

Alto Rendimiento Carrera Entrenamiento Aerobico E

Tratado de natación. Del perfeccionamiento al alto rendimiento es una guía para el entrenamiento de la natación en la alta competición. En los primeros capítulos se introducen los principios del entrenamiento aplicados a la natación junto con los conceptos fisiológicos y anatómicos como el coste energético en la natación y la musculatura implicada en los diferentes estilos natatorios. A continuación se dedica un capítulo para el entrenamiento de cada una de las habilidades motrices básicas aplicadas a la natación: la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. Por último se trata también la selección de talentos, la planificación del programa de entrenamiento anual y el reglamento de natación.

El incipiente auge protagonizado por el deporte de competición en las últimas décadas, ha generado que el proceso de entrenamiento se convierta en una ardua tarea a desarrollar por deportistas y entrenadores. Este proceso requiere un mayor control y análisis, tanto de la carga de entrenamiento como de los efectos de la misma, hecho que supone un mayor ajuste de dicha carga para la optimización del rendimiento deportivo. Fútbol sala. De la iniciación al alto rendimiento aporta una herramienta útil y aplicable tanto para entrenadores como para preparadores físicos inmersos en el mundo del fútbol sala, desde un enfoque científico, evitando caer en el grave error de las recetas, tan frecuentes en el campo del entrenamiento deportivo. En esta obra se analiza el fútbol sala desde el punto de vista de la fisiología del ejercicio, pasando por la planificación del entrenamiento deportivo y finalizando con su metodología, concretada en propuestas de sesiones de entrenamiento físico-técnico. Además, se tratan otros aspectos condicionantes en el rendimiento deportivo, como el empleo de las nuevas tecnologías en el proceso de entrenamiento del fútbol sala, y la inclusión del trabajo preventivo y terapéutico aplicado a este deporte.

La serie que se propone al lector, compuesta por cinco libros y titulada "Preparación de los deportistas de alto rendimiento - teoría y metodología-", es una versión complementada y reelaborada del manual "Teoría general de preparación de los deportistas en el deporte olímpico", que salió en los últimos años en diferentes países del mundo: España (2001), Basil (2004), Italia (2004), Rusia (2005), Ucrania (2012). En el presente libro se estudia el problema de adaptación en el deporte y se presentan las bases generales de preparación de los deportistas. Se estudian los interrogantes de adaptación del sistema muscular, del tejido óseo y conectivo, del sistema de suministro energético, de la dirección de los procesos de fatiga y recuperación, de la formación de las reacciones adaptativas a largo plazo dentro del sistema de preparación anual y a muchos años, de las cargas de entrenamiento y competición, etc. Bases fisiológicas del ejercicio proporciona información actualizada desde la perspectiva de la práctica en las ciencias aplicadas al deporte. El lector se adentrará en la actividad física desde el estudio pormenorizado de la fisiología y comprenderá las adaptaciones morfológicas y funcionales que el cuerpo realiza cuando hace ejercicio. Obra de referencia escrita por especialistas en cada una de las materias tratadas. Entre otros temas cabe destacar: -El metabolismo energético, clave para poseer bases científicas para sustentar el razonamiento fisiológico. -Los aspectos endocrinológicos como base para entender y aprovechar la fisiología a favor del entrenamiento. -Las actualizaciones en los aspectos nutricionales. -Los nuevos conceptos de hidratación, transportadores de solutos, prehidratación y rehidratación. -La actividad física en enfermos cardiovasculares, obesos y diabéticos. -La actividad física en la tercera edad. -La fisiología de las valoraciones y cómo sacar el máximo partido de ellas.

Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I

Fútbol total

Preparación de los deportistas de alto rendimiento - Teoría y metodología - Libro 2. BASES GENERALES DEL SISTEMA DE PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.

Bases fisiológicas del ejercicio

Nutrición en el deporte

Exito en el Tenis - Ciencia Detrás de rendimiento (DIGITAL)

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 entrenamiento, 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 práctica ...

La serie que se propone al lector, compuesta por cinco libros y titulada "Preparación de los deportistas de alto rendimiento - teoría y metodología-", es una versión complementada y reelaborada del manual "Teoría general de preparación de los deportistas en el deporte olímpico", que salió en los últimos años en diferentes países del mundo: España (2001), Basil (2004), Italia (2004), Rusia (2005), Ucrania (2012). En el presente libro se dedica al desarrollo de las diferentes cualidades motrices (físicas) de los deportistas: fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencias, coordinación, así como también a la preparación técnica, táctica y psicológica de los deportistas.

