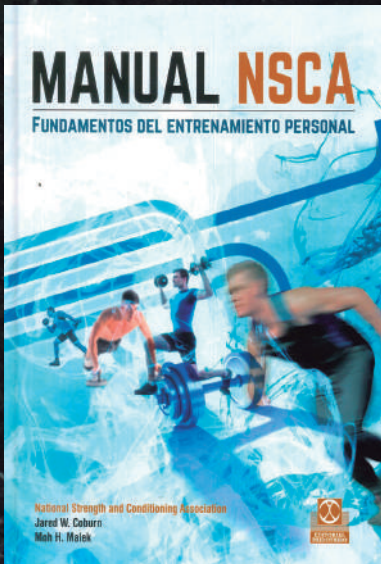


Reflexionamos sobre... ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE | ABRIL



Universidad
Europea
del Atlántico



MANUAL NSCA : FUNDAMENTOS DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

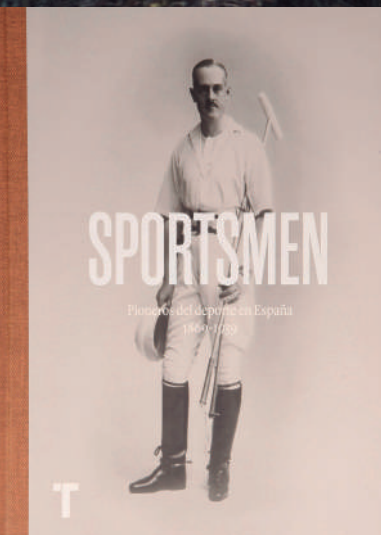
La segunda edición de Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal es una obra exhaustiva, basada en la investigación, y es la fuente de consulta de referencia a la hora de obtener información y orientación en el ámbito del entrenamiento personal. Con una información de vanguardia en cuanto a los aspectos prácticos del entrenamiento personal y unas explicaciones claras de las pruebas científicas que aparecen, esta obra es, además, el libro de texto acreditado para la preparación del examen de certificación NSCA-CPT (NSCA-Certified Personal Trainer). Este manual se centra en el complejo proceso del diseño de programas de entrenamiento de fuerza, aeróbicos, pliométricos y de velocidad, que sean seguros, eficaces y específicos según los objetivos. Provisto de más de 220 fotografías a todo color acompañadas de instrucciones sobre la técnica, este medio de consulta ofrece a los lectores una aproximación al diseño de programas de ejercicio, paso a paso, prestando una especial atención a la aplicación de principios basados en la edad, el nivel de condición física física y el estado de salud de cada individuo. Mediante pautas exhaustivas y ejemplos prácticos, los lectores pueden aprender maneras adecuadas de modificar programas de ejercicio para trabajar con distintos tipos de clientes y ajustarse así a las necesidades individuales de cada uno de ellos.

Disponible en la Biblioteca GF 796.015 MAN

EL DEPORTE A TRAVÉS DEL ARTE. EL MUNDO ANTIGUO: DEL AGÓN AL LUDUS

La mayor parte de los deportes que se practican en la actualidad ya lo eran en la Antigüedad. Esta obra realiza un recorrido histórico a través de las civilizaciones antiguas rastreando los orígenes de las prácticas deportivas e ilustrando el proceso con manifestaciones artísticas griegas, etruscas y romanas principalmente.

