

## EQUIPO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM / EQUIPA EDITORIAL

### Editor Jefe / Editor in chief / Editor Chefe

Pedro Ángel Latorre Román. Universidad de Jaén, España

Álvaro Velarde Sotres. Universidad Europea del Atlántico, España

### Secretaria / General Secretary / Secretário Geral

Beatriz Berrios Aguayo. Universidad de Jaén, España

### Editores Asociados / Associate Editors / Editores associados

Jerónimo Aragón Vela. Universidad de Jaén, España

Manuel Lucena Zurita. Centro Universitario SAFA Úbeda, España

Marcos Mecías Calvo. Universidad de Santiago de Compostela, España

Diego Marqués Jiménez. Universidad de Valladolid, España

Juan Antonio Párraga Montilla. Universidad de Jaén, España

## Consejo Científico Internacional / International Scientific Committee / Conselho Científico internacional

Ángel Gutiérrez Sainz, Universidad de Granada, España.

Víctor Manuel Soto Hermoso, Universidad de Granada, España.

Tomás Izquierdo Rus. Universidad de Granada, España.

Julio A Herrador Sánchez, Universidad Pablo de Olavide, España.

Pedro Sáenz López Buñuel, Universidad de Huelva, España.

Daniel de la Cruz Mangón Pozas, Escuela de magisterio SAFA Úbeda, España.

Francisco Tomás González Fernández, Universidad de Granada, España.

Constanza Palomino Devia, Universidad del Tolima, Colombia.

Pedro Delgado Floody, Universidad de la Frontera, Chile.

Cristian Pablo Martínez Salazar, Universidad de la Frontera, Chile.

María Aparecida Santos e Campos, Universidad Internacional Iberoamericana, Brasil.

Jesús Salas Sánchez, Universidad de la Rioja, España.

Marcos Muñoz Jiménez. Grupo de investigación HUM790, actividad física y deportes, España.

Julio Calleja González, Universidad del País Vasco, España.

Anne Delextrat, Oxford Brookes University, Inglaterra.

Igor Jukic, University of Zagreb, Croacia.

Francesco Cuzzolin, Universidad de Udine, Italia.

Antonio Jesús Bores Cerezal, Universidad Europea del Atlántico, España.

Marcos Chena Sinovas, Universidad de Alcalá, España.

Roberto Barcala Furelos, Universidade de Vigo, España.

Ezequiel Rey Eiras, Universidade de Vigo, España.

Mireia Peláez Puente, Universidad Europea del Atlántico, España.

Bruno Travassos, Universidad de Beira Interior, Portugal.

José Palacios Aguilar, Universidade de A Coruña, España.

Rubén Navarro Patón, Universidade de Santiago de Compostela, España.

Joaquín Lago Ballesteros, Universidade de Santiago, España.

Víctor Arufe Giráldez, Universidade de A Coruña, España.

Alejandro Pérez Castilla, Universidad de Granada, España.

Luis Enrique Roche Seruendo, Universidad San Jorge, España.  
Diego Jaén Carrillo, Universidad San Jorge, España.  
Alberto Ruiz Ariza, Universidad de Jaén, España.  
Amador García Ramos, Universidad de Granada, España.  
Sergio López García, Universidad Pontificia de Salamanca, España.  
Alexandra Pérez Ferreirós, Universidad Santiago de Compostela, España.  
Alexis Padrón Cabo, Universidad de Vigo, España.  
Tomás T. Freitas, Universidad Católica de Murcia, España.  
Pedro E. Alcaraz, Universidad Católica de Murcia, España.

**Patrocinadores:**

Funiber - Fundación Universitaria Iberoamericana  
Universidad internacional Iberoamericana.  
Campeche  
(México)  
Universidad Europea del Atlántico. Santander  
(España)  
Universidad Internacional Iberoamericana. Puerto  
Rico (EE. UU)  
Universidade Internacional do Cuanza. Cuito (Angola)

**Colaboran:**

Centro de Investigación en Tecnología Industrial de  
Cantabria (CITICAN)  
Grupo de Investigación IDEO (HUM 660) - Universidad  
de Jaén  
Centro de Innovación y Transferencia Tecnológica de  
Campeche (CITTECAM) – México.

## SUMARIO / SUMMARY / RESUMO

---

- Editorial ..... 6
  
- Revisión sistemática: entrenamiento de fuerza previo a un partido de fútbol..... 7  
Systematic review: strength training before a football match  
*Roberto Seco, Carlos Lanza, Carlos Lago. Universidad Europea del Atlántico (España).*
  
- Métodos de entrenamiento de fuerza en atletas de medio fondo. Una revisión sistemática ..... 19  
Systematic review: strength training before a football match  
*Pablo Cristóbal-Blázquez, Florent Osmani, Carlos Lago-Fuentes. Universidad Europea del Atlántico (España).*
  
- Modelos de periodización del entrenamiento empleados en la natación convencional y para natación: Una revisión sistemática ..... 33  
Training periodization models used in swimming and para swimming: A systematic review  
*Esteban Izquierdo Rodríguez, Julian David Galeano Virgen, Diego Fernando Orejuela Aristizábal, Viviana Amparo López Ulchur, Angee Catalina Castro Rengifo. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte (Colombia).*
  
- La enseñanza de educación física en el período de pandemia (SARS-COV-2): un estudio de caso no Instituto Federal do Triângulo Mineiro – IFTM ..... 49  
The teaching of physical education in the pandemic period (SARS-COV-2): A case study at the Federal Institute of Triângulo Mineiro – IFTM  
*Arthur Braga de Oliveira. Instituto Federal do Triângulo Mineiro – IFTM (Brasil).*

## Editorial

---

Con este nuevo número 1, 2024, de la revista MLS Sport Research, seguimos desarrollando nuestro compromiso con la investigación en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte presentando 4 nuevos trabajos, en este caso, tres centrados en el rendimiento deportivo, basados en la actualización de conocimientos específicos mediante la revisión sistemática y uno en el contexto de la Educación Física escolar. En el primer estudio se muestra una revisión sistemática sobre el trabajo de la fuerza previo a una competición de fútbol, en esa misma línea de actualización del conocimiento, se incorpora otra revisión sistemática sobre los métodos de entrenamiento de la fuerza en atletas de medio fondo, y una tercera revisión que indaga sobre los modelos de periodización en natación. El cuarto trabajo analiza las dificultades en la enseñanza de la Educación Física durante la pandemia COVID-19.

Con este nuevo número, la revista MLS Sport Research mantiene su compromiso de consolidación de esta publicación como recurso científico para el estudio multidisciplinar de la actividad física y el deporte, e invita a los investigadores a hacernos trasladar sus estudios y trabajos para el próximo número.

Dr. Pedro Ángel Latorre Román  
Dr. Álvaro Velarde Sotres  
Editores Jefes