Programas de entrenamiento, sesiones de trabajo y ejercicios para obtener el máximo rendimiento

Alto Rendimiento Carrera(Entrenamiento Aeróbico, Entrenamiento Anaeróbico)Createspace Independent Publishing Platform

ANÁLISIS Y CONTROL DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Los primeros 20 minutos (Colección Vital)

ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL

ENTRENAMIENTO PARA CORREDORES DE FONDO Y MEDIO FONDO

Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento

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 Kings, 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 1976 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. Este es el primer libro que combina los conocimientos científicos sobre la forma en que el cuerpo se adapta al entreno con los principios prácticos para trazar programas de entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo. Este libro tiene como objetivo ayudar al atleta a alcanzar el éxito en la carrera de fondo, así como a los entrenadores y científicos que trabajan con él. Los dos primeros capítulos proporcionan una base científica. En el Capítulo 1 se estudian algunos de los elementos esenciales de la fisiología, la biomecánica y el abastecimiento del metabolismo relacionados con el movimiento en general y la carrera en particular. En el Capítulo 2 se subrayan los medios con los que el sistema cardiopulmonar y el sanguíneo aseguran la distribución del combustible y otras sustancias esenciales para el trabajo de alto nivel en los distintos órganos que más lo necesitan. Los dos capítulos siguientes se refieren específicamente al trazado de planes de entrenamiento. En el Capítulo 3 se aborda la idea de la periodización o formato, de un plan de entreno que subraye las actividades relacionadas con la carrera para dicho plan. En el Capítulo 4 se analizan los demás aspectos de la forma física global del cuerpo que marcan la diferencia entre un simple corredor que ha realizado sus entrenos y un atleta completo. En el Capítulo 5 analizamos prueba-tras-prueba las estrategias en cuanto a la carrera en algunas de las pruebas olímpicas de fondo, y proporcionamos una serie de pistas y sugerencias a modo de catalizador para abordar los amplios conocimientos que irán adquiriendo los atletas al vivir el mundo del deporte de competición. Finalmente, en el Capítulo 6 se examina el problema de cómo solucionar el enorme estrés fisiológico y psicológico con el que se enfrentan los atletas que tienen como meta el entreno y la competición a alto nivel. Los autores, Dr. David E. Martin y Peter N. Coe, son grandes especialistas en este tema. El primero, es fisiólogo y profesor de la Universidad de Georgia y ha trabajado activamente en el estudio, asesoramiento y entreno de corredores de elite. El segundo, Peter Coe, ha dedicado más de veinte años a entrenar a su hijo Sebastián, esfuerzo compensado con cuatro medallas olímpicas y doce récords mundiales.

Aprende a entrenar para obtener los mejores resultados, con los consejos y programas de entrenamiento de uno de los mejores expertos mundiales

La quinta edición de Fisiología del Deporte y el Ejercicio, el libro de texto preferido en los programas de estudio de fisiología del ejercicio, ha sido completamente actualizada, tanto en su contenido como en su diseño gráfico. Todos los autores son investigadores destacados y expresidentes del American College of Sports Medicine. Su amplia experiencia ha permitido conformar un libro con un contenido técnico de excelencia pero que conserva, a la vez, un formato fácilmente comprensible para el estudiante, características que han llevado a esta obra a ser la elegida por los docentes y los alumnos. Esta edición se ha rediseñado para conseguir un aspecto visual más atractivo, que facilite a los estudiantes el proceso de aprendizaje. Las nuevas fotografías e ilustraciones tienen mayor detalle y claridad, y muestran de forma más precisa el funcionamiento del organismo y sus respuestas a la actividad física. El texto también se ha redactado nuevamente a fin de que se integre con las figuras, lo que facilita la comprensión de los temas expuestos. Además de las nuevas ilustraciones, el contenido de Fisiología del Deporte y el Ejercicio se ha actualizado conforme a las últimas investigaciones, e incluye:

