

Curso académico 2011-2012	15221
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
Nombre de la Asignatura: Técnicas de acondicionamiento y mantenimiento físico	
Profesor: Evzen Pokorny Hasa	
Curso: 2º	Semestre: 2º
Turno: Mañana	Créditos: 6
Descriptores en el Plan de Estudios	
Fundamentos teóricos. Recursos. Metodología. Aplicación diferencial a distintas etapas evolutivas, fines y objetivos.	
Objetivos:	
<p>Con la intención de contribuir a la consecución de los objetivos propuestos para el Grado, desde esta materia se proponen los siguientes objetivos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar los fundamentos teóricos y prácticos sobre las técnicas de acondicionamiento y mantenimiento físico para poder realizar una correcta aplicación de los mismos en la práctica - Fomentar una actitud abierta, reflexiva y crítica hacia los conocimientos actuales y hacia las posibles novedades que puedan surgir, a través del conocimiento de los fundamentos del acondicionamiento y mantenimiento físico. - Experimentar mediante la práctica, los métodos, los medios y las actividades que forman parte de las sesiones de acondicionamiento y mantenimiento físico. - Desarrollar una actitud reflexiva y crítica sobre determinadas prácticas acondicionamiento y mantenimiento físico, a partir del principio de la individualización, así como sobre las publicaciones o material videográfico relacionado con la asignatura. 	
Contenidos:	
Tema 1.- Aproximación conceptual e histórica al acondicionamiento físico	
<ul style="list-style-type: none"> 1.1.- Concepto de condición física, acondicionamiento físico, actividad física, mantenimiento físico 1.2.- El papel de la condición física a lo largo de la historia 1.3.- Modelos y referentes del acondicionamiento físico 	
Tema 2.- Condición física y salud	
<ul style="list-style-type: none"> 2.1.- Concepto de salud y su relación con la salud 2.2.- Criterios de actividad física y salud 2.3.- Beneficios del acondicionamiento físico sobre la salud 2.4.- Perjuicios del acondicionamiento físico sobre la salud 2.5.- Hábitos saludables y estilos de vida 2.6.- Actividades más beneficiosas para la salud 2.7.- Componentes de la condición física relacionados con la salud 	
Tema 3.- El efecto de la edad sobre el organismo y la prescripción de ejercicio	
<ul style="list-style-type: none"> 3.1.- Efectos de la edad sobre el organismo, las capacidades físicas y la composición corporal <ul style="list-style-type: none"> 3.1.1.- El aparato cardiovascular, el aparato respiratorio y la resistencia 3.1.2.- El aparato locomotor y la fuerza resistencia 	

3.1.3.- El sistema nervioso y la coordinación y la flexibilidad

3.1.4.- La composición corporal

3.2.- Prescripción general de ejercicio físico

Tema 4.- La adaptación y el ejercicio físico

4.1.- Concepto de adaptación

4.2.- Tipos de adaptación

4.3.- La fatiga: definición y tipos de fatiga

4.4.- La recuperación: definición, factores que influyen y medios de recuperación

Tema 5.- La carga de trabajo y los principios básicos para el desarrollo y mantenimiento de la condición física

5.1.- Definición de la carga

5.2.- Carga externa – carga interna

5.3.- Componentes de la carga: el volumen, la intensidad, la densidad y la complejidad

5.4.- Cuantificación de los componentes de la carga

5.5.- Los principios básicos según los objetivos perseguidos.

Tema 6.- Las capacidades y subcapacidades físicas y coordinativas

6.1.- Definición de las capacidades físicas

6.1.1.- Conceptos relacionados con las capacidades físicas

6.1.2.- Capacidades condicionales (físicas)-capacidades coordinativas

6.1.3.- Capacidades físicas y subcapacidades

6.1.4.- Interacción entre las capacidades físicas

6.2.- Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas

6.2.1.- Edad más apropiada para el comienzo del trabajo de las capacidades

6.2.2.- Edad biológica y edad cronológica

6.2.3.- Capacidades y subcapacidades más aconsejables desarrollar en cada una de las etapas de la vida

Tema 7.- Desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas

7.1.- Fuerza

- Concepto y características de la fuerza
- Beneficios del trabajo de la fuerza (salud)
- Manifestaciones de la fuerza (tipos)
- La fuerza a lo largo del desarrollo: necesidades y requerimientos.
- Principios y objetivos en el desarrollo y mantenimiento de la fuerza en cada una de las etapas.
- Medios y métodos para el desarrollo y mantenimiento de la fuerza a lo largo de las diferentes etapas.
- Actividades físico-deportivas más recomendables para desarrollo y mantenimiento de la fuerza en cada una de las etapas.
- Actividades físico-deportivas no recomendables.

