Kindle File Format La Resistencia En El Deporte Rj Shephard

If you ally obsession such a referred **la resistencia en el deporte rj shephard** books that will meet the expense of you worth, get the entirely best seller from us currently from several preferred authors. If you want to witty books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are in addition to launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy all book collections la resistencia en el deporte rj shephard that we will definitely offer. It is not re the costs. Its about what you craving currently. This la resistencia en el deporte rj shephard, as one of the most functioning sellers here will very be in the middle of the best options to review.

LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE-R.J. Shephard 2007-06-19 La información contenida en este libro está centrada en las pruebas deportivas en las que la propia competición y/o el entrenamiento requerido duran 1 hora o más. Los autores han considerado la competición internacional como el desafío más extremo para los varios sistemas reguladores del cuerpo, el fisiológico, el bioquímico, el biomecánico y el psicológico. ¿Cómo se acomoda el cuerpo a las exigencias metabólicas y térmicas para poder participar en una carrera de maratón en el calor de verano o en el Vasa Loppet en pleno invierno? Para llevar a cabo esta compleja tarea han sido más de sesenta los colaboradores especialistas en todas las áreas de la ciencia del deporte. Así, el volumen ofrece una amplia perspectiva internacional sobre el desafío que implica la participación humana en pruebas de resistencia. El material está dividido en siete secciones: (1) una breve definición de los términos y conceptos fundamentales; (2) un análisis completo de consideraciones científicas básicas sobre anatomía, biomecánica, fisiología, bioquímica, nutrición, función humoral e inmune, factores psicológicos y limitaciones genéticas y ambientales; (3) métodos de medición de varios determinantes de la capacidad de resistencia en el campo y en el laboratorio; (4) principios óptimos de preparación para varios tipos de competición de resistencia; (5) entrenamiento de la resistencia en grupos especiales de población; (6) prevención de problemas médicos y quirúrgicos durante el entrenamiento y la competición de resistencia, con un análisis de los beneficios potenciales para la salud derivados de tales actividades, y (7) una exploración de temas específicos para tipos individuales de capacidad de resistencia que abarca desde el esquí de fondo hasta el vuelo impulsado por la fuerza muscular del hombre. El material está presentado en un formato que será accesible para todo aquel que tenga unos ciertos conocimientos sobre las ciencias del deporte. Es de prever que el volumen atraerá particularmente a científicos y médicos deportivos que intervienen en la preparación de competidores de resistencia, pero el amplio espectro de los mecanismos reguladores humanos durante el ejercicio prolongado atraerá también el interés de una audiencia mucho más amplia en fisiología, bioquímica y psicología, y este volumen se convertirá, sin duda alguna, en material de lectura obligada para muchos programas de licenciatura en medicina y en la ciencia del deporte.

Cardiología en el deporte : revisión de casos clínicos-J.R. Serra Grima 1998-04-01

INTRODUCCIÓN A LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO-Andreas Hohmann 2005-04-11 En este libro se desarrollan las bases conceptuales de la ciencia del entrenamiento. Se comienza estudiando los requisitos de rendimiento con sus fundamentos terminológicos y biológicos de los que luego surgen los objetivos y los correspondientes métodos de entrenamiento. A continuación, se presentan los modelos de entrenamiento junto con la guía del mismo, desarrollando con detalle los aspectos relacionados con la planificación, el control y la documentación. Se sigue con el estudio de la competición y por último, se analiza la programación del entrenamiento en distintos ámbitos: deporte de rendimiento, de mantenimiento, de rehabilitación, para la tercera edad y escolar.

ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN-Hermann Aschwer 2006-02-06 Cada vez más personas de todas las edades, hacen de su vida una estructura activa. Y el triatlón, como deporte de resistencia, está cada vez más de moda. Las tres modalidades deportivas que reúne el triatlón -natación, ciclismo y carrera- lo convierten en el rey de los deportes de resistencia. Estas tres disciplinas le ayudarán a convertir y a mantener su cuerpo en forma. Este libro presenta el modelo de los cinco niveles: 1er nivel: distancias para todo el mundo -500 m, 20 km, 5 km-; 2o nivel: triatlón corto -1,5 km, 40 km, 10 km-; 3er nivel: entrenamiento del triatlón de media distancia -2 km, 80 km, 20 km-; 4o nivel: entrenamiento del ultratriatlón -3,8 km, 180 km, 42 km-; 5o nivel: clasificación de Hawai y coronación de Hawai-, con instrucciones amplias y planes exhaustivos de entrenamiento para cualquier distancia de triatlón, de modo que cualquier triatleta apasionado o también el principiante encuentra las ayudas necesarias para su distancia en concreto. El libro de entrenamiento se completa con temas como los fundamentos del entrenamiento del triatlón, medición del rendimiento, formas de entrenar, planificación del entrenamiento, Stretching, entrenamiento de la fuerza, entrenamiento mental, mujeres y triatlón, equipo, alimentación, y un artículo del profesor G. Kroeger sobre la estructura de la personalidad.

