



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

**Asignatura:** ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

**Código:** 39317

**Tipología:** OBLIGATORIA

**Créditos ECTS:** 6

**Grado:** 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**Curso académico:** 2022-23

**Centro:** 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO

**Grupo(s):** 40

**Curso:** 3

**Duración:** Primer cuatrimestre

**Lengua principal de impartición:** Español

**Segunda lengua:** Inglés

**Uso docente de otras lenguas:**

**English Friendly:** S

**Página web:**

**Bilingüe:** N

Profesor: <b>AMELIA GUADALUPE GRAU</b> - Grupo(s): <b>40</b>				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
1.74 Edificio Sabatini	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		amelia.guadalupe@uclm.es	Lunes 13:00-15:00 Martes 8:30-11:00 Jueves 13:30-15:00

### 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte está estructurado para que los alumnos, una vez finalicen los estudios, adquieran competencias para la enseñanza de la actividad física y el deporte en ámbitos educativos reglados, en entrenamiento deportivo, para la gestión y organización deportiva, así como para la promoción de actividades físicas saludables. Dentro del Plan de Estudios del Grado se encuentra el módulo 6. Entrenamiento Deportivo compuesto por 3 materias de carácter obligatorio:

Acondicionamiento Físico (6 créditos ECTS), Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo (6 créditos ECTS), Fisiología del ejercicio 2 (6 créditos ECTS). Las 3 materias se ofertan en 3er curso.

La asignatura que nos ocupa, "Acondicionamiento Físico" (6 créditos) acerca al alumnado a uno de los ámbitos con mayor demanda social ya no solo a nivel de entrenamiento deportivo, sino también en el sector del fitness, la educación, la recreación y la salud. La asignatura está especialmente dirigida a aquel sector de la población que sin buscar el alto rendimiento deportivo, si demanda una preparación física individualizada que no pierda de vista en ningún momento el concepto de salud, la prevención de lesiones y/o enfermedades y el disfrute. A través de la asignatura el/la alumno/a debe ser capaz de conocer y profundizar en aspectos relacionados con el diseño de ejercicio físico orientado a la mejora de la condición física. Entre sus competencias profesionales destaca el desarrollo de todas las habilidades y destrezas que lleven al alumno/a a ser cada día más independiente en su profesión, dominando a la perfección las bases multi e interdisciplinarias del acondicionamiento físico, el análisis de ejercicios y su correcta ejecución y el conocimiento de las líneas de investigación nacionales e internacionales y la literatura que sirven de base de conocimiento en la materia. Será imprescindible que el alumno/a aprenda a adaptar las diferentes propuestas de práctica a poblaciones con diferentes edades, niveles de práctica y condición física, así como diferentes motivaciones para la práctica físico-deportiva.

#### 3.2. Relación con otras asignaturas:

La materia "Acondicionamiento Físico" está estrechamente relacionada con la materia Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo (3er curso) y Fisiología del Ejercicio I y II (1er y 3er curso), Anatomía y Biomecánica del Movimiento (1er curso) y con "Salud y Actividad Física" (2º curso). Del mismo modo, se encuentran relaciones y vínculos con las asignaturas de "Fundamentos de los Deportes (individuales y colectivos)", "Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos" así como con la mayoría de las asignaturas de Rendimiento en los distintos deportes que se imparten en la Facultad. Del mismo modo, existen relaciones con algunas de las optativas del Módulo 11 de "Gestión, Salud y Recreación" (i.e. "Actividad Física y Salud" y "Deportes para la Salud")

#### 3.3. Relación con la profesión:

Cursando esta Materia el alumno/a debe obtener las competencias profesionales necesarias para iniciarse en el diseño del ejercicio físico para la Salud, incidiendo en el Entrenamiento Deportivo. Como profesionales del ejercicio, los alumnos/as deben ser capaces de poder guiar, enseñar y transmitir a los diferentes sectores sociales y profesionales afines a nuestras competencias, la importancia de llevar a cabo un correcto acondicionamiento físico. En este sentido, el aprendizaje resultante de esta asignatura aporta al alumnado las competencias profesionales básicas para enfrentarse de forma sobresaliente al mercado actual en materia de preparación física, salud y fitness.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A02	Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
A03	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A05	Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad.