7.2.- Resistencia

- Concepto y características de la resistencia
- Beneficios del trabajo de la resistencia (salud)
- Manifestaciones de la resistencia (tipos)
- La resistencia a lo largo del desarrollo: necesidades y requerimientos.
- Principios y objetivos en el desarrollo y mantenimiento de la resistencia en cada una de las etapas.
- Medios y métodos para el desarrollo y mantenimiento de la resistencia a lo largo de las diferentes etapas.
- Actividades físico-deportivas más recomendables para desarrollo y mantenimiento de la resistencia en cada una de las etapas.
- Actividades físico-deportivas no recomendables.

7.3.- Flexibilidad

- Concepto y características de la flexibilidad
- Beneficios del trabajo de la flexibilidad (salud)
- Manifestaciones de la flexibilidad (tipos)
- La flexibilidad a lo largo del desarrollo: necesidades y requerimientos.
- Principios y objetivos en el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad en cada una de las etapas.
- Medios y métodos para el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad a lo largo de las diferentes etapas.
- Actividades físico-deportivas más recomendables para desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad en cada una de las etapas.
- Actividades físico-deportivas no recomendables.

7.4.- Velocidad, Coordinación y equilibrio

- Concepto y características de la velocidad, la coordinación y el equilibrio
- Beneficios para la salud del trabajo de la velocidad, la coordinación y el equilibrio
- Manifestaciones de la velocidad, la coordinación y el equilibrio (tipos)
- La velocidad, la coordinación y el equilibrio a lo largo del desarrollo: necesidades y requerimientos.
- Principios y objetivos en el desarrollo y mantenimiento de la velocidad, la coordinación y el equilibrio en cada una de las etapas.
- Medios y métodos para el desarrollo y mantenimiento de la velocidad, la coordinación y el equilibrio a lo largo de las diferentes etapas.

Tema 8.- La valoración de la aptitud física en relación a la salud

8.1.- Las baterías de test de aptitud física relacionadas con la salud

Evaluación

En este curso la asignatura no se imparte, pero se evalúa a los que la tienen cursada pero no superada.

La evaluación final de la materia se ajustará a los siguientes criterios:

1. Examen escrito (tipo test): hasta 6 puntos.
2. Apuntes paralelos: hasta 2,0 puntos
3. Trabajo final: hasta 2,0 puntos

Los Apuntes paralelos y el trabajo final no serán evaluados sin ajustarse a las siguientes normas de evaluación:

I. Apuntes paralelos :

1. Marco identificativo del alumno (nombre, foto, e-mail), carrera, asignatura, número del trabajo (máximo 10) y título del trabajo.
2. El contenido, coherente con el título, debe contener la fuente/procedencia de todas y cada una de las ideas/párrafos. El texto propio en todo el trabajo subrayado y con autocita (Apellidos, nombre del alumno y año de publicación). Las ideas procedentes de la bibliografía consultada con su citación correcta: Las monografías con la cita del autor, libro/artículo y de la página exacta de donde procede. En las páginas web cita del autor (Nominal, con Apellidos y nombre. No autores anónimos.) y el último hipervínculo donde se encuentra la cita.
3. Bibliografía final. Debe contener, en formato de la norma de citación bibliográfica elegida, las fuentes de todas las citas del contenido del trabajo, y solo éstas. Monografías, artículos científicos y páginas web no generalistas con autores de nombre. No procede inspirarse en otras fuentes académicamente no válidas, tipo enciclopedias, páginas institucionales no científicas, comerciales, periodísticas, etc. Los datos imprescindibles son: Autor, título de la obra, año de la edición, editorial, ciudad de la editorial/edición.
4. La extensión máxima: 1 folio por las dos caras, minimizando los márgenes, el interlineado y el tamaño de la letra si es necesario.