Fisiolog?a Del Esfuerzo Y Del Deporte-Jack H. Wilmore 2004

Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición-Vicente Ortiz Cervera 1999 Este libro ha buscado recopilar los distintos aspectos que dentro del campo de la fuerza y la explosividad pueden ayudar a los profesionales en la Educación Física, el deporte de competición, la salud y el fitness. Quiere profundizar en los conocimientos de los profesionales e iniciar a otros en estos conceptos y formas de trabajo. Otro objetivo que se pretende es servir de herramienta práctica enfocada hacia la situación actual y real del deporte en nuestro país. El autor y los co-autores de los diversos capítulos han querido dar a conocer resultados de investigaciones y de experiencias prácticas no como un dogma de fe sino como una alternativa moderna a la posible utilización de los datos y conceptos explicados. Los ejemplos que se han reseñado son opciones de entrenamiento físico que los distintos profesionales pueden adaptar, obviar o modificar, según la situación real en la que se encuentren. Aunque cada capítulo de este libro podría ser tema de un libro debido a la complejidad y profundidad con la que se puede tratar, esta obra abarca diferentes aspectos que pueden ser necesarios en la preparación física de la fuerza y la explosividad de movimientos. Esta publicación reseña las bases neuromusculares, biomédicas, endocrinas y esqueléticas para comprender las adaptaciones y respuestas del organismo al entrenamiento, las cuales repercuten en una mejora de la fuerza y la explosividad. A la vez se exponen numerosos ejemplos de programas de entrenamiento para distintas edades y distintas cualidades de fuerza y diferentes deportes. También se muestra la metodología de enseñanza de ejercicios multiarticulares, uniarticulares, olímpicos y pliométricos para su correcta aplicación y aspectos preventivos para evitar futuras lesiones deportivas. Se tratan aspectos como la planificación de la fuerza para distintas edades y el control del entrenamiento mediante tests directos e indirectos generales y específicos de campo para diferentes deportes. Esta obra incide más en el aspecto de la competición que en el fitness y la salud debido a los años de investigación y práctica en estos campos. No obstante hay capítulos comunes para todos los campos como son los de enseñanza, descripción y control de la técnica de ejercicios, variables del entrenamiento de fuerza (para fitness y entrenamiento), causas y prevención de lesiones deportivas y bases y adaptaciones biológicas al entrenamiento de fuerza y explosividad.

Medicina del deporte-José María Rojo García 1997

TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO-Yury Verkhoshansky 2001-12-04 El libro proporciona una explicacion detallada de los principales problemas de la actual teoria y metodologia cientifica del entrenamiento deportivo.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA VIDA ACTIVA: EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE-BENITO PEINADO Pedro José 2014-05-07 Este manual pretende dar una visión integral de la relación entre la nutrición y la actividad física desde la importancia de los procesos de producción/eliminación de la energía en la actividad física, hasta el papel de los hidratos de carbono y las grasas en el ejercicio. El vínculo establecido desde un principio entre nutrición y deporte ha despertado un mayor interés en los últimos años impulsado por el conocimiento científico. Nuestros capítulos, escritos por relevantes científicos y profesores especializados, hablan de metabolismo energético, efectos del ejercicio sobre la utilización y uso de los principios inmediatos básicos, el metabolismo de las vitaminas, etc. En definitiva aportan conocimientos a quienes trabajan, enseñan o practican ejercicio físico apostando siempre por la promoción de la salud. Se abordan fenómenos de gran importancia relacionados con la respuesta fisiológica al ejercicio, las relaciones entre el tipo de actividad y su metabolismo energético, así como el gasto energético cuantificado en ejercicio y, en definitiva, la aplicación de la fisiología al ámbito de la actividad física y el deporte. En los capítulos referidos a la composición corporal (fisiología) se describe la integración de los principios nutricionales con el ejercicio, y se observa el efecto de ambos factores sobre el organismo y su composición química. En definitiva, presentamos un manual que trata por primera vez la alimentación específica a partir de la especialidad deportiva, lo que supone, sin lugar a dudas, un importante paso en la aplicación práctica de la nutrición.

