

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

OUTUBRO 2023





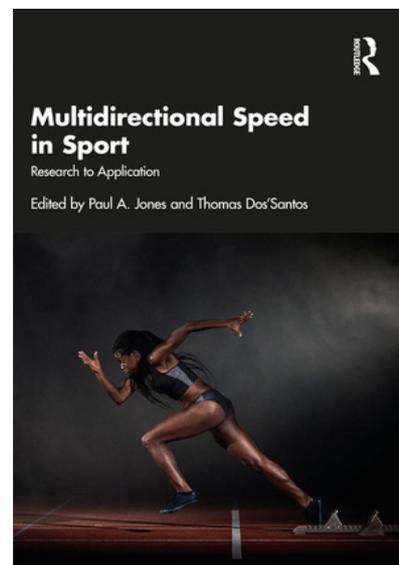
**LACTIVIDAD FÍSICA EN
ADULTOS MAYORES : UNA
PROPUESTA PARA LA
INTERVENCIÓN INTEGRAL /
JHON F. RAMÍREZ VILLADA
170 RAM 1**

Los lectores tienen en sus manos un libro construido con una mirada multidisciplinaria que hace un recorrido a los elementos teóricos, conceptuales y estructurales básicos que rodean la atención de la población adulta mayor, hasta concretar una propuesta de intervención basada en actividad física. Al hablar de intervención es claro que practicar ejercicio físico beneficia la salud y calidad de vida, pero esa noción simplista debe ser llevada a otro nivel, ya que, al hablar de la salud de cualquier individuo, se debe profundizar y trascender el discurso y la práctica. Éstos y otros interrogantes son abordados en la presente obra en un tránsito que va desde la investigación circulante sobre el tema hasta la sugerencia de formas prácticas de transferir dichos saberes al trabajo con la comunidad. Además, lejos de ser un libro que recopila investigaciones y escritos científicos académicos sobre el fenómeno de diagnóstico e intervención con adultos mayores, los autores aportan sus propios descubrimientos y experiencias, lo cual permite filtrar y aterrizar dichas nociones al contexto particular



**SELECCIÓN DE TALENTOS:
UNA MIRADA INTERNACIONAL
227 GAR 3**

El área de Selección de Talentos tiene como propósito investigar y desarrollar los conocimientos, métodos y medios para realizar la selección de los niños y jóvenes con mayor potencial y mejores capacidades para alcanzar la élite deportiva. Determinar a temprana edad qué niños tienen las características, las aptitudes y actitudes para llegar al deporte de rendimiento es una tarea compleja, pues depende de una gran cantidad de variables de tipo genético, ambiental y de la combinación de la genética y el ambiente. Para ello se estudian los indicadores, criterios y variables que mejor informan sobre las capacidades actuales de los niños y que garanticen que en el futuro sigan siendo los mejores. Esa labor de predicción no es fácil debido a que la selección de los jóvenes talentos se realiza en la etapa infantil y juvenil, caracterizada por los cambios de tipo morfológico y funcional que llevan a la maduración y estado adulto, y que implican cambios biológicos y psicológicos, en un ambiente sociológico que puede o no favorecer el desarrollo de las capacidades. Esta obra es una construcción colectiva de autores de cuatro países de Iberoamérica, presenta la visión que cada uno de ellos tiene sobre la Selección de Talentos, desde sus conocimientos, su experiencia y la producción académica que cada uno ha desarrollado a lo largo de su vida profesional realizada en diferentes países, tanto en los sistemas nacionales de deporte, como en la vida académica e investigativa en las universidades donde han prestado sus servicios.



**MULTIDIRECCIONAL SPEED IN
SPORT : RESEARCH TO
APPLICATION / EDITED BY PAUL
A. JONES AND THOMAS
DOS'SANTOS
222 JON 1**

Durante los deportes en el campo y en la cancha, se requiere continuamente que los jugadores perciban su entorno dentro de un partido y seleccionen y realicen la acción más apropiada para lograr su objetivo inmediato dentro de ese partido. Esta habilidad se conoce comúnmente como agilidad, se considera una cualidad vital en este tipo de deportes y puede incorporar una variedad de locomoción y acciones instantáneas.