- Nuevo texto en los capítulos sobre entrenamiento de la resistencia, que comprende los principios sobre el entrenamiento de la fuerza basados en la información de la ACSM de 2009 y nuevas secciones sobre la fuerza, el entrenamiento de la estabilidad y el entrenamiento intermitente de alta intensidad
- Los capítulos sobre metabolismo y control hormonal se han reorganizado y actualizado por completo conforme a los comentarios recibidos de los docentes, a fin de ayudar a los estudiantes a comprender mejor estos sistemas complejos
- Nuevos contenidos sobre el ácido láctico como fuente de energía, calambres musculares, obesidad infantil, utilización de sustratos y respuesta endocrina al ejercicio y envejecimiento de los vasos sanguíneos
- Cobertura actualizada de las funciones cardíacas centrales y periféricas, la tríada de las atletas y el ciclo menstrual
- Nuevas investigaciones sobre los efectos de la actividad física sobre la salud, que incluyen los datos internacionales sobre la incidencia de las enfermedades cardiovasculares y la obesidad

Una de las características tradicionalmente apreciadas de este libro es su claridad en la exposición de los temas. Esta edición continúa ofreciendo un tratamiento integral de la compleja relación entre la fisiología humana y el ejercicio, conservando a la vez un enfoque ameno y que consigue captar el interés del alumno. Sus características pedagógicas singulares permiten a los estudiantes adquirir conocimientos a medida que descubren la profundidad y la amplitud de este campo de estudio fascinante. El diseño del libro, con secciones introductorias en cada capítulo y recuadros de revisión, ayudará a los alumnos a centrarse en los conceptos principales. Las preguntas y las palabras clave ubicadas al final de cada capítulo los ayudarán a repasar y evaluar sus conocimientos. Un completo glosario y una lista de las abreviaturas frecuentes y las tablas de conversión representan un apoyo adicional para las prácticas de laboratorio. Fisiología del Deporte y el Ejercicio es, sin duda, el recurso más completo y más actualizado, e incluye información sobre las investigaciones más recientes en un formato fácilmente comprensible. Estas características facilitan a los estudiantes el aprendizaje de las increíbles capacidades del organismo para desempeñar ejercicios y deportes de diversos tipos y con diferente intensidad, adaptarse a situaciones

de tensión, y mejorar sus capacidades fisiológicas.

Fisiología del Deporte y el Ejercicio/Physiology of Sport and Exercise

Efectos del Estilo de Vida En La Salud de Los Hombres

Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte VOL. V Nº 1

Bases Metodológicas del Entrenamiento en Natación

Preparación de los deportistas de alto rendimiento - Teoría y metodología - Libro 4. CONSTRUCCIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.

De la iniciación al alto rendimiento

El éxito de un deportista ha llegado a ser en la actualidad bastante complicado. Consecuentemente la preparación que hoy día necesita un nadador para competir a lo más alto nivel, se ha ido haciendo bastante compleja y sofisticada. Desde luego, la evolución del entrenamiento aplicado al nadador ha sido sin duda uno de los factores clave que más han contribuido al incremento en el rendimiento deportivo. Para Bompa (2000), el entrenamiento es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada progresivamente a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. Platonov (2001), afirma que el entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades físicas. Partiendo de estas premisas y basándome en la literatura específica del entrenamiento de la natación así como mi experiencia como entrenador, he planteado para este libro los siguientes objetivos:

- Orientar y guiar a los lectores el conocimiento teórico-práctico del entrenamiento en natación.
- Capacitar al lector para ser más efectivo en la mejora del rendimiento del nadador.
- Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma apropiada.
- Interpretar los fundamentos teóricos - prácticos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en la natación (sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo).
- Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del nadador.
- Diferenciar los distintos tipos de fatiga y tener un conocimiento preciso de las causas y factores desencadenantes de la misma, así como saber algunos medios y métodos para recuperar los nadadores.
- Preparar al nadador psicológicamente para afrontar los duros entrenamientos y competir de manera eficaz.

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico es una obra muy completa, redactada por expertos de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (National Strength and Conditioning Association [NSCA]), que presenta en profundidad las técnicas de ejercicio, adaptaciones al entrenamiento y diseño de programas; la estructura y función de los sistemas corporales; la aplicación de pruebas y evaluaciones, y la organización y administración de centros deportivos. Treinta expertos explican con claridad y carácter didáctico las teorías, conceptos y principios científicos del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico, así como sus aplicaciones para el rendimiento deportivo, y aportan todos los conocimientos, destrezas y capacidades requeridos para destacar como especialista de la fuerza y del acondicionamiento físico. Esta primera edición en español, procedente de la cuarta edición de la obra original, está totalmente al día con los estudios de investigación más recientes sobre aspectos bioenergéticos asociados al entrenamiento por intervalos de alta intensidad, el sobreentrenamiento, la agilidad y los cambios de dirección, la nutrición aplicada a la salud y al rendimiento deportivo, y la periodización. Además cuenta con diez pruebas adicionales, entre otras, para la fuerza máxima, la potencia y la capacidad aeróbica, junto con nuevos ejercicios de flexibilidad, ejercicios para el entrenamiento resistido, ejercicios pliométricos y ejercicios de velocidad y agilidad, que ayudarán a los especialistas a diseñar programas para llevar las pautas actuales. La Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (NSCA) es una organización reconocida internacionalmente en el campo del acondicionamiento físico para el deporte. Posee un gran prestigio en la divulgación de conocimientos, criterios y pautas de entrenamiento para entrenadores y deportistas.