II. Trabajo final:

1. Portada. Clara e identificativa del alumno (nombre, foto, e-mail), carrera, asignatura y trabajo.
2. Índice paginado.
3. Justificación personal inicial del trabajo. Con lo que se entra en el trabajo, en el sentido teórico, práctico, objetivos, metodología, hipótesis.
4. El contenido. Coherente con el título, y ponderado en capítulos según el índice. Debe contener la fuente/procedencia de todas y cada una de las ideas/párrafos. El texto propio en todo el trabajo subrayado y con autocita. Las ideas procedentes de la bibliografía consultada con su citación correcta: Las monografías con la cita del autor, libro/artículo y de la página exacta de donde procede. En las páginas web cita del autor y el último hipervínculo donde se encuentra la cita.
5. Reflexión personal final. Con lo que se sale del trabajo, valorando el proceso y el enriquecimiento producido tanto en términos positivos como negativos.
6. Bibliografía. Debe contener, en formato de la norma de citación bibliográfica elegida, las fuentes de todas las citas del contenido del trabajo, y solo éstas. Monografías, artículos científicos y páginas web no generalistas con autores de nombre. No procede inspirarse en otras fuentes académicamente no válidas, tipo enciclopedias, páginas institucionales no científicas, comerciales, periodísticas, etc. Después de cada obra indicar, entre paréntesis, la página en la que viene citada en el texto del trabajo.
7. Resumen/extracto final por capítulos. Todas y cada una de las ideas/datos de cada capítulo del texto. Extractando personalmente las ideas/datos sin la opción copiar/pegar.

Bibliografía por temas

Bibliografía básica. Tema 1 y Tema 2

- Arufe, V., Domínguez, A., García, J.L., Lera, A. (2008). *Ejercicio físico, salud y calidad de vida*. Sevilla. Wanceulen.
- Campo, J, Martínez, V, Moya, J.M^a, Refoyo, I. (2008). Condición física y Salud en el currículum LOGSE y LOE. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 8: 27-40
- Casimiro, A. J., & Tercedor, P. (2002). Educar para la salud desde la educación física escolar. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 8, 9-24.
- Casimiro, A.J., Prada, A., Muyor, J.M., Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería.
- Delgado M. y Tercedor P. (2002) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde.
- Devís, J. (coordinador). *Actividad física, deporte y motricidad*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (Coord.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 295-321). Alicante: Marfil.
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M. J., y Sánchez, R. (2000). *Actividad física deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Generelo, E., Julián, J. A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Generelo, E. y Plana, C. (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En J. Castejón (Coord.), *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid.
- Guillén, M. (2005). El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud. Sevilla: Wanceulen
- Harvard Medical School (2004). *Cómo hacer ejercicio y no morir en el intento*. España: Carroggio.
- Heyward, V. (2008). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio* (5^o ed.). Madrid: Panamericana.
- Jiménez, A. y Montil, M. (Coord.) (2006). Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones. Madrid: Dykinson.
- Manidi, M. y Arvanitou. I. (2002). *Actividad física y salud*. Barcelona: Masson.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad física, Salud y Actitudes: propuestas y evaluación de un programa para la formación del profesorado especialista en educación física*. Valencia: Edetania Ediciones.
- Pérez Samaniego, V. (2001). Referentes e indicadores subjetivos: un intento de delimitar el valor educativo del acondicionamiento físico. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 2, 74-89.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Wolf-May (2008). *Prescripción de ejercicio. Fundamento fisiológico*. Madrid: Elsevier Masson.

Bibliografía básica. Tema 3

- ACSM (2006). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 7 th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (1998) La cantidad y la calidad de ejercicio recomendadas para desarrollar y mantener una buena salud cardiovascular y muscular y una flexibilidad apropiada en los adultos jóvenes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30 (6). 975-991.

- Caratachea, N. (2007). *Actividad Física y envejecimiento*. Barcelona. Paidotribo.
- Delgado M. y Tercedor P. (2002) *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Delgado, M, Gutiérrez, A., Castillo, M.J. (2004). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación, de la infancia a la edad adulta* (3 ed). Barcelona: Paidotribo.
- Guillén, M. (2005). El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud. Sevilla: Wanceulen
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Latorre, P.A., Herrador, J. (2003). *Prescripción de ejercicio físico para la salud en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Marcos, J. F. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Weider Santonja.
- Meléndez, A. (2000) *Actividades físicas para mayores*. Madrid, Gymnos.
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Zambrana, M. y Rodríguez, J.A. (1992). *Deporte y edad*. Madrid: Campomanes
- Wolf-May (2008). *Prescripción de ejercicio. Fundamento fisiológico*. Madrid: Elsevier Masson.

