



Dra Pilar Martín Escudero
S. de Entrenamiento 2016

ASIGNATURA DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

CURSO 2015.

ALUMNOS DE 1º DE LA ESPECIALIDAD.

Dra. M^ª del Pilar Martín Escudero.

TEMARIO

- TEMA 1.- HISTORIA DEL ENTRENAMIENTO
- TEMA 2.- EVALUACIÓN PREVIA A LA PUESTA EN FORMA.
- TEMA 3.- REQUISITOS MÍNIMOS DE SALUD PARA LA PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- TEMA 4.- BASES GENERALES DE LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO.
- TEMA 5.- LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS, CONCEPTO Y DESARROLLO.
- TEMA 6.- PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO.
- TEMA 7.- TIPOS DE ENTRENAMIENTO.
- TEMA 8.- EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO.
- TEMA 9.- EL CALENTAMIENTO.
- TEMA 10.- EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA.
- TEMA 11.- ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. ACTIVIDAD FÍSICA.
- TEMA 12.- ENTRENAMIENTO PARA LA FLEXIBILIDAD. ASPECTOS CIENTÍFICOS Y PRÁCTICAS DEL ESTIRAMIENTO.
- TEMA 13.- ENTRENAMIENTO DE FUERZA.
- TEMA 14.- ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD.
- TEMA 15.- ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN.
- TEMA 16.- EJERCICIO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.
- TEMA 17.- MUJER Y DEPORTE. EJERCICIO EN EL EMBARAZO.
- TEMA 18.- EL ANCIANO Y EL DEPORTE.
- TEMA 19.- EJERCICIO FÍSICO EN ENFERMEDADES.
- TEMA 20.- EL EJERCICIO PARA LA PREVENCIÓN DE LA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA.
- TEMA 21.- PROBLEMAS PULMONARES Y EJERCICIO.
- TEMA 22.- EJERCICIO Y CONTROL DE PESO.
- TEMA 23.- EJERCICIO FÍSICO EN EL PACIENTE HIV.
- TEMA 24.- DOLOR DE ESPALDA Y EJERCICIO.
- TEMA 25.- EL RITMO EN EL ENTRENAMIENTO.
- TEMA 26.- EXAMEN.

ORGANIZACIÓN

- . 60 horas lectivas distribuidas en:
 - . 30 horas teóricas: una hora por tema.
 - . 30 horas practicas:
 - evaluación por escrito: 5 preguntas cortas, sin apuntes.
 - . Todos los días se dan artículos para resumir (cuentan en la nota final) y prácticas.
 - . Más de tres días de falta, no se puede presentar al examen (se firma todos los días la asistencia)



