

PROGRAMA DE ASIGNATURAS CORRESPONDIENTE AL PRIMER CURSO DE
LA ESPECIALIDAD DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL
DEPORTE

ASIGNATURA	CRÉDITOS
MOTRICIDAD Y RENDIMIENTO I	
ESTRUCTURA DEL MOVIMIENTO	
FISIOLOGÍA MÉDICO-DEPORTIVA I	
CLÍNICA DEL DEPORTE. CIRUGÍA Y TRAUMATOLOGÍA. TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA	
INGLÉS	
DEPORTES I	
PSICOLOGÍA Y PSICOPATOLOGÍA MÉDICO-DEPORTIVA	
PROGRAMA DE SEMINARIOS DE PRÁCTICUM	
BIOMECÁNICA DEL APARATO LOCOMOTOR	

DESGLOSE POR ASIGNATURAS

MOTRICIDAD Y RENDIMIENTO I

Profesorado

Santiago Fernández Zubizarreta

Contenido

- 1.- Concepto y mecánica del entrenamiento deportivo. Tipos de entrenamiento: físico, vital, técnico y táctico.
- 2.- Recuerdo de la actividad muscular y de los sistemas energéticos.
- 3.- La adaptación como base del entrenamiento. Tipos de adaptación.
- 4.- La fatiga durante el entrenamiento. Tipos y localización.
- 5.- El sobreentrenamiento.
- 6.- El proceso de recuperación y sus medios.
- 7.- La carga del entrenamiento.
- 8.- Principios generales del entrenamiento. Las cualidades físicas.
- 9.- La resistencia. Concepto y bases biológicas.
- 10.- La resistencia: Los sistemas de entrenamiento, sistemas especiales de mejora. Limitaciones.
- 11.- La resistencia: Los deportes de resistencia.
- 12.- La resistencia: Su entrenamiento en niños.
- 13.- Introducción a la valoración de las cualidades físicas como seguimiento del proceso de entrenamiento. Los sistemas de valoración de la resistencia.

- 14.- La fuerza. Concepto. Factores que intervienen y sus manifestaciones.
- 15.- La fuerza: Su entrenamiento. La fuerza en determinados deportes. La fuerza en la halterofilia.
- 16.- Valoración de la fuerza.
- 17.- La velocidad. Concepto. Tipos. Sistemas de entrenamiento.
- 18.- La velocidad: Su entrenamiento en niños. Valoración de la velocidad.
- 19.- La flexibilidad. Concepto y tipos. Sistemas de entrenamiento. Evolución. Su valoración.
- 20.- El equilibrio como cualidad física.
- 21.- La coordinación. Concepto y sistemas de entrenamiento.
- 22.- Entrenamiento técnico y táctico.

Objetivos

Bibliografía

- Entrenamiento óptimo. Weineck, J. Editorial Hispano Europea, S.A.
- Teoría básica del entrenamiento. Vinuesa, M. Y Coll, J. Editorial Esteban Sanz Martínez.
- Entrenamiento de la resistencia de los corredores de fondo y medio fondo. García, M. Y Leibar, X. Editorial Gymnos.
- La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Álvarez del Villar, C. Editorial Gymnos.
- La fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Córdova, A. Editorial Síntesis.
- Bases teóricas del entrenamiento deportivo. García, J.M., Navarro, M. Y Ruiz, J.A. Editorial Gymnos.
- El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Nicolaievitch Platanov, V. Editorial Paidotribo.
- Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Grosser, M.; Brüggemann, P. y Zintl, F. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Test de la condición física. Grosser, M. Starischk, S. Editorial Martínez Roca, S.A.
- Test de la condición física. Haag, H. Y Dassel, H. Editorial Hispano Europea, S.A.
- Manual de valoración funcional. Legido, J.C.; Segovia, J.C. y L.-silvarrey, F.J. Ediciones Euroboock, S.L.
- Evaluación fisiológica del deportista. MacDougall, J.D.; Wenger, H.A. y Green, H.J. Editorial Paidotribo.