Bibliografía básica. Tema 4, Tema 5 y Tema 6

- Córdoba, A. (1997). *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo*. Madrid: Síntesis.
- Ferliche, B., & Delgado, M. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández- García, B., Terrados, N. (2004). *La fatiga del deportista*. Madrid: Gymnos
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Malina, M., Bouchard, C., Bar-Or (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. USA: Human Kinetics.
- Mora, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. Orientaciones. En J. Tejada, A. Nuviala y M. Díaz (Coords.), *Actividad física y salud* (Vol. 77-115). Huelva: Universidad de Huelva.
- Platonov, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Terrados, N., & Fernández, B. (1997). La fatiga muscular. In A. Córdoba (Ed.), *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo*. Madrid: Síntesis.
- Terrados, N., Mora, R. y Padilla, S. (2004). *La recuperación de la fatiga del deportista*. Madrid: Gymnos.
- Vries, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

Bibliografía básica. Tema 6

- García Manso, J. M., Campos, J., Lizaur, P., & Abella, C., P. (2003). *El talento deportivo. Formación de elites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

- Gudrun, F. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Inde.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía básica. Tema 7

7.1.- Fuerza

- Benito, P.J. (2008). *Conceptos básicos del entrenamiento con cargas*. Madrid: Kinesis
- Casimiro, A.J., Prada, A., Muyor, J.M., Aliaga, M. (2005). *Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería.
- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- Earle, R. W., Baechle T.r. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- Baechle, E. (2007) *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico (2º Ed.)*. Madrid: Panamericana.
- Ehlenz, H., Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M. (1999). *La fuerza*. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- Heyward, V. (2008). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio (5º ed.)*. Madrid: Panamericana.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Panamericana.
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud*. Barcelona: Ergo.
- Jiménez, A. (Coord.) (2007) *Avances en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenamiento de Fuerza*. Madrid: Además
- Jiménez, A. (2008). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde
- Kraemer, W.J. y Häkkinen, K. (2006). *Entrenamiento de la fuerza*. Hispano Europea: Barcelona.
- Marcos, J. F. y Rubio, M. D. (2006). *Fuerza, flexibilidad y nutrición*. La Rioja: Gobierno de La Rioja.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
- Sánchez, D. (2003). *Abdominal System. Ultimate Stack* Madrid. Mega Fitness.
- Sánchez, D. (2005). *Ultimate Personal Trainer*. Ultimate Stack Madrid. Mega Fitness.
- Rodríguez, P.L. (2008). *Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular*. Barcelona. Paidotribo.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo.
- Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

7.2.- Resistencia

- Casimiro, A.J., Prada, A., Muyor, J.M., Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería.
- García Manso, J. M., Navarro, F., Legido, J.C. y Vitoria, M. (2006). *La resistencia desde las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Grada
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. y Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Generelo, E., Julián, J.A., Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela. Barcelona: Inde.
- Gerbeaux, M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Madrid: Alianza Deporte.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Shephard, R. J., & Astrand, P. O. (1992). *Endurance in sport*. Oxford: Blackwell scientific publications.
- Vrijens, J. (2006). Entrenamiento razonado del deportista. Barcelona: Inde
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

7.3.- Flexibilidad

- Alter, M. J. (1999). *Manual de estiramientos deportivos (2 ed.)*. Madrid: Tutor.
- Casáis, L. (2009). *Avances en el entrenamiento de la flexibilidad*. Actas del V Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra: Altorendimiento.
- Casimiro, A.J., Prada, A., Muyor, J.M., Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería.
- Cometti, G. (2005). Importancia de los estiramientos antes y después de la performance. *Stadium*. Sep. 3-9.
- Cometti, G. (2005). Los efectos fisiológicos de los estiramientos *Stadium*. Dici.3-10.
- Cometti, G. (2006). Los efectos fisiológicos de los estiramientos (conclusión). *Stadium*. Marzo. 3-10.
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Le Bivic, J. L. (2001). *Stretching postural. Método y beneficios*. Barcelona: Inde.
- Marcos, J. F. y Rubio, M. D. (2006). *Fuerza, flexibilidad y nutrición*. La Rioja: Gobierno de La Rioja.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Marsé, E. (2009). *Estiramientos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora Vicente, J. et al. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.

