

PROGRAMA DE INGRESO DEL ESCALAFÓN COMPLEMENTARIO
ESPECIALIDAD ADIESTRAMIENTO FÍSICO

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 ADIESTRAMIENTO FÍSICO

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 Ateneo Barcelona España, 1976.

LOPEZ CHICHARRO, FERNANDEZ VAQUERO, "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.