

PORTADA



AUTORES

Fernando Naclerio Ayllón

TÍTULO

Entrenamiento Deportivo

SUBTÍTULO

Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788498353310
- DIMENSIONES 21 x 28 cm
- PÁGINAS 592
- EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica
- AÑO 2011

PUNTOS CLAVES

- Desarrollo científico actualizado de una sencilla fórmula matemática de éxito: conocer la fisiología + evaluación del deportista + análisis del deporte = planificación del entrenamiento y nutrición del deportista de elite.
- El libro del entrenador profesional: todos los test de valoración de deportistas, desde la biomecánica al sistema cardiovascular. Todos los deportes analizados desde la ciencia. Todo sobre la nutrición y sobre prevención de lesiones.
- Para entrenar a conciencia usando la ciencia: cientos de tablas de referencia con entrenamiento simultáneo de la fuerza y la resistencia (entrenamiento concurrente), conceptos de cineantropometría, evaluación de rendimiento en el tiempo, tácticas de competición, programación completa de temporadas deportivas, entrenamiento en niños y adolescente, etc.
- Dirigido a entrenadores profesionales, médicos deportivos y estudiantes de Ciencias del deporte... y para todo el que planifique entrenamientos con rigurosidad y seguridad.

DESCRIPCIÓN

Esta obra aporta contenidos básicos y especializados para diseñar programas de entrenamiento fundamentados en un sólido conocimiento de los aspectos fisiológicos y biomecánicos, sin descuidar los requerimientos y necesidades particulares para cada edad, sexo, nivel de rendimiento y objetivos. Entre sus aspectos sobresalientes se encuentran:

- Presenta las metodologías para evaluar el rendimiento de las capacidades físicas básicas como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

- Analiza las características más importantes de las competiciones en los deportes complejos como los juegos deportivos o los de combate.

- Aborda los puntos clave para el desarrollo del proceso de entrenamiento, como la prevención y la rehabilitación de las lesiones, el entrenamiento en condiciones especiales -calor frío, humedad, altitud-, y

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

las metodologías de puesta a punto o tapering.

- Dedicar una sección específica para el análisis de los aspectos nutricionales más importantes a tener en cuenta en la preparación deportiva.

Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes, es un texto de gran actualidad y muy útil, tanto para los estudiantes de grado y post grado en ciencias de la actividad física y el deporte, como para entrenadores avanzados, médicos especialistas en Medicina del Deporte, nutricionistas deportivos, y rehabilitadores, que encontrarán en sus páginas las respuestas frente a los interrogantes que plantea hoy en día el diseño de las rutinas particulares que requiere el entrenamiento deportivo.

CONTENIDO

Sección I: Fundamentos fisiológicos y mecánicos aplicados al entrenamiento deportivo

1. Bioenergética aplicada al ejercicio y al entrenamiento

2. Sistema cardiovascular y respiratorio: bases fisiológicas, respuestas y adaptaciones al ejercicio

3. Sistema neuromuscular: bases fisiológicas, respuestas y adaptaciones al ejercicio

4. Sistema endocrino y ejercicio: bases fisiológicas

5. Conceptos fundamentales sobre biomecánica aplicada al ejercicio

6. Bases neuromusculares aplicadas al entrenamiento y evaluación de la velocidad en el deporte

Sección II: Entrenamiento y evaluación de las capacidades físicas

7. Valoración de la fuerza muscular en deportistas

8. Entrenamiento de fuerza para mejorar el rendimiento deportivo

9. Entrenamiento con vibraciones para mejorar la salud y el rendimiento

10. Entrenamiento sobre superficies inestables

11. El Ciclo estiramiento-acortamiento como capacidad muscular entrenable

12. Entrenamiento de la resistencia en deportes cíclicos

13. Evaluación de la resistencia en deportes cíclicos

14. Entrenamiento de resistencia para deportes de conjunto

15. Valoración y control del rendimiento en los deportes de conjunto

16. Entrenamiento de la velocidad de carrera

17. La flexibilidad como capacidad física entrenable

18. Nuevas tendencias en el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en deportistas de alto nivel

19. Conceptos básicos sobre Cineantropometría

Sección III: Análisis de la competición de deportes complejos

20. Análisis de la competición en los deportes de equipo

21. Análisis de la competición en los deportes de raqueta

22. Análisis de la competición en los deportes de combate

Sección IV: Planificación del entrenamiento

23. Principios básicos sobre programación y prescripción del entrenamiento deportivo

24. Prescripción de programas de ejercicio físico en personas no deportistas

25. Prescripción del entrenamiento en niños y adolescentes

Sección V: Lesiones en el deporte

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

26. Lesiones deportivas: etiología, diagnóstico y tratamiento inicial

27. La reeducación funcional deportiva

28. Entrenamiento de la fuerza y su relación con la prevención de las lesiones en el deporte

Sección VI: Entrenamiento en condiciones especiales y respuestas adaptativas ante diferentes cargas de trabajo y recuperación

29. Entrenamiento en hipoxia

30. Entrenamiento en condiciones especiales: calor, frío, cambios de horario

31. Síndrome de agotamiento en deportistas

32. Estrategias de tapering o puesta a punto para la competición

Sección VII: Nutrición y ayudas ergogénicas nutricionales

33. Fundamentos de nutrición aplicados al ejercicio

34. Seguimiento de la dieta y estimación del gasto energético para el control del peso corporal en los deportistas

35. Ayudas ergogénicas nutricionales para la actividad física y el deporte

36. Sustancias tampón y estimulantes aplicados en el deporte. Prohormonas una visión científica

37. Organización de la dieta en personas sanas y en deportistas