A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
A07	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B05	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
B11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B14	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
M611	Conocer, saber identificar y aplicar los diferentes aspectos de la condición física que permiten mejorar la salud y/o el rendimiento.
M612	Conocer, distinguir y aplicar los principios básicos del acondicionamiento físico.
M613	Conocer, distinguir y saber aplicar los componentes de la carga de entrenamiento.
M614	Conocer y aprender a desarrollar las capacidades condicionales y sus interrelaciones, los métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y la aplicación de tests motores de condición física.
M615	Conocer y saber desarrollar distintos programas de acondicionamiento físico en diversos tipos de poblaciones.

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

### Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

#### Descripción

Conocer los beneficios para la salud mediante la actividad física regular.

Saber identificar y aplicar los diferentes aspectos de la condición física que permiten mejorar la salud y/o el rendimiento.

Conocer, distinguir y saber aplicar los principios básicos del acondicionamiento físico.

Conocer el concepto, manifestaciones, métodos para su desarrollo, y valoración de las capacidades condicionales.

Diseñar programas de acondicionamiento físico en distintos tipos de poblaciones.

Conocer, distinguir y saber aplicar los factores y los componentes de la carga de entrenamiento.

Aprender a desarrollar y planificar las capacidades condicionales y sus interrelaciones, los métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y la aplicación de tests motores de condición física.

### Resultados adicionales

Conocer, saber identificar y aplicar el uso de TIC's, Redes Sociales y otros elementos propios de la tecnología y la comunicación para incentivar y potenciar la salud y/o el rendimiento físico

Conocer, saber identificar y aplicar el uso de TIC's, Redes Sociales y otros elementos propios de la tecnología y la comunicación para poder extrapolar su trabajo a la sociedad

## 6. TEMARIO

**Tema 1: Contexto, terminología y entorno de aplicación**

**Tema 2: Principios y Bases del Acondicionamiento Físico General**

**Tema 3: La resistencia: conceptos, variables y metodología de entrenamiento**

**Tema 4: La fuerza: conceptos, variables y metodología de entrenamiento**

**Tema 5: La flexibilidad: conceptos, variables y metodología de entrenamiento**

**Tema 6: Equilibrio y Capacidades coordinativas: conceptos, variables y metodología de entrenamiento**

**Tema 7: La estructura de la sesión de entrenamiento**

**Tema 8: Diseño, implementación y evaluación de programas de acondicionamiento físico**

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	M611 M612 M613 M614 M615	1.5	37.5	S	S	Se realizan diversas metodologías: Aprendizaje basado en problemas, trabajos de campo, trabajos en grupo.
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A01 A02 A03 A04 A05 A06 A07 A08 A09 B05 B11 B12 B14 B15	0.9	22.5	S	N	Desarrollo conceptual de los procedimientos y los fundamentos del entrenamiento, su adquisición es fundamental para poder comprender las prácticas a desarrollar.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Presentación individual de trabajos, comentarios e informes	M611 M612 M613 M614 M615	2.1	52.5	S	N	
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Presentación individual de trabajos, comentarios e informes	M611 M612 M613 M614 M615	1.25	31.25	S	S	
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones	A01 A02 A03 A04	0.25	6.25	S	N	
<b>Total:</b>			<b>6</b>	<b>150</b>			
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 2.4</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 60</b>				
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 90</b>				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Práctico	20.00%	0.00%	Se valorarán los conocimientos prácticos sobre la técnica de movimientos fundamentales que se adquieran a través de las clases teóricas y prácticas realizadas
Elaboración de memorias de prácticas	30.00%	0.00%	Evaluación de la correcta elaboración y entrega de las diferentes prácticas propuestas a lo largo de la asignatura.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Asistencia a las actividades con participación y aprovechamiento se puntuará positivamente con un 10% de la nota, pero la no asistencia a las clases teóricas no será penalizada en la calificación final de la asignatura.
Prueba final	40.00%	70.00%	Evaluación de conocimientos. Examen al final del cuatrimestre sobre los contenidos desarrollados teórico prácticos.
Elaboración de trabajos teóricos	0.00%	30.00%	Evaluación del grado de conocimiento teórico y aplicabilidad práctica de un diseño y programación de entrenamiento de las capacidades físicas básicas según lo expuesto en la asignatura.
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

#### Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

##### Evaluación continua:

Todo estudiante tendrá el derecho a ser evaluado de todas las competencias de la asignatura de Acondicionamiento Físico en dos convocatorias por curso académico, la ordinaria y la extraordinaria (art. 13.2 REE). El 100% de las actividades evaluables serán recuperables.

a) La convocatoria ordinaria podrá superarse bien por evaluación continua, bien por evaluación no continua. Se entiende por evaluación continua aquella que permite al estudiante acreditar la adquisición de los conocimientos, destrezas o habilidades propios de la asignatura durante el desarrollo del curso, a través de las pruebas de evaluación previstas en los art. 4.1 y 2 del REE.