ENTRENAMIENTO TOTAL-Jürgen Weineck 2005-02-11 Este libro presenta, con un enfoque fundamentalmente práctico, los diferentes métodos de entrenamiento desde el punto de vista de la medicina del deporte y de la fisiología del rendimiento. Se tratan problemas específicos de las capacidades de carga y de trabajo en el ámbito de entrenamiento infantil y juvenil, y se ofrecen múltiples sugerencias –tanto para el entrenador y deportista de elite como para el profesor de educación física en el ámbito escolar– que permitirán optimizar el entrenamiento deportivo. Asimismo, se proporciona, para todo aquel interesado en su salud, un amplio abanico de ayudas para programar el entrenamiento según los diferentes objetivos y necesidades individuales. La obra se divide en: PARTE I: Introduce los fundamentos generales de la teoría del entrenamiento. PARTE II: Trata el entrenamiento de las principales capacidades motoras –resistencia, fuerza, velocidad y movilidad–. PARTE III: Desarrolla el entrenamiento de la técnica y la táctica deportiva. PARTE IV: Explica los métodos de entrenamiento psicológico que ayudan a mejorar la capacidad de rendimiento deportivo. PARTE V: Examina los factores que influyen sobre la capacidad de rendimiento deportivo –calentamiento, recuperación, regeneración, nutrición–. PARTE VI: Presenta el entrenamiento para conservar la salud y como método preventivo y rehabilitador de enfermedades cardiovasculares o debidas a la carencia de movimiento. Jürgen Weineck, doctor en Medicina, es profesor de medicina del Deporte en la Universidad Erlangen-Nuremberg. Es autor de numerosos libros entre los que se encuentran publicados por Paidotribo: Salud, ejercicio y deporte, La anatomía deportiva, Fútbol total y Entrenamiento y práctica deportiva escolar, este último en coautoría con el Dr. Horst Rusch.

Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud-Ricardo Ortega Sánchez-Pinilla 1992-09

NUTRICIÓN PARA LA SALUD LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE (Bicolor)-Melvin H. Williams 2002-09-13 El profesor emérito Melvin H. Williams, obtuvo su título en Educación Física en la Universidad de Maryland. Ingresó en la facultad de la Universidad Old Dominion en Norfolk, Virginia, donde creó el Laboratorio de Rendimiento Humano y el Instituto Wellness y el Centro de Investigación dentro del Departamento de Ciencias del Ejercicio, Educación Física y Entrenamiento. Su principal objetivo de investigación ha sido la influencia de la asistencia ergogénica nutricional., farmacológica y fisiológica en el rendimiento físico. Además de escribir cinco ediciones del conocido Nutrición para la Forma Física y el Deporte –actualmente titulado Nutrición para la Salud, la Forma Física y el Deporte. También es el editor fundador de la revista International Journal of Sport Nutrition.

MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO-Dietrich Martin 2007-10-17 El proposito de este libro es mostrar las reglas del entrenamiento mas importantes para los distintos ambitos en que este se aplica.

Guía nutricional de los deportes de resistencia-Denis Riché 2009 Alimentación para los que practican actividades o deportes de resistencia, sean simples practicantes o deportistas de élite

FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE (Color)-Jack H. Wilmore 2007-02-06 Jack Wilmore, recientemente jubilado, fue catedrático distinguido y director del departamento de Salud y cinesiología en la Texas A&M University, catedrático y presidente del departamento de la Universidad de Tejas de Austin, y director del Exercise and Sports Sciences Laboratory en la Universidad de Arizona de 1976 a 1985. El doctor Wilmore ha escrito profusamente sobre la fisiología del ejercicio; sus obras comprenden más de 350 capítulos y artículos revisados por colegas, 14 libros, y más de 100 publicaciones de divulgación. Ha sido miembro de la comisión editorial de varias revistas como Sports Medicine, Pediatric Exercise Science, Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation, Journal of Athletic Training, International Journal of Obesity Medicine y Science in Sports and Exercise. Antiguo presidente del American College of Sports Medicine (ACSM) ha dirigido muchos comités organizativos del ACSM. Ha sido asesor de varios equipos profesionales como Los Angeles Dodgers, Los Angeles Rams, Los Angeles Lakers, Los Angeles Kinas, California Angels y San Francisco 49ers. Es miembro de la American Physiological Society y del ACSM. También es miembro y expresidente de la American Academy of Kinesiology and Physical Education. El doctor Wilmore se doctoró en Educación Física en la Universidad de Oregón en 1966. David Costill es presidente emérito de John y Janice Fisher en Ciencia del ejercicio en la Ball State University en Muncie, Indiana. Creó el Ball State University Human Performance Laboratory en 1966 ejerciendo de director durante 32 años. El doctor Costill ha escrito y colaborado en más de 400 publicaciones a lo largo de su vida entre libros, revistas y publicaciones de divulgación. Trabajó doce años de redactor jefe del International Journal of Sports Medicine. Entre 1971 y 1988 dio un promedio de 25 conferencias internacionales al año en EE.UU. Fue presidente del ACSM de 1876 a 1977, miembro de su consejo de administración durante doce años y ha recibido premios honoríficos del ACSM. Muchos de sus antiguos estudiantes son ahora punteros en el campo de la Fisiología del deporte. El doctor Costill se doctoró en Educación Física y Fisiología en la Ohio State University en 1965.

TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN EN MEDICINA DEPORTIVA-William E. Prentice 2001-09-27 El proceso de rehabilitación empieza inmediatamente después de la lesión. Los primeros auxilios y las técnicas de tratamiento iniciales tienen un impacto considerable en el transcurso y el resultado final del proceso de rehabilitación. Este libro, dirigido al estudiante de medicina deportiva interesado en la teoría y la aplicación de las técnicas de rehabilitación en el contexto de la medicina deportiva, pretende ser una guía exhaustiva del diseño, la aplicación y la supervisión de los programas de rehabilitación de lesiones relacionadas con el deporte. Este texto está dividido principalmente en dos secciones. Los primeros diecisiete capítulos describen el proceso de recuperación y tratan las diversas técnicas y teorías en que deben basarse los protocolos de rehabilitación. Se han añadido nuevos capítulos acerca del uso del ejercicio isocinético, ejercicio pliométrico, ejercicio de cadena cinética cerrada, capacidad cardiorrespiratoria, así como un capítulo sobre la propiocepción, cinestesia, sentido de la posición de las articulaciones y control neuromuscular. También se han incluido capítulos dedicados específicamente a las técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP). Los Capítulos 18 a 26 tratan sobre la aplicación de las bases teóricas de la rehabilitación en relación a áreas anatómicas regionales específicas. También se incluyen capítulos acerca de la rehabilitación de lesiones de columna vertebral, hombro, muñeca y mano, cadera y muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo y por último pie. Cada capítulo indentifica brevemente la fisiopatología de las diversas lesiones para, a continuación, estudiar las técnicas de rehabilitación potenciales que puedan aplicarse en relación con las distintas fases del proceso de recuperación. El autor, William E. Prentice, es catedrático y coordinador del programa de medicina deportiva, del Department of Physical Education, Exercise and Sport Science.

LA PREPARACIÓN FÍSICA-Vladimir N. Platonov 2007-06-14 Este libro se fundamenta en numerosas investigaciones realizadas durante los últimos decenios en los mejores laboratorios científicos del mundo, en la experiencia de la preparación de deportistas que lograron los mejores resultados en los campeonatos de Europa, del Mundo y en los Juegos Olímpicos. La particularidad específica de este libro consiste en que, junto al análisis de los fundamentos biológicos de las cualidades físicas para desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación y la resistencia, se presentan también diferentes ejercicios utilizados en la práctica deportiva para desarrollar dichas cualidades. Se ofrecen ejercicios de preparación general que constituyen la base para la preparación del deportista, así como ejercicios específicos para desarrollar las cualidades motoras teniendo en cuenta las particularidades para su demostración en las distintas modalidades. Según la variedad de cada modalidad deportiva y cada una de sus disciplinas, el enorme arsenal de medios de la preparación física, es natural que no se pueda presentar un material que satisfaga totalmente a los especialistas de todas las modalidades. Basta con decir que la cantidad total de ejercicios especiales para la preparación física de todas las modalidades olímpicas alcanza los 10.000-12.000. Por ello, esta obra presenta los ejercicios más importantes y más característicos que permiten revelar los principios para su elección cuando se planifica la preparación física de los deportistas. Sobre dicha base, el entrenador puede hacer fácilmente el programa para desarrollar las distintas cualidades motoras par una modalidad deportiva concreta y para un grupo determinado de deportistas. La principal particularidad del presente libro, que lo distingue de otras obras dedicadas a la preparación física, es que el problema se analiza a distintos niveles. El primer nivel, el nivel de base, expone las bases biológicas para demostrar y desarrollar las cualidades motoras; el segundo presenta las bases teóricas y pedagógicas de la preparación física de los deportistas; el tercero se refiere a los medios concretos para desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia en el deporte moderno de alto nivel; el cuarto nivel presenta los medios materiales y técnicos para la preparación física y para controlar su eficacia. La interrelación entre el contenido y el equilibrio de todos los niveles mencionados constituyen la novedad de la presente obra, y abren excelentes perspectivas para plasmar su contenido en la práctica más amplia.