En cada número, podrá encontrar una cuidada selección de artículos, relacionados con las diferentes áreas relacionadas con el entrenamiento y la competición del fútbol.

- Juegos tácticos integrados para el entrenamiento del sistema 1-4-2-3-1
- Desarrollo de las sesiones de entrenamiento. Macro ciclo de temporada competitiva (II).
- Actividades integradas para el entrenamiento de las acciones combinativas.
- El proceso de selección y formación del joven futbolista.
- El talento deportivo.
- Dirección de equipo, habilidades sociales y técnicas de comunicación.
- Variables psicológicas en el rendimiento de los entrenadores de fútbol.
- Entrenamiento deportivo para la rehabilitación de esguinces de tobillo.
- Programa para el control de las cualidades físicas determinantes del rendimiento del futbolista moderno.

¿Qué ocurre en el cuerpo cuando se juega al fútbol? ¿Cuánto trabaja un jugador durante un partido? ¿Cómo hacen frente los jugadores a las exigencias físicas? ¿Cómo hay que probar a un jugador? ¿Cómo deben entrenarse y prepararse los jugadores para un partido? Este libro facilita respuestas a preguntas como éstas en base a resultados científicos combinados con la experiencia práctica. De un modo sencillo, facilita al lector una comprensión de los principios del entrenamiento de la condición física en el fútbol y de cómo realizan los entrenamientos en la práctica. El entrenamiento está diseñado para satisfacer las necesidades de un jugador de fútbol, permitiendo así un uso eficiente del, con frecuencia, limitado tiempo disponible para entrenarse. Se explican detalladamente los ejercicios de varias áreas de entrenamiento. Este libro trata también de cómo planificar el entrenamiento a lo largo del año y de lo que hay que comer y beber antes, durante y después de un partido o de una sesión de entrenamiento. Diversas personalidades del ámbito deportivo como Arnesson, ex entrenador nacional de Suecia, miembro del Comité Técnico de la FIFA y de la UEFA; Clyde Williams, profesor de Ciencia Deportiva, ex-miembro del Comité Médico de F.A. Ingles y Richard Moller Nielsen, entrenador del equipo nacional danés, coinciden en afirmar "el libro presta una contribución única en su género al fútbol al transformar principios científicos en recomendaciones prácticas de modo claro y fácil. (...) su lectura es imprescindible para

todo aquél que aspire a alcanzar el éxito en el fútbol, sea cual sea el nivel en el que esté participando" "El libro ha demostrado ser de un inestimable valor para mí como entrenador (...)" "Este libro es de gran utilidad para los entrenadores que quieren mejorar sus conocimientos sobre la filosofía del ejercicio y sobre el diseño de programas de entrenamiento basados en sólidos principios científicos (...)". El autor, Dr. Jens Bangsbo, actualmente asesor de condición física del equipo nacional danés y profesor de la Asociación de fútbol danesa, ha jugado más de 350 partidos en la liga danesa de primera división. Trabaja en el internacionalmente reconocido Instituto August Krogh de Copenhage.

Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo

Preparación de los deportistas de alto rendimiento - Teoría y metodología - Libro 3. PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICO - TÁCTICA Y PSICOLÓGICA EN LOS DEPORTISTAS.

texto básico del Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid

Fisiología del deportista: bases científicas de la preparación fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel

Tratado de natación

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color)

