



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 282049 **Nombre:** Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo

Créditos: 6,00 ECTS **Curso:** 4 **Semestre:** 1

Módulo: 4) Módulo Optativo.

Materia: Optativas de Itinerario Profesional. **Carácter:** Optativa

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

OAC38	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
	<u>Claudio Alberto Casal Sanjurjo</u>	ca.casal@ucv.es
	<u>Julio Martin Ruiz</u>	julio.martin@ucv.es
	<u>Helio Carratala Bellod</u>	helio.carratala@ucv.es
OAC384	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
	<u>Claudio Alberto Casal Sanjurjo</u>	ca.casal@ucv.es
	<u>Julio Martin Ruiz</u>	julio.martin@ucv.es



Universidad
Católica de
Valencia
San Vicente Mártir

Guía Docente

282049 - Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo - Curso
2024/2025

OAC384 Helio Carratala Bellod

helio.carratala@ucv.es





Organización del módulo

4) Módulo Optativo.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividades y Prácticas Inclusivas	4	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4	4/2
Antropología.	12	Antropología	6	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6	3/2
Deportes Colectivos.	22	Baloncesto	4	4/2
		Balonmano	4	4/2
		Fútbol	4	4/2
		Hockey	4	4/2
		Voleibol	4	4/2
Deportes de Adversario.	18	Esgrima	4	4/2
		Judo	4	4/2
		Padel	4	4/2
		Tenis	4	4/2
Deportes en el Medio Natural.	4	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4	4/2
Deportes Individuales.	22	Atletismo	4	4/2



Deportes Individuales.		Ciclismo	4	4/2
		Gimnasia	4	4/2
		Natación	4	4/2
		Triatlón	4	4/2
Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos.	4	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	4	4/2
Idioma	9	Advanced English for Sport Sciences	4	4/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4	4/2
Instalaciones Deportivas	4	Instalaciones Deportivas	4	4/2
Métodos y técnicas de investigación.	4	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4	4/2
Nutrición.	4	Nutrición	4	4/2
Optativas de Itinerario Profesional.	27	Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos	6	4/1
		Fitness y Entrenamiento de la Condición Física	6	4/1
		Habilidades, Emprendimiento y Empleo	3	4/2
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva	6	4/1



Optativas de Itinerario Profesional.		Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo	6	4/1
Tendencias en prácticas deportivas.	4	Tendencias en Prácticas Deportivas	4	4/2
Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4	Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4	4/2



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R22 - Planificar y periodizar el entrenamiento de las distintas capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, amplitud de movimiento y velocidad), complementarias (Coordinación, Equilibrio, Agilidad y Propiocepción) y Técnico-Tácticas en el contexto del alto rendimiento deportivo en deportes individuales, colectivos y de adversario

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

R23 - Analizar, corregir y optimizar la prestación condicional (fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimiento) y la técnica, táctica y estratégica del deportista- equipo (apoyándose en diferentes metodologías y/o tecnologías) en situaciones de entrenamiento y competición proporcionando feedback adecuado para el proceso de planificación.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas



- Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

Tipo RA: Competencias

- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

R24 - Analizar y discriminar de forma crítica diversas fuentes de información documental (en español e inglés) sobre métodos y/o teorías, para plasmarlo en una planificación/periodización orientada al alto rendimiento deportivo en deportes individuales, colectivos y de adversario.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas



- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.

Tipo RA: Competencias

- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

R25 - Seleccionar y utilizar correctamente diferentes instrumentos y tecnologías para gestionar el proceso de la preparación del deportista en el contexto del alto rendimiento en deportes individuales, colectivos y de adversario.

RA del título que concreta

Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.



- Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), compitan o no, mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

Tipo RA: Competencias

- Analizar, revisar y seleccionar el efecto y la eficacia de la práctica de métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica, en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R22, R23, R24, R25	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R22, R23, R24, R25	40,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R22, R23, R24, R25	20,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.

Observaciones

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos de evaluación para superar la asignatura. Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.

La asistencia a todas las sesiones prácticas indicadas en el cronograma es obligatoria.

Adicionalmente para esta asignatura, en caso de no asistir al 70% de estas, el alumno suspenderá las dos convocatorias del curso, teniendo que recuperarlas en la matrícula siguiente.

En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5

ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Pruebas escritas y/o practicas

Consiste en una única prueba final en las fechas de convocatoria oficial (1ª y/o 2ª convocatoria).