ESTRUCTURA DEL MOVIMIENTO

Profesorado

Nicolás Terrados Cepeda

PROGRAMA

Introducción general.

I. Fundamentos teóricos de la estructura del movimiento humano.

II. Fundamentos teóricos del aprendizaje motor.

Conceptos básicos sobre aprendizaje motor y deportivo.

Teorías y modelos sobre el rendimiento motor aplicado al deporte.

III. Mecanismos y procesos implicados en el aprendizaje motor

Papel de los estados de activación y atención en el aprendizaje y rendimiento motor.
Adquisición de habilidades deportivas y mecanismos implicados.
Memoria y aprendizaje de habilidades deportivas.

IV. La práctica y el aprendizaje de habilidades deportivas

Análisis de las habilidades y tareas motrices deportivas
La organización y programación de la práctica
Feedback y Conocimiento de los Resultados
Constatación de las adquisiciones y performances motrices y deportivas.

V. Bibliografía recomendada

Ruiz Pérez L.M. (1992) Aprendizaje motor y enseñanza de habilidades deportivas. Editorial Gymnos. Madrid
Singer R.N. (1986) El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Editorial Hispanoeuropea, Barcelona.

FISIOLOGÍA MÉDICO-DEPORTIVA I

Profesorado

Contenido

1.- Fisiología del músculo.- Organización estructural. El componente contractil, modelo estructural y composición proteica. El mecanismo de la contracción. Modelo mecánico del músculo.

2.- Hormonas y ejercicio.-Introducción general. Mecanismos de regulación en el ejercicio. Funciones de la respuesta hormonal. Hormonas y ejercicio.

3.- Respuestas y adaptaciones hematológicas al ejercicio.- Introducción. Volumen y composición de la sangre. Eritrocitos. Respuestas y adaptaciones hematológicas al ejercicio. Anemia en el deporte. Efectos del ejercicio sobre los mecanismos de hemostasia.

4.- Aspectos inmunológicos de la actividad física.- Introducción. Actividad física y sistema inmunitario. Efecto del ejercicio sobre los linfocitos. Efecto del ejercicio sobre las células fagocíticas. Efecto del ejercicio sobre las células citotóxicas K y NK.

5.- Adaptaciones cardio-vasculares al ejercicio.- Introducción. Estudio del músculo cardíaco. Mecanismos de las respuestas cardiovasculares al ejercicio. Modificaciones cardiovasculares durante el ejercicio físico. Adaptaciones cardiovasculares en función y duración y tipo de entrenamiento. Adaptaciones cardiovasculares en diferentes edades.

6.- Respiración pulmonar y ejercicio físico.- Dr. Palenciano

7.- Función renal y ejercicio físico.- Bases fisiológicas de la función renal. Ejercicio físico y función renal. Sedimento urinario y ejercicio físico. Proteinuria postejercicio.

8.- Valoración funcional del sistema neuromuscular.- Estudio del nervio periférico. Estudio del músculo esquelético. Estudio de la placa motora. Potenciales

evocados somatosensoriales. Aplicaciones de las técnicas neurofisiológicas al estudio de las lesiones producidas por la práctica deportiva.

9.- Fisiología del ejercicio en altitud.- Introducción. Efectos físicos de la altitud. Respuesta fisiológica aguda a la altitud. Respuesta fisiológica crónica: adaptación a la altitud. Entrenamiento en altitud. Fisiopatología de la altitud.

10.- Fisiología del buceo.- Introducción. Profundidad del buceo y presión. Fisiología de las diferentes formas de buceo. Fisiopatología del buceo.

11.- Termorregulación y ejercicio físico.- Introducción. El ejercicio en ambientes cálidos. Fisiopatología de los accidentes por calor. El ejercicio en ambientes fríos. Fisiopatología de los accidentes por frío. Balance hídrico y termorregulación.

Objetivos

Bibliografía

CLÍNICA DEL DEPORTE. CIRUGÍA Y TRAUMATOLOGÍA. TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA I.