Del mismo modo, y acorde al art. 4.6 del REE: Los sistemas y criterios de evaluación facilitarán que los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales puedan superar la asignatura. En cualquier caso, las condiciones para poder superar la asignatura en esta modalidad se reflejan en la presente Guía Docente.

b) Cualquier estudiante podrá cambiarse a la modalidad de evaluación no continua siempre que no haya participado durante el periodo de impartición de clases en actividades evaluables que supongan en su conjunto al menos el 50% de la evaluación total de la asignatura. Si un estudiante ha alcanzado ese 50% de actividades evaluables o sí, en cualquier caso, el periodo de clases hubiera finalizado, se considerará en evaluación continua sin posibilidad de cambiar de modalidad de evaluación.

c) Como pauta general, en la asignatura de Acondicionamiento Físico se podrá conservar la valoración de aquellas actividades formativas que hayan sido superadas por el estudiante hasta un máximo de dos cursos académicos a partir del curso actual, siempre que las actividades formativas y los criterios de evaluación publicados en la guía docente no se modifiquen y sin perjuicio del derecho del estudiante a volver a realizar dichas actividades.

##### Valoración

Con carácter general, la evaluación final del estudiante es el resultado de la suma de las valoraciones obtenidas en los distintos sistemas de evaluación. Con este propósito:

Se establece el 4 sobre 10 puntos como la nota mínima para cada actividad evaluable obligatoria. La principal finalidad de la nota mínima es compensar, de forma proporcionada, las evaluaciones obtenidas por los estudiantes en todas las pruebas. En ningún caso debe entenderse superada la asignatura con esa nota mínima. Solo se entenderá superada la asignatura si en el conjunto de todas las pruebas de evaluación el estudiante ha obtenido como mínimo un 50% de la máxima nota posible (al menos un 5 sobre 10 puntos).

##### Evaluación no continua:

La evaluación no continua consta de la realización de un programa de acondicionamiento físico de 3 meses de duración y una evaluación con 50 preguntas tipo test. En ambas la puntuación mínima exigida es un 4 sobre 10, debiendo ser un 5 sobre 10 el promedio de la ambas para superar la asignatura.

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

El 100% de las pruebas evaluables, serán recuperables en convocatoria extraordinaria a través de la realización de un programa de acondicionamiento físico de 3 meses de duración y una evaluación con 50 preguntas tipo test. En ambas la puntuación mínima exigida es un 4 sobre 10, debiendo ser un 5 sobre 10 el promedio de la ambas para superar la asignatura.

#### Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

El 100% de las pruebas evaluables, serán recuperables en convocatoria extraordinaria a través de la realización de un programa de acondicionamiento físico de 3 meses de duración y una evaluación con 50 preguntas tipo test. En ambas la puntuación mínima exigida es un 4 sobre 10, debiendo ser un 5 sobre 10 el promedio de la ambas para superar la asignatura.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
<b>No asignables a temas</b>	
<b>Horas</b>	<b>Suma horas</b>
<b>Comentarios generales sobre la planificación:</b> La planificación podrá sufrir cambios en función de las necesidades y el avance del grupo	
<b>Tema 1 (de 8): Contexto, terminología y entorno de aplicación</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	4
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema:</b> 12-09-2022	<b>Fin del tema:</b> 12-09-2022
<b>Tema 2 (de 8): Principios y Bases del Acondicionamiento Físico General</b>	

<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	2
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 15-09-2022</b>	<b>Fin del tema: 15-09-2022</b>
<b>Tema 3 (de 8): La resistencia: conceptos, variables y metodología de entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	3
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	.75
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 19-09-2022</b>	<b>Fin del tema: 06-10-2022</b>
<b>Tema 4 (de 8): La fuerza: conceptos, variables y metodología de entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	1
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 17-10-2022</b>	<b>Fin del tema: 03-11-2022</b>
<b>Tema 5 (de 8): La flexibilidad: conceptos, variables y metodología de entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	1
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 21-11-2022</b>	<b>Fin del tema: 24-11-2022</b>
<b>Tema 6 (de 8): Equilibrio y Capacidades coordinativas: conceptos, variables y metodología de entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 21-11-2022</b>	<b>Fin del tema: 28-10-2021</b>
<b>Tema 7 (de 8): La estructura de la sesión de entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	7
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	16.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	.5
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 21-11-2022</b>	<b>Fin del tema: 02-12-2021</b>
<b>Comentario:</b> El tema 8 y el tema 9 se trabajan durante todo el cuatrimestre	
<b>Tema 8 (de 8): Diseño, implementación y evaluación de programas de acondicionamiento físico</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	16
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	10
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	11.25
Grupo 40:	
<b>Inicio del tema: 12-12-2022</b>	<b>Fin del tema: 15-12-2022</b>
<b>Comentario:</b> El tema 8 y el tema 9 se trabajan durante todo el cuatrimestre	
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	28.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	34.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	47.5
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	30.25
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Lectura de artículos científicos y preparación de recensiones]	9.25
<b>Total horas: 150</b>	