- Habrà 10 preguntas por bloque.
- Se usará una sesión para la evaluación de los dos primeros bloques.



·Se usará la sesión de examen final para la evaluación de los contenidos del último bloque y el contenido general.

·Las evaluaciones de los bloques serán consideradas como primera convocatoria. Los alumnos que suspendan la primera evaluación deberán recuperarlo en la segunda convocatoria.

Trabajo / Proyecto Individual o Grupal

- Se hará un único trabajo grupal por tríos.
- Se dará a elegir el contenido del trabajo en grupo en base a una batería de deportes previamente establecida por consenso de los profesores.
- Se desarrollará una planificación anual.

La entrega de los trabajos se hará en formato digital en la UCVnet, pudiendo solicitarse también una copia en papel (1 copia por participante / grupo) en los plazos establecidos. La ausencia de la entrega en plazo supondrá la **No evaluación** de ese trabajo.

Ejercicios y Prácticas en el Aula

Entrega de actividades, cuestionarios, foros, encuestas, durante clases teóricas o prácticas, seminarios y exposiciones. Se puede penalizar esta calificación por conductas “inadecuadas” en clase (retraso en entrada o salida anticipada, falta de atención) – Este instrumento no se puede recuperar en siguientes convocatorias sin tener la asistencia práctica equivalente a este instrumento de evaluación.

La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- | | |
|----|--|
| M2 | Resolución de problemas y casos. |
| M3 | Discusión en pequeños grupos. |
| M5 | Exposición de contenidos por parte del profesor. |
| M6 | Clase práctica. |



M7 Dinámicas y actividades en grupo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R22, R23, R24	Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Dinámicas y actividades en grupo.	20,00	0,80
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R22, R23, R24, R25	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	34,00	1,36
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R22, R23	Resolución de problemas y casos. Dinámicas y actividades en grupo.	4,00	0,16



TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R22, R23, R24, R25	Discusión en pequeños grupos.	2,00	0,08
---	--------------------	-------------------------------	------	------

TOTAL			60,00	2,40
--------------	--	--	--------------	-------------

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
-----------	---	-------------	-------	------

TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R22, R23, R24, R25	Resolución de problemas y casos. Discusión en pequeños grupos. Dinámicas y actividades en grupo.	20,00	0,80
---	--------------------	--	-------	------

TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R22, R23, R24	Resolución de problemas y casos.	70,00	2,80
---	---------------	----------------------------------	-------	------

TOTAL			90,00	3,60
--------------	--	--	--------------	-------------



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
1. Conceptos generales de la planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento deportivo.	Conceptos generales de la planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento deportivo.
2. Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes individuales.	Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes individuales.
3. Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes colectivos.	Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes colectivos.
4. Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes de adversario.	Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes de adversario.



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
1. Conceptos generales de la planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento deportivo.	12	24,00
2. Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes individuales.	6	12,00
3. Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes colectivos.	6	12,00
4. Planificación del entrenamiento orientado al alto rendimiento de deportes de adversario.	6	12,00



Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Babul, S., Rhodes, E. C., Taunton, J. E., & Lepawsky, M. (2003). Effects of intermittent exposure to hyperbaric oxygen for the treatment of an acute soft tissue injury. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 13(3), 138–147. 10.1097/00042752-200305000-00003
- Banister, E. W., Calvert, T. W., Savage, M. V., & Bach, T. (1975). A systems model of training for athletic performance. *Aust J Sports Med*, 7(3), 57–61.?
- Barroso, G. C., & Thiele, E. S. (2011). Muscle injuries in athletes. *Revista Brasileira De Ortopedia*, 46(4), 354–358. 10.1016/S2255-4971(15)30245-7
- Bennett, M., Best, T. M., Babul, S., Taunton, J., & Lepawsky, M. (2005). Hyperbaric oxygen therapy for delayed onset muscle soreness and closed soft tissue injury. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2005(4), CD004713. 10.1002/14651858.CD004713.pub2
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(5), 377–381.
- Borresen, J., & Lambert, M. I. (2008). Autonomic control of heart rate during and after exercise : Measurements and implications for monitoring training status. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(8), 633–646. 10.2165/00007256-200838080-00002?
- Cancela, J., Pariente, S., Camiña, F., & Lorenzo, R. (2008). Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento. *Paidotribo*
- Canda, A. S., Castiblanco, L. A., Toro, A. N., Amestoy, J. A., & Higuera, S. (2014). Características morfológicas del triatleta según sexo, categoría y nivel competitivo. *Apunts.Medicina De L'Esport*, 49(183), 75–84.
- Charpy, S., Billard, P., Dandrieux, P., Chapon, J., & Edouard, P. (2023). Epidemiology of injuries in elite women's artistic gymnastics: A retrospective analysis of six seasons. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(4), e001721. 10.1136/bmjsem-2023-001721
- Chulvi-Medrano, I., Picón-Martínez, M., Cortell-Tormo, J. M., Tortosa-Martínez, J., Alonso-Aubin, D. A., & Alakhdar, Y. (2020). Different time course of recovery in achilles tendon thickness after low-load resistance training with and without blood flow restriction. *Journal of Sport Rehabilitation*, 30(2), 300–305. 10.1123/jsr.2019-0403
- CSD. (2024, *Tecnificación nacional*. CSD - Consejo Superior de Deportes. Retrieved Jun 25, 2024, from <https://www.csd.gob.es/es/promocion-del-deporte/programa-nacional-de-tecnificacion-deportiva/tecnificacion-nacional>
- Dopsaj, M., Zuoziene, I. J., Milic, R., Cherepov, E., Erlikh, V., Masiulis, N., di Nino, A., & Vodigar, J. (2020). Body composition in international sprint swimmers: Are there any relations with performance? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9464. 10.3390/ijerph17249464



- FIG.FIG - search events (sport). Federation Internationales de Gymnastique. Retrieved Jun 12, 2024, from <https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>
- Friel, J. (2018). *La biblia del triatleta (bicolor)*. Paidotribo.
- Geßlein, M., Rütther, J., Millrose, M., Bail, H. J., Martin, R., & Schuster, P. (2021). High incidence of hand injuries from blocking in elite taekwondo despite the use of protective gear: A 5-year descriptive epidemiology study. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(1), 2325967120973996. 10.1177/2325967120973996
- González-Badillo, J. J., Rodríguez Rosell, D., Sánchez Medina, L., & Pareja Blanco, F. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø, & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 44. 10.1186/s40798-019-0221-0
- Issurin, V. (2019). *Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques*. Paidotribo.
- Jakše, B., Jakše, B., Cuk, I., & Šajber, D. (2021). Body composition, training volume/pattern and injury status of slovenian adolescent female high-performance gymnasts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2019. 10.3390/ijerph18042019
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2023). *Entrenamiento de alto rendimiento aplicado a los deportes*. Tutor.
- Lagally, K. M., & Robertson, R. J. (2006). Construct validity of the OMNI resistance exercise scale. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 252–256. 10.1519/R-17224.1
- Lange, B., Halkin, A. S., & Bury, T. (2005). [Physiologic requirements of high level gymnastics]. *Revue Medicale De Liege*, 60(12), 939–945.
- Lepers, R. (2019). Sex difference in triathlon performance. *Frontiers in Physiology*, 10, 973. 10.3389/fphys.2019.00973
- Lucía, A., Pardo, J., Durántez, A., Hoyos, J., & Chicharro, J. L. (1998). Physiological differences between professional and elite road cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, 19(5), 342–348. 10.1055/s-2007-971928
- Magistrali, M., Stefanini, L., Abate, M., Biancalana, G., Stegagno, A., Cugia, P., Candoli, P., Anania, G., Lucchese, P. L., Gaddi, D., Volpi, P., Mariani, F., Boldrini, L., Filippi, N., Cerrone, A., Sirtori, C., Battaglino, P., Bravin, G., Del Fabro, E., . . . Minetto, M. A. (2024). Epidemiology of non-contact muscle injuries in the italian male elite under-19 football (soccer) championship. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 75. 10.1186/s40798-024-00738-0
- Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Melin, A. K., Heikura, I. A., Tenforde, A., & Mountjoy, M. (2019). Energy availability in athletics: Health, performance, and physique. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 152–164. 10.1123/ijsnem.2018-0201
- Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Haug, B., Johnston, M., Allen, S. J., & Folland, J. P. (2022). The muscle morphology of elite female sprint running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(12), 2138–2148. 10.1249/MSS.0000000000002999
- Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Haug, B., Johnston, M., Allen, S.