Nutrición en el deporte-Louise Burke 2010-04 A medida que los conocimientos y la práctica de la nutrición en el deporte se hacen cada vez más sofisticados, aumenta la comprensión sobre las diferentes necesidades nutricionales de los deportistas. Se exige ahora información especializada respecto de la nutrición para varios deportes o ejercicios; ya no resulta suficiente considerar al deportista en general o aspectos universales como la comida previa a una competencia o el aporte alimentario para la recuperación. Actualmente se sabe que los jugadores de baloncesto, los nadadores, los fondistas, los gimnastas y los fisicoculturistas tienen diferentes requerimientos nutricionales que surgen de la diversidad en las necesidades diarias para el entren miento, así como de las estrategias específicas para optimizar el rendimiento en una única sesión de ejercicio físico, como es una competición. Esta obra es la primera en brindar recomendaciones detalladas específicas para cada deporte con consejos aplicables al contexto real de la práctic ...

La resietencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte-Javier Alberto Bernal Ruiz 2006-10-30 La resistencia es una de las capacidades físicas básicas del ser humano, necesaria para realizar ejercicios y actividades físicas y deportivas que requieran el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. Durante el ejercicio, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la sangre suficiente (oxigenada y nutrida) a los músculos, eliminar el dióxido de carbono y las sustancias de desecho de los mismos, y al mismo tiempo ir recuperándose del esfuerzo realizado. Como el lector podrá comprobar en esta obra, un mayor o menor nivel de entrenamiento nos condicionará a tener una mayor o menor resistencia física. A lo largo de los diferentes capítulos de esta monografía abarcaremos los aspectos que condicionan el desarrollo de la resistencia, desde la Educación Primaria, pasando por la Educación Secundaria y el Bachillerato, hasta el ámbito deportivo. Introducción Bloque 1. Anatomía y fisiología del sistema cardiorrespiratorio 1. Anatomía del sistema circulatorio 2. Fisiología del aparato cardiocirculatorio 3. Anatomía del aparato respiratorio 4. Fisiología del aparato respiratorio Bloque 2. La resistencia 1. Definiciones y funciones de la resistencia 2. Clasificación de la resistencia 3. Factores de los que depende la resistencia Bloque 3. La resistencia como contenido de educación física en primaria 1. Referencias en el currículum de educación física 2. Aspectos a considerar en el trabajo de la resistencia en estas edades 3. Tests de evaluación de la resistencia en primaria. 4. Propuesta práctica Bloque 4. La resistencia como contenido de educación física en secundaria y bachillerato 1. Referencias en el currículum de educación física 2. Aspectos a considerar en el trabajo de la resistencia en estas edades 3. Tests de evaluación de la resistencia en primaria 4. Propuesta práctica Bloque 5. La resistencia en el deporte de competición 1. La resistencia en las diferentes modalidades deportivas 2. Métodos de entrenamiento 2.1. Los métodos continuos 2.2. Los métodos fraccionados 3. Suplementación