Profesor

A. Murcia Mazón.

PRESENTACIÓN. **Prof. A Murcia. 14.12.2012: 16 a 18.30h.**

Introducción a la especialidad. Programación del Curso.

Trabajos. Distribución. Exigencia de conocimientos.

Evaluación.

Módulo 1.- Introducción a la Medicina y Ciencias del Deporte. Historia. Generalidades de la Traumatología del Deporte. Papel del Médico de un equipo. Certificación y acreditación profesional básica. Examen médico de preparación; concepto e importancia del mismo.

Dr. José Siro. 12.01.13: 9 a 11.30h.

Módulo 2.- Lesiones musculares. Fisiopatología de las lesiones musculares. Diagnóstico clínico. Diagnóstico por imagen. Tratamiento de las lesiones musculares. Tendinopatías. Generalidades. Tendinitis rotuliana y aquilea. Rodilla del saltador. Tendinopatía de los adductores. Síndrome inguinal. Patología del codo. Epicondilitis. Epitrocleititis. Codo traumático en el niño. Codo traumático en el adulto. Rehabilitación del codo.

Dr. Daniel Núñez. 8.02.13 de 16 a 18.30h.

Módulo 3.- Manejo del traumatizado raquimedular. Normas de traslado y lesiones de la columna cervical. Columna y Deporte: Escoliosis y deporte. Hernia de disco. Espondilolisis y Espondilolistesis. Rehabilitación de la columna vertebral. **Dr. José Paz. 8.03.13: 16 a 18.30h.**

Módulo 4.- Cadera y Deporte. Manejo de la cadera artrósica en el deportista joven. Cadera y Deporte, patología más frecuente. Artroplastias articulares y deporte. Rehabilitación de cadera pre y postquirúrgica. Artroscopia de cadera.

Prof. A. Murcia. 7.06.13: 18.30 a 21h.

Módulo 5.- Tobillo del deportista. Esguinces y lesiones capsuloligamentosas. Inestabilidad crónica. Lesiones osteocondrales del astrágalo. Rehabilitación del tobillo.

Lesiones deportivas en el niño y en el adolescente. Lesiones por sobrecarga. Osteocondritis. Lesiones meniscales en los niños. Lesiones ligamentosas con epífisis abiertas.

Dr. Alejandro Braña. 12.04.13: 18.30 a 21h.

Módulo 6.- Tumores y lesiones seudotumorales.

Reeducación funcional del deportista lesionado. Vendajes funcionales.

Dr. Alejandro Braña. 10.05.13: 18.30 a 21h.

INGLES I

Profesorado

ANTON PEREZ, MARIA ARANZAZU (teóricos: 2,5 créditos)

COORDINADOR DE LA ASIGNATURA

OBJETIVOS:

Las clases tendrán como objetivo facilitar a los estudiantes el acceso a la lectura de textos de temas médicos, especialmente de aquellos relacionados con la Medicina del Deporte así como la comunicación en inglés en contextos profesionales (nivel pre-intermedio correspondiente al nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL)).

CONTENIDO

Exponentes lingüísticos:

- 1)- Alfabeto Fonético Internacional (IPA) y Pronunciación
- 2) - Artículos
- 3) - Sustantivos
- 4) - Adjetivos (demostrativos, posesivos, comparación de adjetivos y usos especiales del comparativo)
- 5) - Sintagmas Nominales Complejos (CNPs) y sustantivos con función de adjetivos
- 6)- Pronombres (personales, demostrativos, posesivos, reflexivos)
- 7) - El Genitivo Sajón (expresión de posesión, expresiones de tiempo)
- 8)- Partículas Interrogativas (who, where, when , how much , etc.)
- 9) - El Sistema Verbal inglés y los Tiempos Verbales (tiempos simples, verbos regulares e irregulares, tiempos perfectos, tiempos continuos)
- 10) - Oraciones de Relativo (especificativas y explicativas)
- 11) - Verbos Modales (can, may, must, ought to, should)
- 12) - Voz Pasiva
- 13)- Expresión de existencia (there is, there are, etc)

Funciones lingüísticas:

- Obtener información general de un texto
- Obtener información específica de un texto
- Entrevistar al paciente
- Obtener información sobre dolencias, síntomas y sistemas fisiológicos

- Dar instrucciones al paciente
- Explicar procedimientos
- Dar consejos y hacer recomendaciones al paciente
- Formular peticiones
- Expresar certeza, posibilidad, probabilidad e incertidumbre

BIBLIOGRAFIA OBLIGATORIA

- McCarter, S. (2009) *Medicine 1*. Oxford: Oxford University Press.

BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA

- Glendinning, E. H. and B. Holmström (2005) *English in Medicine: a course in communication skills*. 3rd edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- Glendinning, E. H. and R. Howard. (2007) *Professional English in Use: Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press.

DICCIONARIOS

- HERRERA McELROY, O. y L. L. GRABB (1992) *Spanish-English, English- Spanish Medical Dictionary*. Boston: Little, Brown and Company.
- KENT, M. (1998) *Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine*. Oxford: Oxford University Press.
- NAVARRO, F. (2005) *Diccionario Crítico de Dudas Inglés-Español de Medicina*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- ROGERS, Glenn T. (1992) *English-Spanish Spanish-English Medical Dictionary*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- RUIZ TORRES, F. (1986) *Diccionario de Términos Médicos (Inglés-Español, Español-Inglés)*. Madrid: Alhambra.
- <http://www.wordreference.com/es/>
- <http://dictionary.cambridge.org/>

GRAMATICAS

- BEAUMONT, D. (1998) *The Heinemann ELT Elementary English Grammar: An Elementary Reference and Practice Book (With Key)*. Oxford: Heinemann.
- Swan Michael & Catherine Walter (2008[1997]): *How English Works. A Grammar Practice Book (With Answers)*. Oxford: Oxford University Press.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Los contenidos de la asignatura se abordarán de forma contextualizada mediante una selección de textos escritos y orales tanto de carácter divulgativo como de carácter especializado extraídos del libro de texto obligatorio, de otros libros de texto y de revistas de Medicina Deportiva. Se practicarán las destrezas de comprensión escrita y auditiva así como de expresión escrita y oral y se realizarán prácticas de traducción directa e inversa. Se valorará la participación activa del estudiante en clase así como la realización de actividades específicas. La evaluación se realizará mediante evaluación continua (15% de la nota final) y una prueba final escrita que tendrá lugar a finales del curso (85% de la nota final) .

DEPORTES I

Profesorado
Nicolás Terrados Cepeda

PROGRAMA

Introducción general.

Fútbol. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Baloncesto. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Balonmano. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Balonvolea. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Piragüismo. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Remo. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Ciclismo de carretera. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Ciclismo de pista. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

Ciclismo de Montaña y otras variedades de ciclismo. Breve recorrido histórico. Descripción física y técnica. Descripción fisiológica. Implicaciones médico-deportivas. Patologías específicas.

PSICOLOGÍA Y PSICOPATOLOGÍA MÉDICO-DEPORTIVA

Profesor

Roberto Secades Villa

Facultad de Psicología (Despacho: 201. Teléfono: 985-104139; email: secades@uniovi.es)

Programa

I. Introducción a la psicología del deporte

Tema 1. Marco teórico de la psicología del deporte. 1.1. Definición y objetivos de la psicología del deporte.

1.2. Funciones del psicólogo del deporte. 1.3. Áreas de intervención en psicología del deporte.

Tema 2. Historia de la Psicología del Deporte. 2.1. Las raíces de la psicología del deporte en la psicología

experimental. 2.2. Antecedentes inmediatos de la psicología del deporte. 2.3. Las investigaciones sobre

aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada. 2.4. El reconocimiento oficial de la

psicología del deporte.

Tema 3. Personalidad y deporte. 3.1. Personalidad y rendimiento deportivo. 3.2. Participación en el deporte

y personalidad. 3.3. Personalidad y aprendizaje motor. 3.4. Teorías del liderazgo.