Disponible en la Biblioteca 796 GON dep



SPORTSMEN: PIONEROS DEL DEPORTE EN ESPAÑA 1869-1939

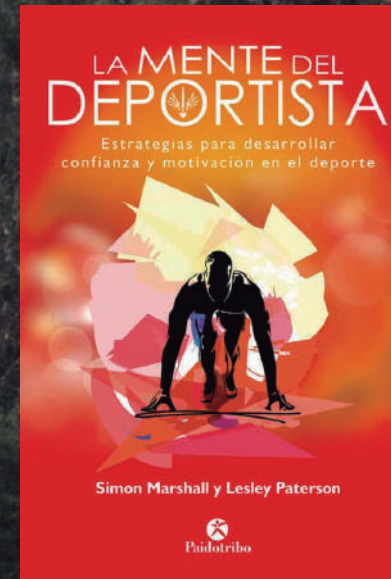
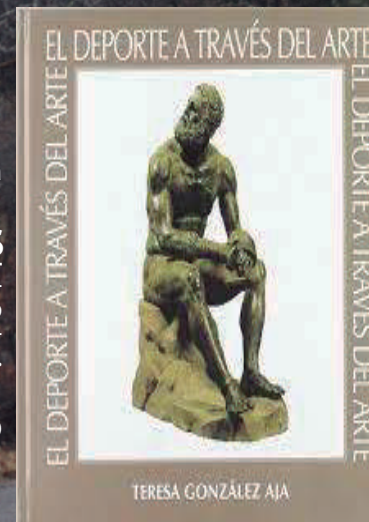
Un recorrido histórico e ilustrado por los orígenes del deporte en España a través de sus precursores. La práctica del deporte, ya sea como pasatiempo o como competición, tiene una larga historia en nuestro país. En sus comienzos, solo unos pocos pudieron poner en práctica estas actividades, conocer y transmitir sus normas y conservar testimonios gráficos de sus primeras experiencias. El montañismo, la esgrima, las competiciones automovilísticas, el croquet, el hockey, la aviación, el boxeo, el polo, el tenis o el fútbol son algunos de los veinte deportes que protagonizan este libro. Cada capítulo concluye con un apartado dedicado a los deportistas más importantes, entre otros, los primeros olímpicos españoles, el primer campeón de esquí de España y el primer ganador de Wimbledon. En línea con Cazadores españoles del siglo xx, este volumen ofrece una selección de imágenes, en su mayoría inéditas y siempre previas a los años cuarenta del pasado siglo, de los sportsmen españoles más relevantes.

Disponible en la Biblioteca 796 BAU spo

EJERCICIO: CÓMO ES QUE NUNCA EVOLUCIONAMOS PARA HACER EJERCICIO, POR QUÉ ES SALUDABLE Y QUÉ DEBEMOS HACER

Hacer ejercicio se ha convertido en una actividad habitual en nuestra sociedad, tanto, que aquellos que no lo practican suelen sentirse desplazados. Pero el ser humano nunca evolucionó para hacer ejercicio y, desde un punto de vista científico, es una actividad extraña. Daniel Lieberman, autor de La historia del cuerpo humano, ha desentrañado los secretos del ejercicio físico utilizando las herramientas de la antropología evolutiva para desmontar algunos mitos que se vinculan al ejercicio físico y nos ayuda a descubrir por qué y qué tipo de ejercicio es el más conveniente para mantener la salud y combatir enfermedades. Desde los valles de Tanzania a las cordilleras donde habitan los tarahumaras, pasando por las maratones y los grandes deportistas como Usain Bolt, Lieberman nos ayuda a entender qué ejercicio es beneficioso para nuestro cuerpo y cómo debemos entender realmente el ejercicio humano.