Manual para Entrenar Deportes de Resistencia-Claudia Cardona 2019-06-19 Interesantísimo libro dirigido al entrenamiento de los deportes de resistencia. Con un formato súper práctico y muy fácil de leer, este libro no pretende ser un amplio compendio del enorme y controversial saber actual, sino que deliberadamente se ha pretendido que sea sencillo. El libro sirve para entrenadores y para atletas. Pretende partir de la práctica y de los procesos a seguir al desarrollar un programa, con ideas claras globales. Y si ello despierta su inquietud, se anima al lector a profundizar en los conocimientos específicos. A lo largo de 320 páginas, el lector descubrirá cuatro partes bien diferenciadas. La primera de ellas, "El modelo de negocio y atención al deportista", se destina exclusivamente a los entrenadores que quieren considerar su labor como una profesión. La segunda y la tercera, "Criterios para la dosificación de las cargas" y "Pasos a seguir para elaborar un programa", muestran los aspectos teóricos del conocimiento. Mientras que la cuarta y última parte, "Bases teórico-prácticas sobre diferentes aspectos del proceso de entrenamiento", presenta en cortos capítulos la base y el complemento de lo desarrollado anteriormente. Estos pequeños y prácticos capítulos despertarán gran interés en el lector: - Principios del entrenamiento deportivo. - Estructura de una sesión. - Entrenamiento polarizado. - Puesta a punto. - Interacción de los sistemas de producción de energía y de potencia. - Nutrición aplicada. - Periodización nutricional. - Psicología. - Aspectos hormonales. - Aspectos propios de la mujer. - Actuación ante lesiones. - Potenciación post-activación. - Técnica de levantamientos, saltos y lanzamientos. - Técnica de natación. - Técnica de carrera. - Biomecánica de la posición ciclista. - Dirección de equipos de diferentes niveles. - Justificación del modelo ECOS para cuantificación de la carga. El elenco de autores que participan en este manual, es realmente espectacular: Claudia Cardona, Roberto Cejuela, Jonathan Esteve, Arturo Casado, Almudena Fernández Vaquero, Diego Moreno Pérez, Eneko Larumbe Zabala, Alberto Alcocer Gamboa, Daniel A. Boullosa Álvarez, Enrique Planelles Marcos, Yago Alcalde Gordillo, Iker Muñoz Pérez, José López Chicharro, Pedro Reinaldo García, Manuel Antonio Cervera Cetina, Rodrigo Osorio Ramírez, Sergio Gómez Suárez y José Enrique Quiroga Díaz.

ENTRENADOR DE ÉXITO, EL (Bicolor)-Rainer Martens 2002-09-30 "El entrenador de éxito debería ser lectura obligada para todos los entrenadores interescolásticos. Nosotros estamos orgullosos de utilizarlo como libro de texto en nuestro Programa Educativo para los Entrenadores Interescolásticos de la Federación Nacional" Robert F. Kanaby Director Ejecutivo de la Federación Nacional de Asociaciones de Institutos de Enseñanza "Un prodigioso manual práctico para entrenadores. Extremadamente riguroso. Realmente te hace conocer los entresijos de lo que necesitas tener en cuenta para ser un entrenador de éxito" Tkeresa Grent Primera Entrenadora de Baloncesto de la Universidad de Illinois EL ENTRENADOR DE ÉXITO Más de 130.000 lectores han acudido ya a esta fuente para aprender los principios básicos del entrenamiento. El libro proporciona información práctica sobre estos temas: • Filosofía del entrenamiento • Psicología deportiva • Enseñanza de las habilidades deportivas • Fisiología deportiva • Gerencia del deporte El entrenador de éxito es utilizado en el Programa de Educación Deportiva Estadounidense y por la Asociación Interescolástica de Entrenadores Nacionales Federados como libro de texto en sus Cursos sobre Principios del Entrenamiento. "Un libro único. El entrenador de éxito te transporta más allá del asombro. Le hará reexaminar su enfoque de lo que es ser un entrenador. Un auténtico campeón que no puedes pasar por alto" Morgan Wooten Primer Entrenador de baloncesto Instituto DeMatha

MANUAL OXFORD DE MEDICINA DEPORTIVA-Eugene Sherry 2002-10 Este manual es didáctico, práctico y una referencia imprescindible en el área de la medicina deportiva y en el tratamiento de las lesiones. Aborda el tratamiento clínico de las mismas, los problemas médicos, y aporta información general y científica sobre la medicina deportiva. Para ello se divide en cinco partes. En la primera se establecen los aspectos fundamentales de la medicina deportiva: la epidemiología, las ciencias básicas de la medicina deportiva y los problemas médicos y ambientales a los que se enfrentan los deportistas. En la segunda se estudian las lesiones en las distintas zonas del cuerpo, sus particularidades, la forma más habitual en que se producen, los primeros auxilios y la prevención. En la tercera se tratan algunos problemas especiales como son: los fármacos y los deportistas, la nutrición, la dermatología deportiva, la psicología deportiva y la rehabilitación de las lesiones deportivas. En la cuarta se abordan las particularidades de los grupos especiales: deportistas con discapacidades, infantiles, mayores y femeninas. Por último, se trata la organización de distintos aspectos de la actividad deportiva: el equipamiento protector, los acontecimientos deportivos y la medicina de buceo.