II. Intervención psicológica en el deporte de iniciación y de competición

Tema 4. Asesoramiento psicológico en el deporte infantil. 16.1. Motivos de participación de los niños en

competiciones deportivas. 16.2. Causas de abandono de los jóvenes de las competiciones deportivas. 16.3.

Directrices conductuales para el asesoramiento a entrenadores de deporte infantil. 16.4. Directrices

conductuales para el asesoramiento a los padres.

Tema 5. Las conductas del entrenador en el deporte. 7.1. Control positivo y aversivo en el deporte. 7.2.

Evaluación de las conductas del entrenador.

Tema 6. Adquisición, mantenimiento y perfeccionamiento de habilidades técnicas. 8.1. Programas de entrenamiento. 8.2. El proceso de aprendizaje. 8.3. Técnicas de intervención. 8.4. Transferencia de destrezas motrices.

Tema 7. Planificación del entrenamiento psicológico. 6.1. Periodo preparatorio. 6.2. Periodo competitivo. 6.3. Periodo post-competitivo.

Tema 8. Motivación y deporte. 4.1. Concepto de motivación en el deporte. 4.2. Motivación y rendimiento deportivo. 4.2. Estrategias óptimas para el entrenamiento deportivo. 4.3. La motivación en los deportes de equipo. 4.4. Los efectos del público sobre el rendimiento.

Tema 9. Establecimiento de metas en el deporte. 5.1. Concepto y tipos de meta. 5.2. Hallazgos en la investigación sobre el establecimiento de objetivos en el deporte. 5.3. Aplicaciones del establecimiento de objetivos en el deporte. 5.4. Objetivos para el entrenamiento. 5.5 Objetivos durante la competición.

Tema 10. Técnicas para el control de la activación. 9.1. Evaluación de la activación. 9.2. Técnicas de relajación. 9.3. Técnicas de energización. 9.4. El control de la activación en los deportes de equipo.

Tema 11. Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución. 10.1. Autoconfianza. 10.2. Expectativas del entrenador. 10.3. Tipos y funciones de las técnicas cognitivas.

Tema 12. El ensayo mental. 11.1. Teorías explicativas. 11.2. Posibilidades de aplicación y funciones de la visualización. 11.3. Entrenamiento en imaginación para el perfeccionamiento de la ejecución.

Tema 13. El control atencional en el deporte. 12.1. Principios del entrenamiento en control atencional. 12.2. Técnicas para la mejora de la concentración.

III. Deporte y salud

Tema 14. Cansancio y agotamiento deportivo. 13.1. Definición del agotamiento deportivo. 13.2. Determinantes psicológicos del agotamiento deportivo. 13.3. Prevención y tratamiento del agotamiento deportivo.

Tema 15. La adhesión al ejercicio físico. 14.1. El problema general de la falta de adhesión en el seguimiento de las prescripciones. 14.2. Evaluación conductual de la falta de adhesión. 14.3. Intervención psicológica para el incremento de la adhesión al entrenamiento. 14.4. El exceso de adhesión: el deporte como adicción.

Tema 16. Intervención psicológica en las lesiones deportivas. 15.1. Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. 15.2. Estrategias para el control del estrés previo a las lesiones. 15.3. Estrés post-lesión. 15.4.

Intervención psicológica en post-lesión.

IV. Otros ámbitos de aplicación de la psicología del deporte

Tema 17. Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivos. 17.1 Análisis de los factores

psicológicos implicados en las decisiones de los jueces deportivos. 17.2. Evaluación psicológica en el juicio y

arbitraje deportivos. 17.3. Intervención psicológica en el juicio y arbitraje deportivos

Tema 18. Deporte y agresión. 18.1. Tipos de violencia en el deporte. 18.2. Causas de la violencia en el

deporte. 18.3. Investigaciones sobre deporte y agresión.

Tema 19. Cohesión de grupo. 19.1. Concepto de cohesión. 19.2. Cohesión y rendimiento deportivo. 19.3.

Desarrollo de la cohesión de grupo.

Bibliografía

Antonelli, F. y Salvini, A. (1978). *Psicología del deporte*. Valladolid: Miñón.