- J., & Folland, J. P. (2024). Sex differences in muscle morphology between male and female sprinters. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 136(6), 1568–1579. 10.1152/japplphysiol.00009.2023
- Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Johnston, M., Allen, S. J., & Folland, J. P. (2021). The muscle morphology of elite sprint running. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53(4), 804–815. 10.1249/MSS.0000000000002522
- Moro, T., Tinsley, G., Longo, G., Grigoletto, D., Bianco, A., Ferraris, C., Guglielmetti, M., Veneto, A., Tagliabue, A., Marcolin, G., & Paoli, A. (2020). Time-restricted eating effects on performance, immune function, and body composition in elite cyclists: A randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 65. 10.1186/s12970-020-00396-z
- Navarro, F., Oca Gala, A., & Rivas Feal, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultiva Libros SL.
- Pallarés, J. G., Hernández-Belmonte, A., Martínez-Cava, A., Vetrovsky, T., Steffl, M., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Effects of range of motion on resistance training adaptations: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(10), 1866–1881. 10.1111/sms.14006
- Pan, Q., Zhu, R., Qiu, J., & Cai, G. (2023). Construction of an anthropometric discriminant model for identification of elite swimmers: An adaptive lasso approach. *PeerJ*, 11, e14635. 10.7717/peerj.14635
- Randell, R. K., Rollo, I., Roberts, T. J., Dalrymple, K. J., Jeukendrup, A. E., & Carter, J. M. (2017). Maximal fat oxidation rates in an athletic population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(1), 133–140. 10.1249/MSS.0000000000001084
- Ruff, J., Taeymans, J., Blasimann, A., & Rogan, S. (2024). Analysis of injuries in the swiss U20 elite ice hockey season 2019/2020-A retrospective survey. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12(4), 88. 10.3390/sports12040088
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2012). Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte. CCS,?
- San Emeterio, C., Cochrane, D., Guillén-Rogel, P., & Marín, P. J. (2022). Short-term effects of lumbopelvic complex stability training in elite female road cyclists. *Journal of Musculoskeletal & Neuronal Interactions*, 22(1), 62–69.
- Sanders, D., & van Erp, T. (2021). The physical demands and power profile of professional men's cycling races: An updated review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(1), 3–12. 10.1123/ijsp.2020-0508
- Schärer, C., Huber, S., Bucher, P., Capelli, C., & Hübner, K. (2021). Maximum strength benchmarks for difficult static elements on rings in male elite gymnastics. *Sports (Basel, Switzerland)*, 9(6), 78. 10.3390/sports9060078
- Sebastiani, E. M. (1995). La enseñanza de los deportes individuales. modelos de intervención pedagógica. *La Iniciación Deportiva Y El Deporte Escolar*, , 312–331.
- Seiler, K. S., & Kjerland, G. Ø. (2006). Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: Is there evidence for an "optimal" distribution? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(1), 49–56. 10.1111/j.1600-0838.2004.00418.x



Triathlon, W.Events. World Triathlon. Retrieved Jun 12, 2024,
from <https://www.triathlon.org/events/past>

Turner, A. N., Comfort, P., McMahon, J., Bishop, C., Chavda, S., Read, P., Mundy, P., & Lake, J. (2020). Developing powerful athletes, part 1: Mechanical underpinnings. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 30–39.

UCI.Calendar. UCI. Retrieved Jun 12, 2024,
from <https://www.uci.org/calendar/all/2jnxYAuvjgtyHi6YQ94EJ>

Uth, N. (2005). Anthropometric comparison of world-class sprinters and normal populations. *Journal of Sports Science & Medicine*, 4(4), 608–616.

Vicente-Campos, D., Martín López, A., Nuñez, M. J., & López Chicharro, J. (2014). Heart rate recovery normality data recorded in response to a maximal exercise test in physically active men. *European Journal of Applied Physiology*, 114(6), 1123–1128.
10.1007/s00421-014-2847-4

WA. (a,Events calendar | world athletics. World athletics. Retrieved Jun 12, 2024,
from <https://worldathletics.org/competition/calendar-results?>

WA. (b,World aquatics. World Aquatics. Retrieved Jun 12, 2024,
from www.worldaquatics.com/competitions

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Martínez Roca.

Ørtenblad, N., Zachariassen, M., Nielsen, J., & Gejl, K. D. (2024). Substrate utilization and durability during prolonged intermittent exercise in elite road cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, 124(7), 2193–2205. 10.1007/s00421-024-05437-y