Biomecnica y Bases Neuromusculares de la Actividad Fsica y el Deporte / Biomechanics and Neuromuscular Bases of Physical Activity and Sport-Mikel Izquierdo 2008-03-13 Esta obra da respuesta a una demanda cada vez mayor de profundizar en el conocimiento de las bases neuromusculares y mecánicas del movimiento humano por los profesionales de ciencias de la actividad física y el deporte, y de las ciencias de la salud. Presenta los fundamentos y principios de la Biomecánica y el sistema neuromuscular, y la aplicación que tienen para la mejora del rendimiento y para evitar lesiones en la práctica regular de actividad física y deporte. Ofrece información completa y rigurosa sobre aspectos como la mejora y optimización del rendimiento deportivo, las adaptaciones neuromusculares con el entrenamiento y envejecimiento, la evaluación de la fuerza muscular para el entrenamiento y la competición, o sobre la prescripción del entrenamiento de fuerza, la utilización de las contracciones excéntricas o la electroestimulación muscular en el deporte y la rehabilitación.(Medicapanamericana).

Fundamentos Del Entrenamiento Deportivo- 1980

TRIATLÓN. Deporte para todos-Miguel Ángel Torres Navarro 2007-01-29 El libro se basa en tres grandes campos: la tactica, la nutricion y la planificacion de los entrenamientos.

Comunicación Y Deporte- 2008

XIV Congreso Sudamericana de Medicina del Deporte- 1967

Fisiologia Del Deporte Y El Ejercicio / Physiology of Sport and Exercise-Ricardo Mora Rodríguez 2009-12-18 ¿Cuál es el mejor método para medir la frecuencia cardíaca o la presión arterial durante el ejercicio? ¿Puedo saber cuánta grasa y carbohidratos oxido durante el ejercicio? ¿Cuál es el efecto de un ambiente caluroso en mi sistema cardiovascular cuando hago ejercicio? A través de 19 experiencias prácticas, y de forma sencilla, el autor trata de dar respuesta a estas y otras cuestiones. El texto presenta los fundamentos básicos de la práctica, los materiales requeridos - muchos de ellos de uso común- y la descripción, paso a paso, de los procedimientos para el acopio de datos. Todas las prácticas siguen una estructura común y se completan con una hoja para la toma de datos y una pequeña batería de preguntas de autoevaluación. El objetivo del libro es que, de forma clara y sencilla, se adquieran los conocimientos descritos y se afiancen a través de la experiencia práctica. El público al que va destinado es amplio: desde entrenadores y preparadores físicos, que quieren cuantificar las cargas de entrenamiento o las capacidades de sus deportistas / clientes, hasta estudiantes de medicina deportiva, ciencias del deporte, fisioterapeutas y profesores de educación física en las enseñanzas primarias y bachillerato. Confiamos que a todos estos colectivos pueda serles de utilidad.

Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento-Bill Foran 2007 Programas de entrenamiento, sesiones de trabajo y ejercicios para obtener el máximo rendimiento

SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE-Jürgen Weineck 2000-12 Las causas de las enfermedades que afectan a la mayoría de la población actual se deben, por una parte, a una alimentación inadecuada o excesiva, a una condiciones de trabajo y de vida que perjudican la salud, así como un abuso de alcohol y trabajo. Por otra, la ausencia de una actividad física desempeña un papel fundamental, y éste es el tema tratado en este libro. La persona que no practica ningún deporte o lo hace en grado insuficiente, tendrá más posibilidades de sufrir las típicas enfermedades producidas por falta de ejercicio. El libro muestra qué deporte es adecuado, para quién y de qué forma sería conveniente practicarlo; también incluye información sobre lo que debería hacerse cuando ya existen determinados factores de riesgo, enfermedades o trastornos de salud. Muestra que cada uno puede hacer por su salud y bienestar con ayuda del ejercicio y del deporte. Para finalizar, el libro alerta sobre los riesgos y peligros de las distintas actividades físicas y de los deportes, para que el lector pueda tomar una decisión personal y adecuada a sus necesidades individuales.

Manual De Nutricion Aplicada Al Deporte/ Manual of Nutrition Applied to the Sport-Patricia S. Minuchin 2004

EVALUACIÓN FISIOLÓGICA DEL DEPORTISTA-J. Duncan MacDougall 2005-10-26 El objetivo primordial de la obra es explicar como disenar y llevar a cabo programas de evaluacion.

