

PORTADA



AUTORES

Ricardo Mora Rodríguez
Jesús García Pallarés
Juan Fernando Ortega Fonseca

TÍTULO

Fisiología del Deporte y el Ejercicio

SUBTÍTULO

Prácticas de campo y laboratorio. 2ª edición.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - EAN 9788491103530 | - DIMENSIONES 17 x 24 cm |
| - PÁGINAS 272 | - EDICIÓN 2 |
| - ENCUADERNACIÓN Rústica | - AÑO 2020 |

PUNTOS CLAVES

- Contiene materiales virtuales en línea al final de cada práctica que incluye una hoja de toma de datos, compuesta por plantillas con datos de filiación y/o tablas, diagramas o fichas en las que se han de introducir datos de medición y hoja de preguntas asociadas a datos que se deben interpretar y traducir en una gráfica.

DESCRIPCIÓN

Esta obra presenta treinta y cinco experiencias prácticas de sus autores en las que describen, paso a paso, los procedimientos para la recogida de datos, gráficas y preguntas de autoevaluación. Está estructurada en cinco secciones y 35 capítulos en los que se trata de dar respuesta a preguntas como cuál es el mejor método para medir la frecuencia cardíaca o la presión arterial durante el ejercicio, cuánta grasa y carbohidratos se pierde durante la actividad física o cuál es el efecto de un ambiente caluroso en el sistema cardiovascular en un entrenamiento.

DIRIGIDO A

Estudiantes universitarios de ciencias de la actividad física y del deporte, fisioterapeutas del deporte, médicos especialistas en medicina deportiva. Profesores de educación física de las enseñanzas primarias y bachillerato. Entrenadores y kinesiólogos que quieren cuantificar las cargas de entrenamiento o las capacidades de sus jugadores/clientes. Los autores de esta obra, conocedores de las dificultades que a menudo se pueden presentar al profesor universitario para implantar total o parcialmente esta formación teórico-práctica en sus aulas y laboratorios docentes, abren un canal de comunicación que les permita recibir asesoramiento gratuito: fisiologiadeldeporteyejercicio@medicapanamericana.es. En este correo electrónico, los profesores universitarios podrán trasladar a los autores cualquier tipo de duda o consulta relativa al desarrollo de estas sesiones. Algunas de estas posibles acciones o consultas son:

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

- Asesoría sobre la elección de recursos materiales necesarios para llevar a cabo las prácticas, así como las posibilidades de utilizar otros recursos alternativos de los que sí disponga el docente.
- Facilitar al profesor hojas de cálculo prediseñadas para facilitar las tomas de datos y cálculos relativos a la elaboración de cada práctica.
- Recibir sugerencias de mejora para futuras ediciones de esta obra.

Este buzón de correo, ajeno a Editorial Médica Panamericana, será respondido por los autores de forma quincenal.

CONTENIDO

SECCIÓN I Sistema neuromuscular, potencia, fuerza y fatiga

- 1. El método científico. Medición de la potencia de salto vertical
- 2. Potencia máxima en hombres y mujeres
- 3. Mecanismos sensoriales e integración neuromuscular
- 4. El equilibrio y la visión durante el movimiento
- 5. Valoración de la fuerza muscular, test 1RM y nRM
- 6. Valoración de la fuerza muscular: monitorización de la velocidad de desplazamiento de las cargas
- 7. Evaluación de la flexibilidad
- 8. Intensidad del ejercicio y fatiga

SECCIÓN II Ergometría y medición de la frecuencia cardíaca

- 9. Calibración y manejo del cicloergómetro y de una bicicleta de gimnasio
- 10. Calibración y manejo de un tapiz rodante
- 11. Medición de la frecuencia cardíaca de reposo; efectos de la postura
- 12. Frecuencia cardíaca submáxima, máxima y de reserva (Karvonen)

SECCIÓN III Medición y estimación del gasto energético

- 13. Estimación del gasto energético durante el ciclismo
- 14. Estimación del gasto energético durante la carrera y marcha
- 15. Fundamento y uso de la calorimetría indirecta

SECCIÓN IV Variables fisiológicas predictoras del rendimiento

- 16. Estimación y medición del VO₂ máx Astrand y extrapolación
- 17. Estimación del VO₂ máx Ekblom-Bak y Storer
- 18. Test de campo de estimación del VO₂ máx
- 19. Umbral anaeróbico de lactato
- 20. Umbral anaeróbico ventilatorio
- 21. Eficiencia de pedaleo y porcentaje de fibras lentas
- 22. Zonas o intensidades de entrenamiento
- 23. Respuestas al ejercicio en un ambiente caluroso
- 24. Aclimatación al calor

SECCIÓN V Ejercicio y salud

- 25. Electrocardiograma de reposo
- 26. Test de estimación del VO₂ máx en tapiz rodante. Prueba de esfuerzo clínica o deportiva
- 27. Presión arterial de reposo

- 28. Presión arterial: efectos de la masa muscular en movimiento y tipo de contracción
- 29. Reducción en la presión arterial postejercicio
- 30. Sobrepeso y obesidad
- 31. Equilibrio calórico durante 24 horas
- 32. Intensidad de ejercicio para la máxima tasa de oxidación de grasa
- 33. Sistema endocrino: prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT, oral glucose tolerance test)
- 34. Sistema respiratorio: ventilación pulmonar
- 35. Equilibrio de fluidos corporales