

## MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

### 20103 - METODOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I DISSENY DE RUTINES

#### Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 3
- Professorat:
  - Gerard Carmona Dalmases [<qcarmona@tecnocampus.cat>](mailto:qcarmona@tecnocampus.cat)

#### Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

#### Competències que es treballen

##### Bàsica

- **CB6.** Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

##### Específica

- **CE2.** Analitzar les necessitats d'activitat física i esportiva concorde a les característiques individuals de les persones i, actuant en conseqüència, planificar, dissenyar i implementar rutines, tècniques i una metodologia d'entrenament individualitzada

##### General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació físicoesportiva

##### Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.

## Descripció

---

La present assignatura exposa la metodologia d'entrenament del FC Barcelona en al marc del conveni de col·laboració establert entre ambdues institucions. A partir d'una aproximació basada en l'evidència es preten dotar a l'alumnat d'eines pràctiques per aforontar el procés d'entrenament en un entorn d'alt rendiment en esports d'equip, actuant des del col·lectiu fins a l'individu.

L'assignatura pivotarà entorn als següents descriptors: disseny i mètodes cardiorrespiratoris, HIIT, de força i concurrents. A més, l'assignatura constarà d'un bloc final dedicat al Cross Training.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent. El TecnoCampus posarà a l'abast del professorat i l'alumnat les eines digitals necessàries per poder dur a terme l'assignatura, així com guies i recomanacions que facilitin l'adaptació a la modalitat no presencial.

## Resultats d'aprenentatge

---

RA3. Interpreta i justifica el tipus d'activitat física i esportiva precisa per satisfer les necessitats individuals de les persones.  
RA5. Elabora rutines i implementa metodologies d'entrenament personalitzades.

## Metodologia de treball

---

MD1. Mètode expositiu o lliçó magistral  
MD2. Estudi de casos  
MD3. Resolució d'exercicis i problemes  
MD4. Aprenentatge basat en problemes (ABP)  
MD6. Aprenentatge cooperatiu  
MV1. Resolució d'exercicis i problemes virtuals  
MV3. Aprenentatge cooperatiu virtual  
MV4. Classes invertides virtuals

## Continguts

---

### Bloc Introductori

- Metodologia d'Entrenament als Esports d'Equip en l'Alt Rendiment Esportiu.
  - Càrrega d'Entrenament i Competició.
- Control de la Càrrega Interna i les Respostes a l'Entrenament i la Competició. Principis d'Individualització.
- Control de la Càrrega Externa i Propostes de Monitorització de la Càrrega. Principis d'Individualització.

### Entrenament Optimitzador

- Disseny d'unitats i tasques d'entrenament
- Individualització i personalització del programa d'entrenament
- Optimització a través de les Situacions Simuladores Preferencials
- Estratègies per a la personalització de la càrrega individual durant l'entrenament col·lectiu

### Entrenament Coadjuvant

- Nivells d'aproximació i sistemes per al treball de força
- Reduccionisme i Sistemes complexos en l'entrenament de la força.
- Càrrega / tolerància
- Tipus de sessions d'entrenament coadjuvant: disseny de tasques / exercicis
  - Especificitat
  - Variabilitat
  - Càrrega
- Control de la càrrega de l'entrenament coadjuvant i individualització

### Entrenament Estructurat en etapes formatives professionals (tecnificació)

- Els mètodes de l'entrenament cardiorespiratori en el Entrenament Estructurat (E.E)
  - Situacions Simuladores Preferencials
- L'entrenament de la força en l'Entrenament Coadjuvant (E.C.) i Entrenament Optimitzador (E.O.)
  - Entrenament de la força en E.C.
  - Entrenament de la força en E.O.
- El control, la valoració i la gestió de la càrrega del E.O i del E.C.

- La valoració del jugador en un esport d'equip
- El control de la càrrega (col·lectiu vs individu)
- La gestió del E.C i E.O. Sinergies i interferències. Entrenament concurrent.
- La introducció dels HIIT en la individualització de l'entrenament dels Esports d'Equip.

## Activitats d'aprenentatge

---

AF1. Classes magistrals  
 AF2. Seminaris / Tallers  
 AF3. Classes pràctiques  
 AF5. Tutories  
 AV1. Qüestionaris en línia  
 AV2. Debats en línia  
 AV3. Fòrums en línia  
 AV5. Presentacions en línia  
 AV6. Tutories en línia  
 AV7. Estudi i treball en grup

## Sistema d'avaluació

---

### Sistema d'avaluació

L'adquisició de competències per part de l'estudiant serà valorada mitjançant el sistema d'avaluació contínua ponderant i valorant els resultats obtinguts de l'aplicació dels procediments d'avaluació descrits en cada pla docent de l'assignatura.