#1 New York Times Bestseller Sorprendentes hallazgos científicos revelan cómo ejercitarnos al máximo, entrenar mejor y vivir más. #1 New York Times Bestseller Sorprendentes hallazgos científicos revelan cómo ejercitarnos al máximo, entrenar mejor y vivir más. ¿Sabías que 20 minutos de cardio al día es suficiente para obtener los máximos beneficios de salud? Cada semana, millones de estadounidenses modifican su rutina de ejercicio gracias a la columna de Gretchen Reynolds, una de las más leídas de The New York Times. Este libro, informativo y entretenido, deja al descubierto los avances científicos más recientes sobre salud y entrenamiento físico, a la vez que echa por tierra las ideas arraigadas en torno al deporte y estimula el debate alrededor de la ciencia del ejercicio. Luego de consultar a expertos en fisiología, biología, psicología, neurología y deporte, la autora nos explica con qué frecuencia debemos ejercitarnos, cuánto deben durar los entrenamientos, cómo evitar lastimarnos y cómo encontrar la rutina ideal para alcanzar nuestros objetivos. Entre los muchos hallazgos incluidos en este libro, se encuentran: -Por qué estirarse es malo y por qué calentar es bueno. -Por qué caminar mejora tu memoria y por qué ejercitarte te pone de buen humor. -Por qué es mejor tomar agua -sólo agua- antes y después del ejercicio, pero jamás durante. -Por qué la leche con chocolate es mejor que el Gatorade para recuperarte después de hacer deporte. -Por qué una dieta promedio, saludable, es lo único que necesitas. -Por qué perder peso y mantenerse es más difícil para las mujeres que para los hombres. -Por qué el ibuprofeno debilita tu cuerpo para el ejercicio. Ya sea que estés por correr un ultramaratón o que sólo quieras subir las escaleras sin perder el aliento, Los primeros 20 minutos te enseñarán cómo tener hoy una vida más saludable y cómo entrenar mejor el día de mañana. "La autora derrumba todas las ideas preconcebidas que tenemos sobre el ejercicio. Estamos ante un libro muy racional y muy legible: un manual de usuario que también nos explica que mucho de lo que nos han dicho que debemos hacer es inapropiado e incluso peligroso. Luego de leer este libro, los lectores se sentirán motivados para replantearse su rutina de ejercicio y hacer cambios positivos y de por vida." Publisher's Weekly

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 para 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.

Planificación y programas de entrenamiento en todas las edades de crecimiento

En este libro, el autor, junto con la colaboración de los más prestigiosos especialistas en cada uno de los temas tratados, presenta una metodología del atletismo que pone particular énfasis en la enseñanza de la técnica y las estrategias de promoción para captar y mantener nuevos adeptos. A través de los trece capítulos que conforman la obra el lector obtendrá una visión completa de la práctica y enseñanza del atletismo. Se comienza con la historia y evolución de este deporte junto con las características de cada una de las especialidades atléticas y su técnica; a continuación se estudia la actividad física y el funcionamiento del cuerpo humano para introducir los principios del entrenamiento; luego, se presentan los fundamentos de biomecánica que se aplican en atletismo para poder así analizar los sistemas de entrenamiento y su adaptación en la infancia y pubertad. Se desarrollan las actividades básicas para el primer nivel de aprendizaje y seguidamente la iniciación específica en las especialidades atléticas. Se expone cómo evaluar el proceso de aprendizaje y la programación de la temporada. Por último, completan el contenido del libro un capítulo de medicina deportiva y otro dedicado a la psicología del deporte. Las explicaciones y ejemplos se acompañan de numerosas series de fotografías y dibujos que ilustran la ejecución correcta de las técnicas y muestran los errores más frecuentes.

Preparación de los deportistas de alto rendimiento - Teoría y metodología - Libro 5. SELECCIÓN, ORIENTACIÓN, DIRECCIÓN Y CONTROL EN EL SISTEMA DE PREPARACIÓN DE DEPORTISTAS.

Entrenamiento muscular

80/20 Running

Un enfoque práctico

Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento

Fútbol sala

Ofrece una revisión basada en la evidencia de las asociaciones en los factores de riesgo modificables (dieta, estilo de vida, sueño, medio ambiente y ejercicio) y la salud de los hombres. Ofrece ejemplos de cómo los cambios en los factores de riesgo mejoran la salud general. Proporciona información sobre lo que el futuro de la salud de los hombres implica en términos de investigación básica y clínica.