**10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS**

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
Pedro José Benito Peinado	Conceptos avanzados del entrenamiento con cargas I y II	Círculo Rojo		2020	<p>Después de más de 10 años desde su hermano pequeño, este libro es la continuación natural del manual de conceptos básicos del entrenamiento de la fuerza. En él se da un buen repaso a los deportes que se dedican o tienen como base el entrenamiento con cargas, y qué labor pueden y deben hacer un graduado en ciencias del deporte. Además, entenderemos el perfil del cliente que podemos encontrar en una sala de fitness y con el que tendremos que lidiar en nuestro día a día. El diseño de las salas de entrenamiento, el proceso de atención al cliente y el material que se necesita en cada sala, es otro de los aspectos que se desarrollan en este manual. La anatomía y la fisiología de la fibra muscular son también parte esencial del conocimiento más actualizado en este campo, sobre todo por la relación entre el cambio de estructuras a nivel micro y las adaptaciones que ello conlleva en el organismo. Cómo se construye un equipamiento, cómo influye el diseño biomecánico y qué implicaciones tiene sobre el uso que se pueda hacer de ese equipo, forma parte del conocimiento necesario para el desarrollo profesional en este campo. Todo ello va encaminado a implementar un proceso de programación del entrenamiento que debe ir encaminado a la mejora de cada individuo, en función de sus objetivos personales. Dos joyas que contiene este manual son los capítulos sobre el objetivo de hipertrofia y de pérdida de peso, que son los objetivos más frecuentes en una sala de fitness. Se ha puesto toda la carne en el asador en estos capítulos, incluyendo el último conocimiento sobre estos dos importantes objetivos. Pero no hay que olvidar que existe muchos más objetivos. El complemento deportivo, la colaboración en los</p>

Juan Ramón Heredia y Guillermo  
Peña

El Entrenamiento de la Fuerza  
para la Mejora de la Condición  
Física y la Salud

Círculo Rojo

978-84-1331-406-8

2019

procesos de recuperación de los atletas, y todo ello envuelto de una planificación que debe evolucionar hacia la consecución de los objetivos previstos. Este manual tiene un hermano gemelo sin el cual no se entiende su contenido, el volumen I y II están conectados de forma indisoluble ¿Estás dispuesto/a a una nueva entrega? Te espera el segundo volumen. Este libro intenta proporcionar una visión integrativa del proceso que implica el diseño de un programa de entrenamiento de la fuerza, con especial aplicación al contexto del acondicionamiento físico para la mejora de la salud, pero también para sujetos que desean mejorar su rendimiento físico en general. Para ello, hemos fundamentado cada capítulo apoyándonos en una profunda revisión de la literatura científica seleccionando la información que consideramos más certera y actual, pero también hemos sido innovadores con algunas aportaciones y propuestas que surgen de nuestra propia visión y experiencia personal. Asimismo, a lo largo de la obra hemos adoptado una terminología que nace del rigor conceptual en torno al entrenamiento de la fuerza. La obra está dividida en once capítulos interrelacionados. En los primeros capítulos explicamos los criterios generales para el diseño de programas de entrenamiento en el contexto de la salud y las bases conceptuales sobre el entrenamiento de la fuerza. Exponemos y describimos cada variable que configura el estímulo de entrenamiento (frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y selección de los ejercicios), y establecemos un hilo conductor para guiar al lector durante los procesos operativos y toma de decisiones que se requieren para la construcción de un programa de entrenamiento de la fuerza. En los últimos capítulos se abordan

algunos tópicos particulares, como por ejemplo el entrenamiento concurrente de la fuerza y resistencia, el entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución, y el entrenamiento de la fuerza en poblaciones infante-juveniles y adultos mayores. A lo largo de todos ellos el lector encontrará numerosas gráficas, ejemplos y tablas con la información más relevante sintetizada. Este texto está dirigido a profesionales del entrenamiento, de la preparación física y la salud (técnicos deportivos, preparadores físicos y entrenadores personales), pero también para estudiantes y docentes en ciencias del ejercicio físico.

