interés por las consecuencias que su actividad y su conducta puede tener para los demás
	RA3	Conoce los fundamentos del hecho religioso en general y del hecho cristiano en particular así como su relación con la ética social y profesional
	RA4	Conoce y asume de forma reflexionada los principios éticos y deontológicos profesionales
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
CG13	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita en lengua extranjera (nivel B2 del Marco Europeo de Referencias de las Lenguas) correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Escribe textos claros y detallados sobre una amplia serie de temas relacionados con la actividad física y el deporte
	RA2	Presenta descripciones claras y detalladas de una amplia serie de temas relacionados con la actividad física y el deporte
	RA3	Puede participar en una conversación con cierta fluidez y espontaneidad
	RA4	Lee artículos e informes de temas conocidos



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

	RA5	Comprende discursos y puede seguir la línea argumental de temas conocidos
CG14	Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	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

2025 - 2026

	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
CE14	Identificar los riesgos para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas	
	RA1	Detecta las actividades físicas desaconsejadas para la salud de diferentes poblaciones o grupos especiales
	RA2	Elabora adaptaciones que respeten los principios de la actividad física saludable
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
CE16	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas deportivos en sus diferentes niveles	
	RA1	Diseña y transmite procesos de enseñanza-aprendizaje deportivo
	RA2	Diseña y lleva a cabo procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la práctica de los distintos deportes
	RA3	Comprende y distingue las reglas, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte
	RA4	Adapta la práctica deportiva en función de las reglas, los materiales, la actuación técnico-táctica, física y mental en el deporte en sus diferentes niveles
	RA5	Adapta la práctica deportiva en función de las características de las personas implicadas en la práctica del deporte en sus diferentes niveles
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

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Tema 1. Generalidades y principios del entrenamiento en la planificación deportiva

Tema 2. Evaluación del deportista para la planificación deportiva

Tema 3. La carga de entrenamiento y métodos de cuantificación

Tema 4. Organización del entrenamiento deportivo

Tema 5. Modelos de periodización del entrenamiento

Tema 6. Metodología y periodización del entrenamiento de las diferentes capacidades físicas (Resistencia, Fuerza y Velocidad)

Tema 7. Entrenamiento invisible

METODOLOGÍA DOCENTE



Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Se utilizará una metodología activa participativa tanto con actividades presenciales como no presenciales. Todos los contenidos desarrollados en las clases teóricas se complementarán siempre con sesiones prácticas o tareas de aplicación práctica, para reforzar significativamente los aprendizajes.

Metodología Presencial: Actividades

Lecciones magistrales

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

CG01, CG02, CG03,
CG04, CG05, CG07,
CG10, CG11, CE08, CE11,
CE12, CE13, CE14, CE15,
CE16, CE17, CE18, CE19,
CG13, CG14

Metodología No presencial: Actividades

Lecciones magistrales online

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

Trabajos individuales

Trabajos grupales

Estudio personal y documentación

CG01, CG02, CG03,
CG04, CG05, CG07,
CG10, CG11, CE08, CE11,
CE12, CE13, CE14, CE15,
CE16, CE17, CE18, CE19,
CG13, CG14

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales		
37.00	23.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Trabajos individuales	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
35.00	7.00	6.00	72.00
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 de contenidos teórico-prácticos	50% mínimo para aprobar y para hacer media con el resto de actividades evaluativas	50
Elaboración de una planificación deportiva para un deporte y/o para cualquier tipo de población	50% mínimo para aprobar y para hacer media con el resto de actividades evaluativas	30
Defensa oral de la planificación deportiva	50% mínimo para aprobar y para hacer media con el resto de actividades evaluativas	10
Evaluación recíproca de una planificación deportiva	50% mínimo para aprobar y para hacer media con el resto de actividades evaluativas	10

Calificaciones

NOTAS COMPLEMENTARIAS DE EVALUACIÓN

NOTA 1. Según la normativa de la Universidad, para que un alumno pueda ser evaluado tendrá que asistir al menos a 2/3 de las clases. Para comprobarlo se registrará la asistencia diaria. La ausencia injustificada a más de 1/3 de las horas de clase penalizará con la imposibilidad para presentarse en la convocatoria ordinaria y extraordinaria, siendo necesaria la asistencia a la materia durante el siguiente curso, sin que se guarden las calificaciones obtenidas. Asimismo, es obligatorio asistir a las prácticas a pesar de que estén justificadas.

Para poder presentarse a la convocatoria ordinaria es requisito no haber faltado injustificadamente a más de un tercio de las clases. De no cumplir este requisito, el alumno podrá perder las convocatorias ordinaria y extraordinaria (art. 93.1 del Reglamento General)

NOTA 2. Es necesario tener superadas todas las pruebas de evaluación (al menos un 5) para aprobar la asignatura.