Bakker, F.C., Whiting H.T. y Brug, van der H. (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid:

Morata.

Balaguer, I. (1995). *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.

Buceta, J.M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*.

Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2010). *Experiencias en psicología del deporte*. Madrid: Dykinson.

Casis, L. y Zumalabe, J.M. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Elsevier.

Cox, R. (2008). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Editorial panamericana

Cruz, J. (Coord.). (1996). *Psicología y deporte. Investigación y aplicaciones*. Valencia: Promolibro

(Monográfico de la revista *Psicología General y Aplicada*).

Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

Davis, D. (1993). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.

Dosil, J. (Ed.). (2002). *El psicólogo del deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Famose, J.P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.

Gil Roales-Nieto, J. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.

Glyn, C.R. (1995). *Motivación en el deporte y en el ejercicio*. Bilbao: DDB.

Goldstein, A. y Krasner, L. (1991). *La psicología aplicada moderna* (cap.IX: aplicaciones en deportes). Madrid:

Pirámide.

Harris, D.V. y Harris, B.L. (1992). *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Editorial

Hispano Europea.

Hernández, A. y Ramos, R. (1996). *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte*. Madrid:

RA-MA.

- Jodra, P. (1999). *La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lawther, J.D. (1978). *Psicología del deporte y del deportista*. Buenos Aires: Paidós.
- Lorenzo González, J. (1993). *Psicología y deporte*. Madrid: B. Nueva.
- Lorenzo González, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991). *Psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte: Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte*. Barcelona: Ariel.
- Willians, J. (1992). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: B. Nueva.

Evaluación

La evaluación de la asignatura se hará mediante la realización de trabajos sobre los contenidos impartidos en clase.

PROGRAMA DE SEMINARIOS DE PRACTICUM

Profesorado

Contenido

SEMINARIO 1:

- Consideraciones sobre la Educación Física y la Preparación Física.
- Aspectos del Deporte Salud y Deporte Rendimiento.
- Principios Generales del Entrenamiento Deportivo.

SEMINARIO 2:

- Los riesgos del Deporte de Alta Competición y las razones del mismo.
- La preparación genérica del entrenamiento específico.
- Tendencias actuales del Entrenamiento deportivo.

SEMINARIO 3:

- El entrenamiento de iniciación.
- Criterios de la iniciación deportiva en edades de crecimiento y desarrollo.
- Desarrollo de las cualidades físicas en cada edad.
- Trabajos recomendables en cada etapa.
- Planificación del entrenamiento en las distintas etapas de la vida.
- Métodos de aprendizaje y perfeccionamiento.

SEMINARIO 4:

- Tests funcionales y su aplicación en la práctica del entrenamiento.
- El control del entrenamiento.
- La evaluación del entrenamiento.

SEMINARIO 5:

- El calentamiento. Principios generales.
- Criterios sobre su empleo.
- Diversas clases de calentamiento.
- Partes del mismo y finalidad de cada una de ellas.
- Calentamiento y especificidad deportiva.

SEMINARIO 6:

- Análisis sobre las cualidades físicas.
- La Fuerza, la Velocidad, la Resistencia, la Flexibilidad, la Coordinación.

SEMINARIO 7:

- Los sistemas de acondicionamiento físico.
- El trabajo en circuito.
- El trabajo con sobrecarga.
- La Gimnasia como medio de acondicionamiento físico.
- Los multisaltos.
- La isometría.

SEMINARIO 8:

- Los sistemas de entrenamiento de carreras.
- Sistemas continuos y fraccionados.
- El interval-training.
- Estímulos máximos.
- El entrenamiento de cuestas.

SEMINARIO 9:

- La periorización deportiva.
- Fases del entrenamiento y estructuración de los mismos.
- Fases preparatorias y de rendimiento.

SEMINARIO 10:

- Planificación del entrenamiento en función de los diferentes deportes.
- Clasificación de los deportes en función a varios tipos de parámetros.
- Predominio del aspecto físico o técnico.
- La temporada deportiva.

Objetivos

Bibliografía