OBJETIVOS DOCENTES

- 1.- Subrayar la interdependencia del conocimiento poniendo énfasis en la conexión entre la investigación, desarrollo y aplicación práctica de los diferentes métodos de entrenamiento.
- 2.- Conseguir aumentar la capacidad operativa en todos los niveles para poder elaborar prescripción de ejercicio y su aplicación de los conceptos teóricos a la Medicina Deportiva.
- 3.- Reconocer y valorar las aportaciones del entrenamiento para el control y la mejora de las condiciones del individuo tanto sano como enfermo. Optimización del rendimiento deportivo en deportistas de base y de elite.
- 4.- Apreciar la importancia de la formación científica para adoptar una actitud crítica sobre los problemas que plantea el hombre que realiza esfuerzo físico.
- 5.- Valorar el conocimiento científico como un proceso de continuo cambio que se adapta a las necesidades del deporte de alta competición, de base y de ocio.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- 1.- ACSM'S. Guidelines for exercise testing and prescription. American college of sports medicine. Willians & Wilkins. 5ª Ed. 1994: 195-205.
- 2.- Álvarez del Villar C. La preparación Física en el fútbol basada en el atletismo. Ed Esteban Sanz Madrid 1982.
- 3.- American College of Obstetricians and Gynecologists: Exercise during pregnancy and the postpartum perios (technical Bulletin 189) Washington DC, ACOG, 1994.
- 4.- AMSSM and AAM. Human inmunodeficiency virus and other blod-borne pathogens in sport. American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM and the American Academie Medicine. Clin J Sport Med 1995; 5: 199-204.
- 5.- Anderson B, Burke E. Aspectos científicos, médicos y prácticos del estiramiento. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:69-98.
- 6.- Anthony J. Aspectos psicológicos del ejercicio. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:183-192.
- 7.- Avila España F. Higiene y precauciones para la practica del deporte en sujetos con alteraciones ortopédicas no invalidante durante la edad escolar. Bases Médicas de la Actividad Físico-deportiva. Servicio de Deportes. Diputación Provincial de Cadiz 1992: 29-52.
- 8.- Bompa TO. Theory and Methodology of training: the key to athetic perfomance. Ed Dubuque, Iowa: 1983.
- 9.- Brown LS y cols. HIV/AIDS policies and sports. The National Football League. Med Sci Sports Exerc 1994; 26: 403-407.
- 10.- Calabrese LH, LaPerriere A. Human inmunodeficiency virus infection, exercise and athletics. Sports Medicine 1993; 15:6-13.
- 11.- Carreras M, Giralt EL, Del Pozo J, Sostoa de M; Embarazo y Deporte. Alianza editorial S.A. Madrid 1995.
- 12.- Cooper DL. Objetivos Nacionales para la forma física en el año 2000: el papel del médico. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:235-238.
- 13.- Cox MH. Programa de entrenamiento y adaptación cardiorespiratoria. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:21-36.
- 14.- Croce P, Gregg JR. Mantener en forma durante una lesión. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:193-208.

- 15.- Dinubile NA. Entrenamiento para aumentar la fuerza. *Clínicas de Medicina Deportiva* 1991; 1:37-68.
- 16.- Durán Piqueras JP. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. *Master en alto rendimiento deportivo* Mayo 1994.
- 17.- Elia EA. El ejercicio en ancianos. *Clínicas de Medicina Deportiva* 1991; 1:153-168.
- 18.- Foster DN, Fulton MN. Dolor de espalda y prescripción de ejercicio. *Clínicas de Medicina Deportiva* 1991; 1:209-222.
- 19.- García Calzado MC, Millan Núñez-Cortés J. Envejecimiento, metabolismo y deporte. *Bases Médicas de actividad Físico-deportiva. Servicio de Deportes. Diputación Provincial de Cádiz* 1992: 123-136.
- 20.- Garcia Ferrando M. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Alianza Editorial S.A. 1990. Madrid.
- 21.- Gloria C, Cohen MD; Exercise in pregnancy. *Gatorade Sports Science Institute* 1991; 3: 31.
- 22.- Gordon NF, Scott CB. Papel del ejercicio en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica. *Clínicas de Medicina Deportiva* 1991; 1:97-114.
- 23.- Gordon NF. Hipertensión. *ACSM'S. Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities* Ed Human Kinetics 1997. USA.
- 24.- Guerra Moreno V. Mujer y Deporte. *Bases Médicas de actividad Físico-deportiva. Servicio de Deportes. Diputación Provincial de Cádiz* 1992: 137-150.
- 25.- Gutiérrez Sainz A. Entrenamiento en altitud. *Bases Médicas de actividad Físico-deportiva. Servicio de Deportes. Diputación Provincial de Cádiz* 1992: 151-156.
- 26.- Harre D. Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana 1983.
- 27.- Harrington DW. Viral hepatitis and exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2000 Vol 32, No.7 Suppl: S422-S430.
- 28.- Hay JG. *Biomechanique des Techniques Sportives*. Ed Vigots Paris 1980.
- 29.- Hegedus J. *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Ed Stadium Buenos Aires 1984.
- 30.- Heyward VH. *Advanced fitness assessment exercise prescription*. Ed human Kinetics. 1997.USA.
- 31.- Marcos Becerro JF. *El niño y el deporte*. Ed Impresión SA. 1989. Madrid.