NOTA 3. Será motivo de suspenso automático de la asignatura cometer plagio en cualquiera de las actividades de evaluación. En caso de cometerse esta infracción, los hechos serán comunicados al Decanato, pudiendo suponer la expulsión de la Universidad.

NOTA 4. 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.

La evidencia de plagio o de uso de medidas fraudulentas para la realización de las actividades podrá ser motivo de invalidación de la actividad, con las consecuencias que eso genere. El profesor evaluará la fuente en caso de que el plagio o uso inapropiado de la IA supere el 30%.

Se recomienda la consulta de la web <https://www.comillas.edu/ia/> para conocer las orientaciones en el uso adecuado de la IA.

NOTA 5: Podrán ser penalizados hasta 1 punto en la nota final de la asignatura, aquellos alumnos que no justifiquen su ausencia a algunas de las pruebas de evaluación.

NOTA 6: Todos los trabajos de la asignatura deberán entregarse por la plataforma Moodle de la asignatura en los procedimientos indicados por el profesor. No se evaluará ningún trabajo entregado por otro medio.

ALUMNOS REPETIDORES



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

NOTA 1. Un alumno repetidor que no haya perdido la escolaridad, deberá superar igualmente las distintas partes de calificación, aunque no esté obligado a asistir a clase.

Pruebas de evaluación: (a) Trabajo final (planificación). (b) Defensa oral (c) Examen escrito (d) Trabajo sobre evaluación recíproca de una planificación deportiva

NOTA 2. Un alumno que haya perdido la escolaridad, está obligado a cumplir la presencialidad.

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Examen teórico 50%

Trabajo escrito planificación 30%

Defensa oral 10%

Trabajo sobre evaluación recíproca de una planificación deportiva 10%

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
Trabajo planificación anual	Durante todo el curso	Por determinar
Defensa oral del trabajo anual		Por determinar
Evaluación recíproca de una planificación deportiva		Por determinar

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

LIBROS DE TEXTO RECOMENDADOS EN LA BIBLIOTECA

Naclerio, F., Entrenamiento Deportivo. *Fundamentos y aplicaciones en diferentes deporte*. Panamericana, 2011.

Libro que da una visión concisa y clara sobre los principales contenidos que trataremos en esta asignatura. Aborda en primer lugar, los principios básicos sobre programación y prescripción del entrenamiento deportivo, recomendaciones sobre la prescripción en personas no deportistas; y prescripción del entrenamiento en niños y adolescentes. Además engloba gran cantidad de contenidos propios de otras



asignaturas, pertenecientes a este doble grado: Entrenamiento deportivo, Bases del acondicionamiento físico, Fisiología del ejercicio, Lesiones en el deporte y Nutrición.

Capítulos recomendados: IV y XII (pág. 185-188)

Vaconcelos Raposo, A., *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo, 2009

Este libro engloba una visión didáctica de la organización de una planificación del entrenamiento describiendo en su primera parte, las bases fundamentales de cualquier planificación y; la duración y contenidos de cada fase. En su segunda sección se centra en la elaboración de una planificación analizando, análisis de las condiciones de entrenamiento, definición de objetivos, medios y métodos de entrenamiento, evaluación del entrenamiento, etc. En su tercera y última parte explica la planificación y preparación para la competición.

Domínguez R. *Nutrición Deportiva Aplicada: Guía para Optimizar el Rendimiento*. ICB, 2017

García Manso JM, Ruiz Caballero A, Navarro M. *Planificación del entrenamiento deportivo*, S.L Gymnos 1996

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía Complementaria

Libros

- García Manso, J.M., Santana Suárez, N. (2021). *Planificación y programación deportiva I ¿por qué algunos aún seguimos entrenando como Neandertales?*. Colombia: Kinesis.
- García Manso, J.M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M, Navarro, M., Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid : Gymnos.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Álvaro J, Sánchez F. Apuntes Máster COE Planificación en Deportes de Equipo, Madrid 2003.
- Campos, J., Cervera, V. R. (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona : Paidotribo
- Bompa T. Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Hispano Europea, Barcelona, 2003.
- García Manso, J.M, Navarro, M., Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid : Gymnos.
- García-Verdugo, M. (2008). *Planificación y control del entrenamiento de resistencia*. Barcelona : Paidotribo.
- Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M. (2005). *Introducción a las ciencias del entrenamiento*. Barcelona : Paidotribo.
- Issurin, V. (2011). *Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques*. Barcelona :Paidotribo.
- Lapuente Sagarra, M. Comunicación Personal 2008-2010
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona : Paidotribo.
- Matveyev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid : INEF.
- Mujika, I. (2009). *Training and peaking*. Champaign : Human Kinetics
- Navarro, F. (1998). *La Resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid : Gymnos.
- Platonov, VN. (1995). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología (4ª Ed.). Barcelona. Paidotribo
- Vasconcelos Raposo. Planificación y organización del entrenamiento deportivo, Paidotribo, Barcelona 2000.
- Verkhoshansky, Y. (1990). *Entrenamiento deportivo*, Barcelona: Martinez Roca.