<https://editorialcirculo rojo.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-para-la-mejora-de-la-condicion-fisica-y-la-salud/>

This book shares the latest findings on exercise and its benefits in preventing and ameliorating numerous diseases that are of worldwide concern. Addressing the role of exercise training as an effective method for the prevention and treatment of various disease, the book is divided into eleven parts: 1) An Overview of the Beneficial Effects of Exercise on Health and Performance, 2) The Physiological Responses to Exercise, 3) Exercise and Metabolic Diseases, 4) Exercise and Cardiovascular Diseases, 5) Exercise and Musculoskeletal Diseases, 6) Exercise and Neurological and Psychiatric Diseases, 7) Exercise and the Respiration System, 8) Exercise and Immunity, 9) Exercise and HIV/AIDS, 10) Exercise and Neuropsychiatric Disorders, and 11) Future Prospects. Given its scope, the book will be particularly useful for researchers and students in the fields of physical therapy, physiology, medicine, genetics and cell biology, as well as researchers and physicians with a range of medical specialties.

Xiao, Junjie (Ed.)

Physical Exercise for Human Health

Springer

978-981-15-1792-1

2020

González-Badillo, J.J.; Ribas Serna, J.

<https://www.springer.com/gp/book/9789811517914>

Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza

Inde

2002

Este texto está pensado para contribuir a la formación de los

González-Badillo JJ

FUERZA, VELOCIDAD Y  
RENDIMIENTO FÍSICO Y  
DEPORTIVO 2ª EDICIÓN

ESTEBAN SANZ

9788409167470

2019

estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y a la mejora del conocimiento de los profesionales de la preparación física y del entrenamiento deportivo. Su desarrollo está presidido por el enfoque científico que debería estar presente en toda actuación dentro del campo del entrenamiento físico y deportivo, para que el lector desarrolle la capacidad de analizar y discutir, especialmente, basándose en datos, la información presentada en la literatura y las ideas comunes arraigadas en la terminología y en los conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo. La realización de este nuevo libro parte de la necesidad de plasmar en un solo documento toda el conocimiento impartido en numerosos cursos y conferencias, así como para exponer el resultado y las aplicaciones prácticas de los estudios realizados en los últimos años, orientados a confirmar las propuestas-hipótesis que hicimos sobre la importancia del control de la velocidad en el entrenamiento de fuerza en el libro *¿Halterofilia?* (1991) Capítulo de Nacleiro, F. (2005) Entrenamiento de fuerza y prescripción de ejercicio El fenómeno del Entrenamiento Personal *¿Personal Training- ha revolucionado en los últimos años el campo de la Actividad Física y el Deporte, convirtiéndose en una realidad profesional, social y económica. El lector tiene en sus manos una obra que contempla todos aquellos aspectos que un Entrenador Personal debe conocer y dominar para poder desarrollar esta actividad profesional con garantías. Su lectura y estudio aporta principios sólidos y criterios claros para todos los que están interesados en este apasionante nuevo ámbito. A lo largo de la obra se tratan los temas cruciales para abordar las competencias profesionales de cualquier entrenador personal: la descripción funcional de los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular; las adaptaciones al*



Alfonso Jiménez	Personal training. Entrenamiento Personal. Bases, fundamentos y aplicaciones	Inde	Barcelona	2005	<p>ejercicio aeróbico y anaeróbico; la prescripción del entrenamiento aeróbico; el desarrollo de la fuerza muscular; la actualización de la técnica de ejecución de los principales ejercicios; las lesiones más habituales a las que hay que enfrentarse constantemente; técnicas de diagnóstico inicial que clarifiquen las necesidades y los objetivos de los posibles clientes; las herramientas, protocolos e instrumentos para poder evaluar sus capacidades físicas inicialmente y a lo largo del programa; las bases para desarrollar una nutrición sana, equilibrada y efectiva; las principales indicaciones, recomendaciones y consideraciones para el entrenamiento de sujetos con trastornos de salud; o finalmente, los recursos y herramientas para comunicar todo este potencial al mercado. Los diferentes capítulos están pensados para permitir descubrir a algunos, y recordar a otros, los fundamentos y aplicaciones de esta otra forma de entender y desarrollar el Entrenamiento Personal</p>
-----------------	--	------	-----------	------	---