L'avaluació conclourà amb un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb el que estableix la legislació vigent. Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0-6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

### Sistema d'avaluació - Ponderació

SE2. Examen escrit - 20%  
 ES3. Treballs individuals - 25%  
 SE4. Treballs col·lectius - 15%  
 SEV2. Qüestionaris en línia - 10%  
 SEV3. Participació en fòrums i debats en línia - 10%  
 SEV4. Treballs individuals línia - 10%  
 SEV5. Treballs col·lectius línia - 10%

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura i resultarà en la impossibilitat de superar-la, sense perjudici de l'obertura d'un expedient disciplinari per aquest motiu.

## Recursos

---

### Bàsics

#### Bibliografies

- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Coadjuvant Training in the FCB. Apunts. Educación Física y Deportes, 138, 13-25. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.01)
- Pons, E., Martín-García, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. Apunts. Educación Física y Deportes, 142, 55-66. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2016). An integrative approach to strength and neuromuscular power training for basketball. Strength & Conditioning Journal, 38(3), 72-80. [doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219](https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219)
- Tarragó, J.R., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. Apunts. Educación Física y Deportes, 137, 103-114. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)

#### Enllaços web

- [https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo\\_71714](https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo_71714)

---

## MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

### 20103 - METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO Y DISEÑO DE RUTINAS

---

#### Información general

---

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Primero
- Trimestre: Primero
- Créditos: 3
- Profesorado:
  - Gerard Carmona Dalmases <[gcarmona@tecnocampus.cat](mailto:gcarmona@tecnocampus.cat)>

#### Idiomas de impartición

---

- Catalán
- Castellano
- Inglés

#### Competencias que se trabajan

---

##### Básica

- CB6. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

##### Específica

- CE2. Analizar las necesidades de actividad física y deportiva acorde a las características individuales de las personas y, actuando en consecuencia, planificar, diseñar e implementar rutinas, técnicas y una metodología de entrenamiento individualizada

##### General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

##### Transversal

-

CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente las ideas ajenas y propias.

- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinares de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.

## Descripción

---

La presente asignatura expone la metodología de entrenamiento del FC Barcelona en el marco del convenio de colaboración establecido entre ambas instituciones. A partir de una aproximación basada en la evidencia se pretende dotar al alumnado de herramientas prácticas para afrontar el proceso de entrenamiento en un entorno de alto rendimiento en deportes de equipo, actuando desde el colectivo hasta el individuo.

La asignatura pivotará en torno a los siguientes descriptores: diseño y métodos cardiorrespiratorios, HIIT, de fuerza y ??concurrentes. Además, la asignatura constará de un bloque final dedicado al Cross Training.

Esta asignatura dispone de recursos metodológicos y digitales para hacer posible su continuidad en modalidad no presencial en el caso de ser necesario por motivos relacionados con la Covidien-19. De esta forma se asegurará la consecución de los mismos conocimientos y competencias que se especifican en este plan docente. El TecnoCampus pondrá al alcance del profesorado y el alumnado las herramientas digitales necesarias para poder llevar a cabo la asignatura, así como guías y recomendaciones que faciliten la adaptación a la modalidad no presencial.

## Resultados de aprendizaje

---

RA3. Interpreta y justifica el tipo de actividad física y deportiva precisa para satisfacer las necesidades individuales de las personas.  
RA5. Elabora rutinas e implementa metodologías de entrenamiento personalizadas.

## Metodología de trabajo

---

- MD1. Método expositivo o lección magistral
- MD2. Estudio de casos
- MD3. Resolución de ejercicios y problemas
- MD4. Aprendizaje basado en problemas (ABP)
- MD6. Aprendizaje cooperativo
- MV1. Resolución de ejercicios y problemas virtuales
- MV3. Aprendizaje cooperativo virtual
- MV4. Clases invertidas virtuales

## Contenidos

---

### Bloque Introductorio

Metodología de Entrenamiento a los Deportes de Equipo en el Alto Rendimiento Deportivo.

- Carga de Entrenamiento y Competición.
- Control de la Carga Interna y las Respuestas al Entrenamiento y la Competición. Principios de Individualización.
- Control de la Carga Externa y Propuestas de Monitoreo de la Carga. Principios de Individualización.