Análisis y control del rendimiento deportivo amplía los conocimientos de campo y presenta una imagen completa y detallada de cómo y el por qué se lleva a cabo el control bioquímico. En las páginas de este libro, el lector encontrará toda la información científica necesaria para seleccionar y aplicar los métodos bioquímicos para controlar el entrenamiento deportivo y mejorar los resultados en las distintas disciplinas deportivas. Incluye explicaciones detalladas de las reacciones bioquímicas que tienen lugar durante el ejercicio y ofrece sugerencias prácticas de cómo realizar un control bioquímico veraz del entrenamiento de los atletas. Es un libro de referencia esencial para científicos, investigadores y entrenadores de alto nivel. El libro se divide en tres partes: Parte I. Explica los motivos por los cuales es necesario realizar un control bioquímico del entrenamiento y las ventajas que ofrece tanto a los entrenadores como a los atletas. • Parte II. Examina las limitaciones metodológicas de los estudios en este campo. Parte III. Presenta la forma de aplicación de los métodos bioquímicos para controlar el entrenamiento en el mundo real.

2 Números por temporada. Aproximadamente 140 páginas cada número Esta publicación, pretende ser un vehículo de transmisión y difusión de la Psicología del Ejercicio y el Deporte. En ella se intenta la difusión científica de todos aquellos trabajos de investigación, ya sean teóricos como aplicados, así como de la práctica profesional y experiencias que se está realizando en nuestro entorno socio-geográfico y cultural. Es nuestra intención que la misma posea los estándares de calidad más elevados posibles. El nacimiento de la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte surge del compromiso de muchos profesionales interesados por la Psicología del ejercicio y el deporte, en el deseo de expandir el conocimiento científico, la investigación y la práctica en este ámbito, donde se unen la psicología y la actividad física y el deporte. Este proyecto apareció propiciado por el interés de muchos colectivos de diferentes países de nuestro entorno cultural, social, lingüístico y que están fuertemente implicados con esta disciplina, como es la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD), la Sociedade Portuguesa de psicología do Desporto (SPPD), la Asociación de Psicología del Deporte de Argentina (APDA), la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE), Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte (SOBRAPE), Sociedad Boliviana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (SOBOPAD), entre otros. Por tanto, este proyecto intenta aglutinar y hacer partícipe a todos aquellos profesionales, ya no sólo de la psicología sino también de cualquier otra disciplina afín, que estén interesados por la investigación en la psicología del ejercicio y el deporte. En nuestras páginas tendrán cabida los estudios empíricos y los artículos más aplicados a la praxis deportiva y del ejercicio físico. Igualmente, se pretende incluir las reseñas de los últimos libros que vayan apareciendo en nuestra disciplina y que supongan un avance para la misma. La Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, tendrá una periodicidad semestral. Tan sólo nos queda animar a todos los miembros de nuestra comunidad científica y profesional a que participen en esta nueva y emocionante aventura.

Incluso las personas más partidarias de la práctica, que se vanaglorian de no haber abierto nunca un libro, tienen su propia teoría. Una teoría que se ha desarrollado a través de la experiencia y que refleja su propia manera de ver el fútbol "puro". En este libro se intentará extraer las consecuencias prácticas que pueden aplicarse al entrenamiento del fútbol en todas las edades y todas las clases de rendimiento según los últimos conocimientos científicos sobre el entrenamiento y la medicina deportiva. Siempre se indicará que deben tenerse en cuenta las relaciones interfactoriales y los efectos recíprocos y que el entrenamiento del fútbol debe entenderse como un proceso unitario en el cual los factores determinantes de la optimización del juego y de la capacidad del juego del equipo deberán ejecutarse de forma integrada. El propósito de este manual de entrenamiento es presentar la relación entre los objetivos, los medios y los métodos y, basándose en éstos, ofrecer soluciones para el entrenamiento y el juego de competición. El libro, presenta, por un lado, las bases científicas del entrenamiento y los fundamentos médico-deportivos de los factores de rendimiento condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad, así como los correspondientes métodos y formas de desarrollarlos. Por otro, este libro ofrece también indicaciones muy útiles para el diagnóstico del rendimiento y el control del entrenamiento mediante tests adecuados y diferentes formas de control. Finalmente, este libro también se ocupa de forma extensa de las particularidades del entrenamiento de niños y de jóvenes. Dado que el entrenamiento del fútbol en la infancia y la juventud, no sólo en cuanto a cantidad sino especialmente a calidad, está sujeto a normativas muy diferentes del entrenamiento para adultos, se ha puesto especial énfasis en una presentación del entrenamiento específico por edades tanto lo referente a la metodología como a los medios, teniendo en cuenta la resistencia psicofísica de las diferentes edades. Este libro, que en la primera parte se ocupa particularmente del desarrollo de los factores que condicionan el rendimiento del futbolista, ofrece también una completa serie de indicaciones tanto al deportista de élite como al entrenador, así como ejemplos prácticos que facilitan la optimización del entrenamiento del fútbol. Las cinco partes que componen los dos volúmenes incluyen: Condiciones físicas y entrenamiento del futbolista, Resistencia del futbolista, Fuerza del futbolista, Velocidad del futbolista y Movilidad del Futbolista.

Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico

Run Stronger and Race Faster By Training Slower

Del perfeccionamiento al alto rendimiento

#1 New York Times Bestseller

Fisiología Clínica del Ejercicio

Entrenamiento total

El principal objetivo de los profesionales relacionados con la preparación física y la medicina del deporte, como los médicos, los entrenadores personales, los fisioterapeutas, los preparadores físicos y los investigadores, es ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial sin sufrir lesiones. Para ello, Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico presenta contenidos actualizados con los puntos de vista de expertos en anatomía, bioquímica, biomecánica, endocrinología, nutrición, fisiología del ejercicio, psicología y otras ciencias, que contribuyen al desarrollo de programas de entrenamiento seguros y eficaces. Sus aspectos más destacados son: - Incorpora los resultados de las últimas investigaciones surgidas de las diferentes ciencias relacionadas con el rendimiento deportivo. - Sus

autores y revisores son profesionales reconocidos y respetados en todo el mundo. - Cada capítulo incluye objetivos, palabras clave, preguntas de comprensión, recuadros de aplicación práctica y una amplia bibliografía. - Pone énfasis especial en temas como las diferencias en el entrenamiento de la fuerza en función del sexo y la edad, la aplicación de los principios y las directrices del entrenamiento de la fuerza, y la prescripción y el desarrollo del entrenamiento aeróbico. - Integra, en un ejemplo práctico para tres deportes diferentes, cada una de las variables que deben tenerse en cuenta en el diseño del programa de entrenamiento. - El texto se complementa con gran cantidad de fotografías y gráficos en color. Es el libro básico para los profesionales que preparan el examen de certificación Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) de la National Strength and Conditioning Association (NSCA), además de ser un texto muy útil para quienes desean obtener el certificado de entrenador personal (Certified Personal Trainer) de la NSCA.

“ Afortunadamente, el autor de este libro es alguien que desempeña varios roles: investigador, entrenador y profesor. Por eso, tanto su contenido como el estilo responden a un interés genuino en facilitar la adecuada transmisión de la información, de una forma que intenta atraer el interés del lector ”. Miguel Crespo - Federación Internacional de Tenis. “ Con esta contribución, se avanza un paso más en dirección a aumentar el conocimiento de los entrenadores nacionales y, en consecuencia, la excelencia del entrenamiento deportivo en Portugal, y en todos los países de lengua portuguesa, —en particular, a través de la cooperación entre la Federación Portuguesa de Tenis y la Confederación Brasileña de Tenis en este proyecto ”. Vitor Cabral - Federación Portuguesa de Tenis “ Felicidades al profesor César Coutinho por su brillante iniciativa y dedicación en la elaboración de este libro... el profesor Cesar lo escribió de una manera objetiva y práctica. Está listo para ser aplicado en nuestros entrenamientos ”. César Kist - Confederación Brasileña de Tenis “ Un manual de gran utilidad, no sólo para los profesionales que intervienen en el proceso de enseñanza y entrenamiento a los jugadores de tenis, sino también un documento muy interesante para todos los amantes de este deporte que deseen entenderlo un poco mejor ”. Pedro Pezarat-Correia - Universidad de Lisboa

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.

TRAIN EASIER TO RUN FASTER This revolutionary training method has been embraced by elite runners—with extraordinary results—and now you can do it, too. Respected running and fitness expert Matt Fitzgerald explains how the 80/20 running program—in which you do 80 percent of runs at a lower intensity and just 20 percent at a higher intensity—is the best change runners of all abilities can make to improve their performance. With a thorough examination of the science and research behind this training method, 80/20 Running is a hands-on guide for runners of all levels with training programs for 5K, 10K, half-marathon, and marathon distances. In 80/20 Running, you ’ ll discover how to transform your workouts to avoid burnout. • Runs will become more pleasant and less draining • You ’ ll carry less fatigue from one run to the next • Your performance will improve in the few high-intensity runs • Your fitness levels will reach new heights 80/20 Running promotes a message that all runners—as well as cyclists, triathletes, and even weight-loss seekers—can embrace: Get better results by making the majority of your workouts easier.

