

**ESPECIALIDAD: ADIESTRAMIENTO FÍSICO****PROGRAMA DE EXAMEN****ANATOMÍA**

Huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, sistema circulatorio, sistema respiratorio, sistema nervioso.

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Bases generales de la teoría del entrenamiento deportivo, entrenamiento interválico de alta intensidad, entrenamiento de las principales formas de sollicitación motriz, periodización del entrenamiento, entrenamiento por áreas funcionales.

**FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO**

Mecanismos reguladores de las diferentes funciones del cuerpo humano durante el desempeño de la actividad física.

**EVALUACIÓN Y ESTADÍSTICA**

Definición y utilización de media, mediana, moda, modo, población. Métodos estadísticos, niveles de medición, técnicas estadísticas.

**ANTROPOMETRÍA**

Conocimiento teórico del método antropométrico.

**BIBLIOGRAFÍA**

- TESTUT y LATARJET, “Tratado de Anatomía Humana” Editorial Salvat Barcelona, 1975.
- RACHP.S y BURKER.K, “Kinesiología y Anatomía Aplicada a la Ciencia del Movimiento Humano”. IV Editorial Ateno Barcelona España, 1976.
- LOPEZCHICHARRO, FERNANDEZVAQUERO, “Fisiología del Ejercicio” II Edición. Editorial Medico Panamericana, Madrid, 1998.
- JACK H. WILMORE Y DAVID L. COSTILL. Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5º edición en español. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2004.
- WEINEK, J. “Entrenamiento Total” Editorial Paidotribo, 2000.
- LÓPEZ CHAPARRO, J y VICENTE CAMPOS. “Entrenamiento Interválico de alta intensidad”, BASES FISIOLÓGICAS Y APLICACIONES PRÁCTICAS, 2018.
- DUNCANMAC DOUGALL, HOWARD.A. WOWARD J. GREEN. “Evaluación Fisiológica del deportista” Editorial Paidotribo, 2005.
- GILLESComETTI. “La pliometría”. 1998
- YURI VERKHOSHANSKY, “Todo sobre el entrenamiento pliométrico”. Editorial Paidotribo, 1999.
- YURI VERKHOSHANSKY, “Teoría y metodología del entrenamiento deportivo”. Editorial Paidotribo, 2001.
- TUDORO BOMPA, “Periodización del entrenamiento deportivo” Editorial Paidotribo, 2006.
- FREDERIC DELAVIER, “Guía de los movimientos de musculación” 5ª edición Editorial Paidotribo año 2008.
- GONZALEZ BADILLO, J.J.– RIVASSERNA.J., “Programación del entrenamiento de la fuerza” Editorial INDE año 2007.