### Entrenamiento optimizador

- Diseño de unidades y tareas de entrenamiento
- Individualización y personalización del programa de entrenamiento
- Optimización a través de las Situaciones Simuladores Preferenciales
- Estrategias para la personalización de la carga individual durante el entrenamiento colectivo

### Entrenamiento Coadyuvante

- Niveles de aproximación y sistemas para el trabajo de fuerza
- Reduccionismo y Sistemas complejos en el entrenamiento de la fuerza.
- Carga / tolerancia
- Tipos de sesiones de entrenamiento coadyuvante: diseño de tareas / ejercicios
  - especificidad
  - variabilidad
  - carga
- Control de la carga del entrenamiento coadyuvante e individualización

### Entrenamiento estructura en etapas formativas profesionales (tecnificación)

- Los métodos del entrenamiento cardiorrespiratorio en el Entrenamiento Estructurado (E.E)
- Situaciones Simuladores Preferenciales
- El entrenamiento de la fuerza en el Entrenamiento Coadyuvante (E.C.) y Entrenamiento optimizador (E.O.)
- Entrenamiento de la fuerza en E.C.
- Entrenamiento de la fuerza en E.O.

- El control, la valoración y la gestión de la carga del E.O y del E.C.
- La valoración del jugador en un deporte de equipo
- El control de la carga (colectivo vs individuo)
- La gestión del E.C y E.O. Sinergias e interferencias. Entrenamiento concurrente.
- La introducción de los HIIT en la individualización del entrenamiento de los Deportes de Equipo.

## Actividades de aprendizaje

---

AF1. Clases magistrales  
 AF2. Seminarios / Talleres  
 AF3. Clases prácticas  
 AF5. Tutorías  
 AV1. Cuestionarios en línea  
 AV2. Debates en línea  
 AV3. Foros en línea  
 AV5. Presentaciones en línea  
 AV6. Tutorías en línea  
 AV7. Estudio y trabajo en grupo

## Sistema de evaluación

---

### Sistema de evaluación

La adquisición de competencias por parte del estudiante será valorada mediante el sistema de evaluación continua ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los procedimientos de evaluación descritos en cada plan docente de la asignatura.

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

- 0-4,9: Suspenso (SS)
- 5,0-6,9: Aprobado (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0-10: Sobresaliente (SB)

### Sistema de evaluación - Ponderación

SE2. Examen escrito - 20%  
 ES3. Trabajos individuales - 25%  
 SE4. Trabajos colectivos - 15%  
 SEV2. Cuestionarios en línea - 10%  
 SEV3. Participación en foros y debates en línea - 10%  
 SEV4. Trabajos individuales línea - 10%  
 SEV5. Trabajos colectivos línea - 10%

La copia total o parcial en cualquiera de las actividades de aprendizaje significará un "No Presentado" en la asignatura y resultará en la imposibilidad de superarla, sin perjuicio de la apertura de un expediente disciplinario por este motivo.

## Recursos

---

### Básicos

#### Bibliografías

- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Coadjuvant Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 13-25. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.01)
- Pons, E., Martín-García, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 55-66. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2016). An integrative approach to strength and neuromuscular power training for basketball. *Strength & Conditioning Journal*, 38(3), 72-80. [doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219](https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219)
- Tarragó, J.R., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103-114. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)

#### Enlaces web

- [https://www.libriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo\\_71714](https://www.libriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo_71714)

---

## MASTER'S DEGREE IN PERSONAL TRAINING AND PHYSICAL-SPORTS READAPTATION

### 20103 - TRAINING METHODOLOGY AND DESIGN OF FITNESS ROUTINES

---

#### General information

---

- Type of subject : Obligatory
- Coordinator : Noemí Serra Paya
- Course: First
- Trimester: First
- Credits: 3
- Teachers:
  - Gerard Carmona Dalmases <[gcarmona@tecnocampus.cat](mailto:gcarmona@tecnocampus.cat)>

#### Languages

---

- Catalan
- Spanish
- English

#### Competences

---

##### Basic

- CB6. To possess and understand knowledge that provides a basis or opportunity to be original in the development and / or application of ideas, often in a research context
- CB8. To be able to integrate knowledge and face the complexity of formulating judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments
- CB10. To possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.

##### Specific

- CE2. To analyze the needs of physical and sports activity according to the individual characteristics of people and, acting accordingly, plan, design and implement routines, techniques and an individualized training methodology

##### General

- CG1. Apply information and communication technologies in the context of personal training, prevention of injuries and illnesses and physical-sports rehabilitation

##### Transversal

- CT1. To build critical thinking by analyzing your own learning process and arguing assertively and rationally in an eloquent context the ideas of others and your own.
-

CT2. To demonstrate the aptitudes for cooperative work and participation in multidisciplinary teams in accordance with the principles of the code of ethics of their profession, incorporating attitudes such as effort, respect and commitment as a hallmark of identity.