Cómo Ganar en el Deporte de los Negocios-Mark Cuban 2013-05-07 Mark Cuban comparte su riqueza de experiencias y destrezas en los negocios en su primer libro publicado, Cómo Ganar en el Deporte de los Negocios, disponible solo en formato de libro electrónico. Usando el mejor material de su popular blog, Blog Maverick, ha recolectado y actualizado sus escritos sobre negocios y la vida para proveer un gran compendio de conocimientos y experiencias y así demostrar lo que se necesita para convertirse en un exitoso emprendedor. Cuban cuenta en su historia cómo pasó de vender leche en polvo y dormir en sofás de amigos a crear su propia compañía y convertirse en multibillonario. Sus ideas tan controversiales pero efectivas sobre cómo lograr un negocio exitoso ofrecen a emprendedores de todos los niveles una gran ventaja sobre sus competidores.

El deporte correctamente hablado-Julio Bernárdez 1998

El Síndrome de Sobreentrenamiento-Ferran Suay i Lerma 2003-10-22

Entrenamiento muscular-Klaus Zimmermann 2004

MIL EJERCICIOS Y JUEGOS DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA-Ana Ma Barta Peregot 2006-06-26 Los contenidos desarrollados en el texto se concretan en forma de ejercicios y cada uno de ellos trata los siguientes aspectos: objetivo, nivel de dificultad, material, organizacion, descripcion, observaciones y variantes, incluyendo tambien una amplia discografia.

Fisiología aplicada al deporte-Francisco Javier Calderón Montero 2007 El ejercicio físico dinámico es la única actividad del ser vivo que demanda la participación de la totalidad de las funciones fisiológicas. Para comprender en toda su dimensión un ejercicio dinámico es necesario tener conocimientos de todas las funciones, incluso las aparentemente no relacionadas con el desarrollo del ejercicio, como por ejemplo la digestión y la formación de la orina. Por esta razón, Fisiología aplicada al deporte se organiza siguiendo la idea de integración. La obra completa la constituyen dos libros con cuatro secciones, exponiendo este libro las secciones de Sistema de Aporte de Oxígeno y Sistema de Aporte de Energía. Eficacia y técnica deportiva-Xavier Aguado Jódar 1993 Tras las Olimpiadas de Barcelona, y en una etapa de franca evolución de las ciencias de la Educación Física y del Deporte en nuestro país, la presente obra analiza el movimiento humano desde una perspectiva mecánica. Su propósito es ofrecer respuestas prácticas a entrenadores, deportistas, profesores de Educación Física y estudiantes, que resulten útiles para solucionar los problemas más comunes de sus respectivos campos. El contenido de la obra es tratado con explicaciones prácticas e ilustrado con ejercicios y más de 300 dibujos, cuadros y esquemas; con todo ello se quiere que el lector puede ejercitar los principios expuestos.

MIL JUEGOS Y DEPORTES POPULARES Y TRADICIONALES-Pere Lavega Burgues 2007-12-11 No es fácil definir el juego. Esta palabra coloquial cuenta con muchas acepciones diferentes: jugarse la vida, jugar limpio, el juego como diversión, jugar con fuego, etc., y ha recibido diferentes significados en función del área de conocimiento que ha contemplado. Las múltiples definiciones propuestas aportan una explicación consecuente con la teoría que lo contempla. El juego se resiste a una definición absoluta, y cualquiera de ellas no representa más que una aproximación parcial al fenómeno. Etimológicamente, el término procede del latín "iocum" broma o diversión-, pero también designa la acción propia de jugar "iocari". Este libro considera que los juegos son manifestaciones que por su especificidad cultural merecen un trato singular tanto en su estudio como en sus posibles aplicaciones educativas y/o recreativas y que, al mismo tiempo, muestran algunas de las muchas posibilidades que ofrece la cultura de todo pueblo. El libro ofrece una primera parte conceptual, en la cual a modo de introducción se detallan algunos fundamentos teóricos en torno a la esencialidad del juego y a las nociones culturales que le acompañan. Este apartado, a pesar de tener un carácter más teórico y reflexivo, es un buen complemento para tener más conocimientos sobre las propiedades inherentes a estas prácticas. El segundo bloque presenta la descripción de los juegos siguiendo una tipología original, elaborada a partir de las características de las relaciones sociales establecidas por el reglamento de juego. A través del juego se desencadenan diferentes niveles de relación con los demás participantes. Esta diferenciación revela el amplio abanico de posibilidades motrices de los juegos y deportes populares-tradicionales. La tercera y última parte del libro sugiere algunas ideas y actuaciones a tener en cuenta a la hora de hacer uso del juego y deportes populares-tradicionales.

Downloaded from www.infoelbasani.al on January 26, 2021 by guest