Disponible en la Biblioteca 796.011 LIE eje



Simon Marshall y Lesley Paterson LA MENTE DEL DEPORTISTA

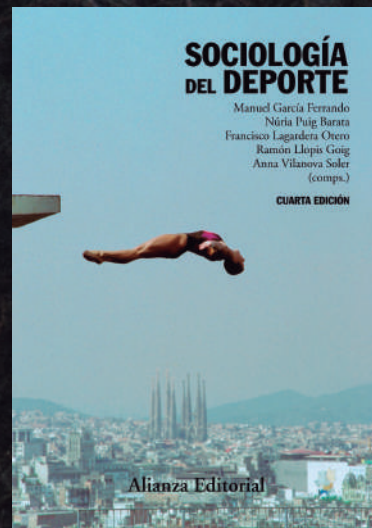
La mente del deportista es el manual que le faltaba a tu cerebro: reúne todo lo necesario para desplegar tu verdadero potencial para entrenar y competir. Utilizando una potente combinación de ciencia, experiencia práctica, charla sincera y sabiduría inspirada en el fracaso, Simon Marshall y Lesley Paterson se ponen manos a la obra y, con mucho humor, se implican para solucionar los problemas de los deportistas reales. Los autores, un experto en psicología del deporte y una campeona del mundo de triatlón, nos ofrecen todo un arsenal de habilidades mentales con las que accederás a secretos sobre cómo trata el cerebro los pensamientos y los sentimientos no deseados, y descubrirás cómo trabajar con ellos. Una vez identifiques los duendecillos mentales que perjudican tu rendimiento, aprenderás soluciones prácticas para ayudarte a controlar tu cerebro y a estar a la altura, ya sea para las exigencias cotidianas del entrenamiento o para la competición más importante de la temporada. En esta obra se desechan los métodos estereotipados que aburren a la mente del deportista y se da vida a la investigación más reciente en neurociencia y psicología para ofrecernos una guía práctica de las estrategias mentales que funcionan de verdad en la vida real. Independientemente de tu nivel, ya seas un principiante que entrena para su primera carrera, un aficionado experto que busca mejores resultados, o un profesional que desea ser más constante en las competiciones, La mente del deportista te muestra cómo sentir el miedo y saltar de todas formas, abriéndote a la posibilidad de disfrutar de tu deporte con más confianza, determinación y gratitud.

Disponible en la Biblioteca 159.9 MAR men

SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE

El presente manual de "Sociología del deporte", que alcanza ya su cuarta edición, se propone dar a conocer la dimensión social de la actividad física y deportiva. A partir de enfoques complementarios (global, comunitario, personal, mediático, etc.), se analizan aspectos complementarios del fenómeno deportivo como la estructura social de la práctica deportiva, el papel que juega el deporte en la integración social de las personas y de las comunidades, la interdependencia entre deporte y medios de comunicación de masas o la función de los eventos deportivos en el ocio de la sociedad contemporánea. Con el fin de ofrecer un libro práctico y útil para quienes no hayan elegido la sociología como objeto central de sus estudios, cada capítulo presenta de forma breve y sintética las nociones y teorías sociológicas necesarias para la comprensión de los aspectos estudiados. En la presente edición se han actualizado tanto los elementos teóricos y conceptuales como sus manifestaciones empíricas, a través de ejemplos conocidos del mundo deportivo y cotidiano.

Disponible en la Biblioteca 316 SOC



NSCA's ESSENTIALS of SPORT SCIENCE

Duncan French
Lorena Torres Ronda
editores



NSCA'S ESSENTIALS OF SPORT SCIENCE

This book addresses every aspect of the sport scientist role; from understanding training theory and performing needs analyses, to conducting athlete monitoring and assessment, managing data and analytics, and educating and disseminating information. By sport science practitioners working with athletes in applied settings, individuals seeking to develop their knowledge and understanding of sport science, academics and researchers, and professionals exploring how their technical expertise can offer potential benefits to athletes and sporting organizations, this book presents a comprehensive insight into the application of sport science and the role of the applied sport scientist.

Disponible en la Biblioteca 796.01 NSC

Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli PERIODIZACIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Aprenda con este libro cómo maximizar las ganancias del entrenamiento. Guiado por la experiencia de sus autores, este texto le aportará la información básica para comprender las últimas investigaciones y procedimientos relacionados con la teoría del entrenamiento, a la vez que le proporcionará los soportes científicos de los principios fundamentales de la periodización. Esta edición actualizada presenta una exhaustiva exposición de la periodización basada en la teoría y metodología de Tudor Bompa. Incluye: una revisión de la historia, los términos y las teorías relacionados con la periodización; la discusión de la importancia del diseño de un plan anual a nivel competitivo y específico del deporte, descartando cualquier aproximación válida-para-todos; un amplio capítulo sobre la integración de las habilidades biomotoras dentro del proceso de entrenamiento; actualización completa de la información sobre las sesiones de entrenamiento, los microciclos y los macrociclos; un extenso capítulo sobre los métodos para desarrollar la fuerza muscular, incluyendo la manipulación de las variables de carga y la conversión en fuerza específica; y una detallada explicación del entrenamiento de la velocidad y la agilidad, diferenciándolo entre los deportes individuales y los de equipo.

Disponible en la Biblioteca 796.015 BOM per