## Description

---

The present subject presents the training methodology of FC Barcelona in the framework of the collaboration agreement established between both institutions. Based on an evidence-based approach, the aim is to provide students with practical tools to support the training process in a high-performance environment in team sports, acting from the collective to the individual.

The course will revolve around the following descriptors: cardiorespiratory design and methods, HIIT, strength and concurrency. In addition, the course will consist of a final block dedicated to Cross Training.

This subject has methodological and digital resources to make possible its continuity in non-contact mode in the case of being necessary for reasons related to the Covid-19. In this way, the achievement of the same knowledge and skills specified in this teaching plan will be ensured. The TecnoCampus will provide teachers and students with the digital tools needed to carry out the subject, as well as guides and recommendations that facilitate adaptation to the non-contact mode.

## Results

---

RA3. To interpret and justify the type of physical and sports activity needed to meet the individual needs of people.

RA5. Develops routines and implements customized training methodologies.

## Working methodology

---

MD1. Expository method or master class

MD2. Case study

MD3. Solving exercises and problems

MD4. Problem-based learning (PBL)

MD6. Cooperative learning

MV1. Solving exercises and virtual problems

MV3. Virtual cooperative learning

MV4. Virtual inverted classes

## Contents

---

### Introductory Block

- Team Sports Training Methodology in High Performance Sports.
- Training and Competition Load.
- Internal Load Control and Responses to Training and Competition. Principles of Individualization.
- External Load Control and Load Monitoring Proposals. Principles of Individualization.

### Optimizer Training

- Unit design and training tasks
- Individualization and personalization of the training program
- Optimization through Preferential Simulating Situations
- Strategies for personalizing the individual load during group training

### Coadjuvant Training

- Levels of approach and systems for strength work
- Reductionism and Complex Systems in Strength Training.
- Load / tolerance
- Types of adjuvant training sessions: design of tasks / exercises
  - Specificity
  - Variability
  - Load
- Control of the load of adjuvant training and individualization

### Structured training in professional training stages (technicalization)

- Cardiorespiratory Training Methods in Structured Training (E.E)
- Preferential Simulator Situations
- Strength Training in Adjunct Training (E.C.) and Optimizing Training (E.O.)
  - Strength training in E.C.
  - Strength training in E.O.
- The control, assessment and load management of the E.O. and E.C.
- Player rating in a team sport
- Load control (collective vs. individual)
- The management of the E.C. and E.O. Synergies and interferences. Concurrent training.



- The introduction of HIITs in the individualization of Team Sports training.

## Activities

---

AF1. Master classes  
AF2. Seminars / Workshops  
AF3. Practical classes  
AF5. Tutorials  
AV1. Online questionnaires  
AV2. Online debates  
AV3. Online forums  
AV5. Online presentations  
AV6. Online tutorials  
AV7. Study and group work

## Evaluation system

---

### Evaluation system

The acquisition of competencies by the student will be assessed through the system of continuous assessment weighting and assessing the results obtained from the application of the assessment procedures described in each teaching plan of the subject.

The evaluation will conclude with a recognition on the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, in accordance with what establishes the valid legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of 5 September, which establishes the European credit system and the system of qualifications in university degrees of an official nature and valid throughout the state):

- 0-4.9: Suspension (SS)
- 5.0-6.9: Approved (AP)
- 7.0-8.9: Notable (NT)
- 9.0 - 10: Excellent (SB)

### Evaluation system - Weighting

SE2. Written exam - 20%  
ES3. Individual work - 25%  
SE4. Collective work - 15%  
SEV2. Online questionnaires - 10%  
SEV3. Participation in online forums and debates - 10%  
SEV4. Individual work line - 10%  
SEV5. Collective work line - 10%

The total or partial copy in any of the learning activities would mean a "Not Presented" in the subject and will result in the impossibility to pass it, without prejudice to the opening of a disciplinary record for this reason.

## Resources

---

### Basics

#### Bibliographies

- Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Coadjuvant Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 13-25. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.01)
- Pons, E., Martín-García, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2020). Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 55-66. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.07)
- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2016). An integrative approach to strength and neuromuscular power training for basketball. *Strength & Conditioning Journal*, 38(3), 72-80. [doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219](https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000219)
- Tarragó, J.R., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103-114. [doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)

#### Web links

- [https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo\\_71714](https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-en-los-deportes-de-equipo_71714)