Artículos

- Bangsbo J. Physiology of Intermittent Exercise. In: Garrett WE, Kirkendall DT, eds. *Exercise and Sport Science*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2000:53– 65.
- Bangsbo J. The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiol Scand Suppl*. 1994;619:1–



155.

- Billat VL, Slawinski J, Bocquet V, Chassaing P, Demarle A, Koralsztein JP. Very short (15s-15s) interval-training around the critical velocity allows middle-aged runners to maintain VO₂ max for 14 minutes. *Int J Sports Med* 22:201-208, 2001.
- Billat VL, et al. Intermittent Runs at the Velocity Associated with Maximal Oxygen Uptake Enables Subjects to Remain at Maximal Oxygen Uptake for a Longer Time than Intense but Submaximal Runs. *European Journal of Applied Physiology*, 02, 2000, vol. 81, no. 3, pp. 188-196. ISSN 1439-6319.
- Bucheit, M., Laursen, P. B. Kuhnle, J., Ruch, D., Renaud, C., & Ahmaidi, S. (2009). Game-based training in young elite handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 30, 251-258
- Di Salvo W, Baron, R, Tschan H, Calderón Montero FJ, Bachi N, Pigozzi F. Performance Characteristics according to playing position in elite soccer. *Int J Sports Med* 2006, 27, 1-6.
- Dupont G, Akapko K, Berthoin S. The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *J Strength Cond Res*. 2004;18(3):584-589.
- Essen B. Glycogen depletion of different fibre types in human skeletal muscle during intermittent and continuous exercise. *Acta Physiol Scand* 103: 446-455, 1978.
- Ferrari Bravo D, Impellizzeri FM, Rampinini E, Castagna C, Bishop D, Wisloff U. Sprint vs. interval training in football. *Int J Sports Med*. 2008;29(8):668-674.
- Fleck, S. (1999). "Periodized strength training: a critical review." *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1), 82.
- Gibala MJ, Little JP, van Essen M, Wilkin GP, Burgomaster KA, Safdar A, Raha S, Tarnopolsky MA. Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. *J Physiol* 575.3:901-911, 2006.
- Gorostiaga EM, Walter CB, Foster C, and Hickson RC (1991). Uniqueness of interval and continuous training at the same maintained exercise intensity. *Eur J Appl Physiol* 63: 101-107, 1991.
- Hoff J, Wisløff U, Engen LC, et al. Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med* 2002 36: 218-221.
- Iaia F, Rampanini E, Bangsbo J. High-Intensity Training in Football *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2009, 4, 291-306
- Impellizzeri, F., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F., et al. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483- 492.
- Issurin, V. (2007). "A modern approach to high-performance training: The block composition concept", in B. Blumenstein, R. Lidor, and G. Tenenbaum, (eds.), *Psychology of sport training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, pp. 216-234.
- Issurin, V., and Kaverin, V. (1985). "Planning and design of annual preparation cycle in canoeing." *Grebnoj Sport*, 25-29.
- Koutedakis, Y., Metsios, G. S., and Stavropoulos-Kalinoglou, A. (2006). "Periodization of exercise training in sport", in G. Whyte, (ed.), *The physiology of training*. Philadelphia: Elsevier Health Sciences, pp. 1-22.
- McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, Hoff J. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *Br J Sports Med*. 2005 39:273-277.
- Mohr M, Krstrup P, Bangsbo J. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J Sports Sci*. 2003;21(7):519-528.
- Rampanini E, et al. Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences* April 2007, 25: 659 - 666
- Reilly T, Drust B, Clarke L. Muscle Fatigue during Football Match-Play. *Sports Med* 2008; 38 (5): 357-367
- Sole J. Apuntes Módulo Resistencia Máster Deportes de Equipo FCB, Barcelona 2003.
- Spencer M, Lawrence S, Rechichi C, et al. Time-motion analysis of elite field-hockey: special reference to repeated-sprint activity. *J Sports Sci* 2004; 22: 843-50
- Stølen T, Chamari K, Castagna C, Wisløff U, Physiology of Soccer. *Sports Med* 2005; 35: 501-536



COMILLAS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

GUÍA DOCENTE

2025 - 2026

pulsando "descargar"

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