- 32.- Marcos Becerro JF. Ejercicio, forma física y salud. Ed Eurobook SL 1994. Madrid.
- 33.- Marcos Becerro JF. El entrenamiento de fuerza para todos. Ed Federación Internacional de Halterofilia (IWF) 2000. España.
- 34.- Matveev L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed Mir 1980.
- 35.- Mc Keagg. Papel del ejercicio en los niños y los adolescentes. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:127-142.
- 36.- Mink BD. Problemas pulmonares y prescripción de ejercicio. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:115-126.
- 37.- Miles DS. Ejercicio y control de peso. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:169-182.
- 38.- Ortega Sánchez- Pinilla R, Pujot Amat P. Estilos de vida saludables: Actividad Física. Ed Ergon SA. Madrid 1997.
- 39.- Platonov VN. El entrenamiento Deportivo. Ed Paidotribo 1980.
- 40.- Public Health Education Information Sheet. The marcha of Dimes Birth Defects Foundation Oct 1997.
- 41.- Sankaran G, Volkovein KAE, Bonsall DR. HIV/AIDS in Sports. Human Kinetics 1999. USA.
- 42.- Scheneider R. Streching Ed Sanz 1984.
- 43.- Serra Grima JR. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Colección Fitness. Ed Paidotribo S.A. 1999. Barcelona.
- 44.- Serra Grima JR. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Colección Fitness. Ed Paidotribo S.A. 1999. Barcelona.
- 45.- Stein JV. La actividad física desde la rehabilitación hasta la vida de relación independiente: papel de la actividad física en condiciones de minusvalía. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:223-234.
- 46.- Van Handel. Evaluación previa a la puesta en forma. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:1-20.
- 47.- Warren MP. El ejercicio en las mujeres: efectos sobre el aparato reproductor y el embarazo. Clínicas de Medicina Deportiva 1991; 1:143-152.
- 48.- Warren MP, Shangold MM. Sports Gynecology. Problemas and care of the athetic female. Usa. Blackwell Science 1997.

49.- Wolfe LA y cols. Prescription of aerobic exercise during pregnancy. Sport Med 1989; 8: 273-301.

Distribución y Organización de Temas y fechas de las clases correspondientes a temario de asignatura de SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.

<u>TEMAS</u>	<u>FECHAS</u>
INTRODUCCIÓN DE LA ASIGNATURA TEMA 1.- HISTORIA DEL ENTRENAMIENTO	22 DE FEBRERO
TEMA 2 y 3.- EVALUACIÓN PREVIA A LA PUESTA EN FORMA. REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	29 DE FEBRERO
TEMA 4 Y 5.- BASES GENERALES DE LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.	7 DE MARZO
TEMA 6 Y 7.- PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO. TIPOS DE ENTRENAMIENTO.	14 DE MARZO
TEMA 9 Y 8.- CALENTAMIENTO. EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO.	4 DE ABRIL
TEMA 10 Y 11.- EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LA ADAPTACIÓN CARDIORESPIRATORIA. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ACTIVIDAD FÍSICA.	18 DE ABRIL
TEMA 12.- ENTRENAMIENTO PARA LA FLEXIBILIDAD, ASPECTOS CIENTÍFICOS Y PRÁCTICAS DEL ESTIRAMIENTO. ENTRENAMIENTO DE FUERZA. TEMA 13.- ENTRENAMIENTO DE FUERZA. TEMA 14 Y 15.- ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD Y DE LA COORDINACIÓN EL RITMO EN EL ENTRENAMIENTO.	25 DE ABRIL
TEMA 16 A 18.- PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN NIÑOS, MUJERES Y ANCIANOS	9 DE MAYO
TEMA 19.- PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN ENFERMEDADES CRONICAS	9 DE MAYO
EXAMEN	23 DE MAYO