Estrategias para el Entrenamiento y la Nutrición en el Deporte

(Entrenamiento Aeróbico, Entrenamiento Anaeróbico)

Rendimiento Deportivo Máximo

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA (Color)

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO

un enfoque antropológico

El volumen I constituye un manual completo y significativo. En él se presentan las bases del entrenamiento funcional aplicadas a las actividades de fitness/salud. Se relacionan las cualidades de fuerza, resistencia orgánica y flexibilidad según un modelo funcional, y se aplica la didáctica a los entrenamientos personales y en grupo. Un material de información único en su género, fruto de diez años de experiencia y aplicación práctica en cursos de formación de profesorado en todo el mundo. Ambos volúmenes pueden ser entendidos como una guía práctica para el profesor de actividades de fitness en grupo, y

puede también ser aplicado al entrenamiento personal. Supone un esfuerzo de codificación, clasificación y ordenamiento de conceptos, métodos, ejercicios y protocolos según una perspectiva inicial funcional. Válidas líneas de actuación que pueden ser aplicadas en los entrenamientos de fitness/salud del nuevo milenio. En definitiva, una base de conocimientos sólida que puede completar en modo multidisciplinar el perfil del profesor y del entrenador dedicados a este tipo de actividades.

La serie que se propone al lector, compuesta por cinco libros y titulada "Preparación de los deportistas de alto rendimiento - teoría y metodología-", es una versión complementada y reelaborada del manual "Teoría general de preparación de los deportistas en el deporte olímpico", que salió en los últimos años en diferentes países del mundo: España (2001), Basil (2004), Italia (2004), Rusia (2005), Ucrania (2012). En el presente libro se dedica a la selección de los deportistas con mejor proyección y la orientación de su preparación dentro del sistema de perfeccionamiento a muchos años, dirección, control, modelación y pronóstico en el sistema de preparación deportiva.

Rendimiento deportivo maximo es un libro completísimo que muestra la aplicación de los principios científicos a la nutrición y al entrenamiento.

Juan Carlos Colado Sánchez es doctor en Educación Física y Deportes. Actualmente compagina su labor de profesor de las asignaturas de "Natación y actividades acuáticas" y de "Prescripción del ejercicio físico para la salud" con la de director del grupo de investigación sobre "Actividad Física en el Medio Acuático" (AFEMA) en la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica San Antonio de Murcia. En este libro el lector encontrará toda la información necesaria para realizar el acondicionamiento físico en el medio acuático. Se detalla las formas en que es posible entrenar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Para ello, se presenta numerosos ejercicios con descripción y ejecución técnica y de involucración muscular, variantes de realización y materiales; todo esto con más de quinientas fotografías, esquemas y figuras que muestran la correcta ejecución de los mismos.

Fisiología del ejercicio / Physiology of Exercise

LA PREPARACIÓN FÍSICA

Teoría y práctica

Entrenamiento físico del futbolista (2 Vol.)

Alto Rendimiento Carrera

FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE (Color)

La serie que se propone al lector, compuesta por cinco libros y titulada "Preparación de los deportistas de alto rendimiento - teoría y metodología-", es una versión complementada y reelaborada del manual "Teoría general de preparación de los deportistas en el deporte olímpico", que salió en los últimos años en diferentes países del mundo: España (2001), Basil (2004), Italia (2004), Rusia (2005), Ucrania (2012). En el presente libro se presenta íntegramente el sistema de preparación de los deportistas: la estructura y el contenido del proceso de perfeccionamiento deportivo, la periodización de la preparación durante el año y macrociclo, la construcción de los programas de sesiones de entrenamiento, microciclos, mesociclos, etc.

Las siete partes en que se divide este libro resumen los conocimientos modernos que se basan en los logros de la ciencia actual y en la preparación de los mejores deportistas.

Entrenamiento y teoría del Alto Rendimiento para corredores populares avanzados y corredores de nivel avanzado. Con sistema de pesas, entrenamiento por intervalos, Fartlek, monitor de ritmo cardíaco, entrenamiento en cinta de correr, etc..

Esta obra centra la atención en la necesidad de estudiar los fenómenos básicos de la fisiología del deporte de alto rendimiento, a saber: preparación funcional, agotamiento y restablecimiento en el deporte.

Fútbol: Cuadernos Técnicos Nº 37

Entrenamiento para jóvenes deportistas

Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico

Los deportistas de alto rendimiento