Norris, C. M. (2001). *La guía completa de los estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
Oswlad, C. A. y Bacso, S. N. (2000). *Stretching*. Barcelona: Paidotribo.
Sölveborn, S. (1989). *Stretching*. Barcelona: Martínez Roca.
Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

7.4.- Velocidad, coordinación y equilibrio

Brown, L. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. Barcelona: Paidotribo.
Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo.
García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
García Manso, J. M., Navarro, M., Ruiz Caballero, J. A. y Martín Acero, R. (1998). *La velocidad*. Madrid: Gymnos.
Garrote, N., Campo, J., y Navajas, R. (2003). *Diseño y desarrollo de tareas motoras en educación primaria*. Madrid: Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.
Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
Rose, D.J. (2005). *Equilibrio y movilidad con personas mayores*. Barcelona: Paidotribo.
Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografía básica. Tema 8

García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Pruebas de valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.
Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: Inde.
Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud*. Barcelona: Ergo.
Mora, V., González, J.L. y Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 6 y 7, 107-129.
Segovia, J.C., López-Silvarrey, F.J., Legido, J.C. (2008). *Manual de valoración funcional (2ª Ed.)*. Madrid: Elseiver.

Bibliografía

ACSM (1998) La cantidad y la calidad de ejercicio recomendadas para desarrollar y mantener una buena salud cardiovascular y muscular y una flexibilidad apropiada en los adultos jóvenes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30 (6). 975-991.
ACSM (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*, 7 th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
Alter, M. J. (1999). *Manual de estiramientos deportivos (2 ed.)*. Madrid: Tutor.
Arufe, V., Domínguez, A., García, J.L., Lera, A. (2008). *Ejercicio físico, salud y calidad de vida*. Sevilla. Wanceulen.
Benito, P.J. (2008). *Conceptos básicos del entrenamiento con cargas*. Madrid: Kinesis
Benito, P.J. (2007). Modelos de intervención en la Población general. En A. Jiménez *Avances en*

- Ciencias de la Actividad física y el Deporte. Entrenamiento de fuerza.* Madrid: UEM.
- Baechle, E. (2007) *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico* (2º Ed.). Madrid: Panamericana.
- Brown, L. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez.* Barcelona: Paidotribo.
- Campo, J, Martínez, V, Moya, J.Mª, Refoyo, I. (2008). Condición física y Salud en el currículum LOGSE y LOE. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 8: 27-40.
- Caratachea, N. (2007). *Actividad Física y envejecimiento.* Barcelona. Paidotribo.
- Casáis, L. (2009). *Avances en el entrenamiento de la flexibilidad.* Actas del V Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra: Altorendimiento.
- Casimiro, A. J., & Tercedor, P. (2002). Educar para la salud desde la educación física escolar. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 8, 9-24.
- Casimiro, A.J., Prada, A., Muyor, J.M., Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería y Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería.
- Cometti, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación.* Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad.* Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2005). Importancia de los estiramientos antes y después de la performance. *Stadium*. Sep. 3-9.
- Cometti, G. (2005). Los efectos fisiológicos de los estiramientos *Stadium*. Dici.3-10.
- Cometti, G. (2006). Los efectos fisiológicos de los estiramientos (conclusión). *Stadium*. Marzo. 3-10.
- Córdoba, A. (1997). *La fatiga muscular en el rendimiento deportivo.* Madrid: Síntesis.
- Delgado M. y Tercedor P. (2002) Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: Inde.
- Delgado, M, Gutiérrez, A., Castillo, M.J. (2004). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación, de la infancia a la edad adulta* (3 ed). Barcelona: Paidotribo.
- Devís, J. (coordinador) (2000). *Actividad física, deporte y salud.* Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (Coord.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 295-321). Alicante: Marfil.
- Earle, R. W., Baechle T.R. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal.* Barcelona: Paidotribo.
- Ehlenz, H., Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza.* Barcelona: Martínez Roca.
- Fernández- García, B., Terrados, N. (2004). *La fatiga del deportista.* Madrid: Gymnos
- Forteza, K., Comellas, J., López. P. (2006). *El entrenador personal.* Barcelona: Hispano Europea.
- García Manso, J. M. (1999). *La fuerza.* Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Campos, J., Lizaur, P., & Abella, C., P. (2003). *El talento deportivo. Formación de elites deportivas.* Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, F., Legido, J.C. y Vitoria, M. (2006). *La resistencia desde las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo.* Grada
- García Manso, J. M., Navarro, J. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones.* Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Pruebas de valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física.* Madrid: Gymnos.
- García Manso, J. M., Navarro, M., Ruiz Caballero, J. A. y Martín Acero, R. (1998). *La velocidad.* Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. y Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo.* Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica.* Barcelona: Paidotribo.
- Garrote, N., Campo, J., y Navajas, R. (2003). *Diseño y desarrollo de tareas motoras en educación primaria.* Madrid: Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Generelo, E. y Plana, C. (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En J. Castejón (Coord.), *Manual del maestro especialista en educación física.* Madrid.
- Generelo, E., Julián, J. A., Soler, J. y Zaragoza, J. (2004). Condición física y salud en la escuela.

