

PORTADA



AUTORES

NSCA National Strength And Conditioning Association

TÍTULO

Principios del Entrenamiento de la fuerza y del Acondicionamiento físico

SUBTÍTULO

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - EAN 9788498356540 | - DIMENSIONES 21 x 28 cm |
| - PÁGINAS 700 | - EDICIÓN 2 |
| - ENCUADERNACIÓN Rústica | - AÑO 2007 |

PUNTOS CLAVES

- Este título representa el texto básico para aquellos profesionales que estén preparando el examen de certificación de la NSCA Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) además de ser un texto de ayuda muy útil para la preparación del examen para obtener el certificado de entrenador personal (Certified Personal Trainer) de la NSCA.
- Algunos de los autores y revisores más respetados a nivel mundial han participado en este texto. Es el único libro sobre entrenamiento de fuerza y preparación física en reunir la aportación de tal conjunto de expertos. Ya sea para conocer los principios del entrenamiento de fuerza y la preparación física, como texto base para la preparación del examen de certificación, o como libro de referencia para los profesionales, esta obra ayudará a los profesionales y a la comunidad científica a obtener un mejor conocimiento sobre cómo desarrollar y administrar programas de entrenamiento seguros y efectivos. No hay duda de que se convertirá en el texto más utilizado a nivel internacional por los estudiantes en el área de la preparación física y el entrenamiento de fuerza y para los profesionales de las ciencias del deporte implicados en el entrenamiento de deportistas.

DESCRIPCIÓN

El objetivo de este libro es ayudar a los deportistas a alcanzar el máximo de su potencial deportivo sin verse afectados por las lesiones. Para alcanzarlo se presentan contenidos actualizados que servirán de ayuda en el desarrollo de los programas de entrenamiento adecuados. Este texto es de utilidad no sólo para estudiantes de ciencias del deporte, sino que también supone una excelente fuente de información para todos los profesionales que desarrollan su actividad, directa o indirectamente, con deportistas.

Este título representa el texto básico para aquellos profesionales que estén preparando el examen de certificación de la NSCA Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) además de ser un texto de ayuda muy útil para la preparación del examen para obtener el certificado de entrenador personal (Certified Personal Trainer) de la NSCA.

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

La NSCA es la organización líder en el desarrollo de recursos de formación relacionados con el entrenamiento de fuerza y la preparación física, y este texto no es sino ejemplo de ello. Con más de 18.000 miembros en más de 80 países, incluyendo una organización hermana en Japón con más de 1.200 miembros, la NSCA se ha establecido como la agencia internacional de referencia en los ámbitos de la investigación, las directrices y la práctica relacionada con el entrenamiento de fuerza y la preparación física.

Algunos de los autores y revisores más respetados a nivel mundial han participado en este texto. Es el único libro sobre entrenamiento de fuerza y preparación física en reunir la aportación de tal conjunto de expertos. Ya sea para conocer los principios del entrenamiento de fuerza y la preparación física, como texto base para la preparación del examen de certificación, o como libro de referencia para los profesionales, Fundamentos del Entrenamiento de Fuerza y de la Preparación Física ayudará a los profesionales y a la comunidad científica a obtener un mejor conocimiento sobre cómo desarrollar y administrar programas de entrenamiento seguros y efectivos. No hay duda de que se convertirá en el texto más utilizado a nivel internacional por los estudiantes en el área de la preparación física y el entrenamiento de fuerza y para los profesionales de las ciencias del deporte implicados en el entrenamiento de deportistas.

CONTENIDO

Sección 1: Conceptos y aplicaciones de las ciencias del ejercicio

Capítulo 1. Fisiología muscular

Capítulo 2. Anatomía neuromuscular y adaptaciones al entrenamiento

Capítulo 3. Biomecánica de los ejercicios de fuerza

Capítulo 4. Adaptaciones de los tejidos óseo, muscular y conectivo a la actividad física

Capítulo 5. Bioenergética del ejercicio y del entrenamiento

Capítulo 6. Respuestas endocrinas al entrenamiento de pesas

Capítulo 7. Anatomía y fisiología respiratoria y cardiovascular: respuestas al ejercicio

Capítulo 8. Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento aeróbico y anaeróbico

Capítulo 9. Diferencias relacionadas con la edad y el sexo y sus implicaciones para el ejercicio de pesas

Capítulo 10. La psicología de la preparación y el rendimiento deportivo: la gestión mental de los recursos físicos

Capítulo 11. Sustancias que mejoran el rendimiento: efectos, riesgos y alternativas

apropiadas

Capítulo 12. Factores nutricionales relacionados con la salud y el rendimiento

Capítulo 13. Trastornos de la alimentación y obesidad

Sección 2: Valoración y evaluación

Capítulo 14. Principios para la selección y administración de pruebas de valoración

Capítulo 15. Administración, puntuación e interpretación de algunas de las pruebas más utilizadas

Sección 3: Técnicas de los ejercicios

Capítulo 16. Estiramientos y calentamiento

Capítulo 17. Entrenamiento de pesas y técnicas de ayuda

Sección 4: Diseño del programa de entrenamiento

Parte I prescripción del ejercicio anaeróbico

Capítulo 18. Entrenamiento de pesas

Capítulo 19. Entrenamiento pliométrico

Capítulo 20. Desarrollo de la velocidad, agilidad y resistencia a la velocidad

Parte II prescripción del ejercicio aeróbico

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

Capítulo 21. Entrenamiento de la resistencia aeróbica

Parte III Aplicación de los principios de prescripción del ejercicio

Capítulo 22. Variación del entrenamiento: periodización

Capítulo 23. Rehabilitación y reacondicionamiento

Sección 5: Organización y administración de una instalación de entrenamiento

Capítulo 24. Disposición y horario de la instalación

Capítulo 25. Desarrollo del manual de normas y procedimientos

Capítulo 26. Mantenimiento de la instalación y gestión del riesgo