- En A. Fraile (Coord.), *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Generelo, E., Julián, J.A., Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela*. Barcelona: Inde.
- Gerbeaux, M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Guillén, M. (2005). *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Sevilla: Wanceulen
- Gudrun, F. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Inde.
- Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo*. Barcelona: Inde.
- Harvard Medical School (2004). *Cómo hacer ejercicio y no morir en el intento*. España: Carroggio.
- Heyward, V. (2008). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio* (5º ed.). Madrid: Panamericana.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Panamericana.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud*. Barcelona: Ergo.
- Jiménez, A. (2008). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde
- Jiménez, A. (Coord.) (2007) *Avances en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenamiento de Fuerza*. Madrid: Además
- Jiménez, A. y Montil, M. (Coord.) (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Dykinson
- Jiménez, A. (2005). *Entrenamiento Personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. Barcelona: Inde
- Kraemer, W.J. y Häkkinen, K. (2006). *Entrenamiento de la fuerza*. Hispano Europea: Barcelona.
- Latorre, P.A., Herrador, J. (2003). *Prescripción de ejercicio físico para la salud en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Le Bivic, J. L. (2001). *Stretching postural. Método y beneficios*. Barcelona: Inde.
- López, P.A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Malina, M., Bouchard, C., Bar-Or (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. USA: Human Kinetics.
- Manidi, M. y Arvanitou. I. (2002). *Actividad física y salud*, Barcelona: Masson.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Marcos, J. F. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Weider Santonja.
- Marcos, J. F., & Rubio, M. D. (2006). *Fuerza, flexibilidad y nutrición*. La Rioja: Gobierno de La Rioja.
- Marsé. E. (2009). *Estiramientos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Madrid: Alianza Deporte.
- Meléndez, A. (2000) *Actividades físicas para mayores*. Madrid, Gymnos.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora, V., González, J.L. y Mora, H. (2007). *Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores*. *Revista Española de Educación Física*

y *Deporte*, 6 y 7, 107-129.

- Mora Vicente, J. et al. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
- Mora Vicente, J. et al. (1995): *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF, Córdoba.
- Mora, J. (2001). El acondicionamiento físico en primaria. Orientaciones. En J. Tejada, A. Nuviala y M. Díaz (Coords.), *Actividad física y salud* (Vol. 77-115). Huelva: Universidad de Huelva.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Norris, C. M. (2001). *La guía completa de los estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
- Oswlad, C. A. y Bacso, S. N. (2000). *Stretching*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad física, Salud y Actitudes: propuestas y evaluación de un programa para la formación del profesorado especialista en educación física*. Valencia: Edetania Ediciones.
- Pérez Samaniego, V. (2001). Referentes e indicadores subjetivos: un intento de delimitar el valor educativo del acondicionamiento físico. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 2, 74-89.
- Platonov, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, P.L. (2008). Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular. Barcelona. Paidotribo.
- Rose, D.J. (2005). *Equilibrio y movilidad con personas mayores*. Barcelona: Paidotribo.
- Rusch, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez, D. (2003). *Abdominal System*. Ultimate Stack Madrid. Mega Fitness.
- Sánchez, D. (2005). *Ultimate Personal Trainer*. Ultimate Stack Madrid. Mega Fitness.
- Segovia, J.C., López-Silvarrey, F.J., Legido, J.C. (2007). *Manual de valoración funcional* (2ª Ed.). Madrid: Elseiver.
- Shephard, R. J., & Astrand, P. O. (1992). *Endurance in sport*. Oxford: Blackwell scientific publications.
- Sölveborn, S. (1989). *Stretching*. Barcelona: Martínez Roca.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Terrados, N., Mora, R., Padilla, S. (2004). *La recuperación de la fatiga del deportista*. Madrid: Gymnos.
- Thiebault, C.M. y Sprumont, P. (2009). *El niño y el deporte*. Barcelona: Inde.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo.
- Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
- Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Woolf-May (2008). *Prescripción de ejercicio. Fundamento fisiológico*. Madrid: Elsevier Masson.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

Última actualización del programa: Septiembre de 2011