La velocidad multidireccional es un término global para describir la competencia y la capacidad para realizar tales acciones: acelerar, desacelerar, cambiar de dirección y, en última instancia, mantener la velocidad en múltiples direcciones y movimientos dentro del contexto de escenarios deportivos específicos, que abarcan la agilidad, la velocidad y muchos otros, cualidades relacionadas. La velocidad multidireccional en el deporte depende de multitud de factores, entre los que se incluyen las capacidades perceptivo-cognitivas, las cualidades físicas y la capacidad técnica para realizar las acciones mencionadas anteriormente.

Velocidad multidireccional en el deporte: de la investigación a la aplicación revisa la ciencia de la velocidad multidireccional y traduce esta información en aplicaciones del mundo real para proporcionar un recurso para que los practicantes desarrollen la velocidad multidireccional con los atletas, reuniendo...





PEDRO VIVAR · JOSUÉ TARÍ

**PNM : PROGRAMACIÓN
NEUROMOTRIZ : DESCUBRE
CÓMO LA FISIOLÓGÍA AFECTA
A LA PSICOLOGÍA / PEDRO
VIVAR, JOSUÉ TARÍ
100 VIV 1**

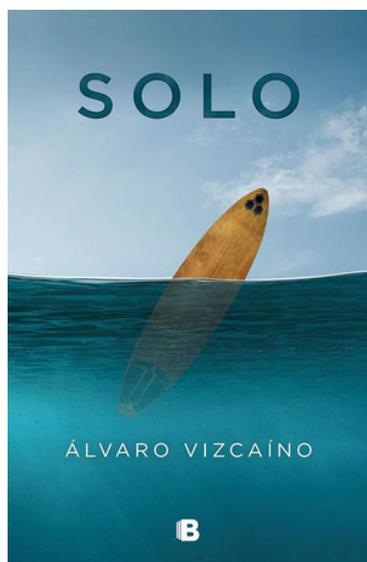
Un revolucionario sistema para recodificar el movimiento de tu cuerpo y mejorar tu salud física y mental.

Algo sabido por todos es que nuestro cerebro recibe y procesa información al realizar cualquier actividad, pero menos conocido es el hecho de que, además, no deja de monitorizar nuestro cuerpo para buscar una respuesta al entorno acorde con la identidad de cada persona. Por este motivo, aunque no seamos conscientes de ello, debemos entender que nuestro cerebro está pendiente de nuestra postura, de la temperatura del cuerpo, de la cantidad de luz que recibimos, de la calidad del aire, etc.

La relación entre el cuerpo y la mente es, pues, bidireccional, y de hecho hay tres veces más carreteras de nuestro cuerpo a nuestro cerebro que viceversa. Gracias a la programación neuromotriz (PNM), un innovador sistema de entrenamiento y capacitación física enfocado en la mejora del movimiento humano, descubrirás que entrenar el cuerpo es también entrenar la mente y nutrir el potencial humano que habita dentro de ti.

Pedro Vivar y Josué Tarí, creadores de la PNM, te presentan aquí los últimos avances en el campo de la neurociencia y el entrenamiento físico para que entiendas el lenguaje de tu cuerpo y te sirvas de él para transformar lo que sucede en tu mente y en tu entorno.

La postura no es algo que tú mantienes, la postura es algo que te mantiene a ti.



SOLO / ÁLVARO VIZCAÍNO

270 VIZ 1

Una novela inspiradora y llena de mensajes de superación, escrita a partir de una increíble historia real de supervivencia.

Isla de Fuerteventura, septiembre de 2014. En busca de la ola perfecta, un surfista se precipita por un acantilado. Sobrevive más de 48 horas perdido, con el cuerpo malherido y la cadera rota, venciendo a una naturaleza implacable y a sus propios miedos para lograr sobrevivir.

Álvaro Vizcaíno transforma su increíble experiencia al borde de la muerte en una novela inspiradora y llena de fuerza.

"Me di cuenta de que a todo el mundo le costaba explicarse cómo sobreviví, y de que al relatar la historia causaba una fuerte impresión a quien la escuchaba. Mis amigos me decían que iban a dejar su trabajo, o que lo habían pensado mejor y se iban a quedar con su novia, y cosas así. Parecía que mi historia era de las que marcaban un antes y un después, así que me decidí a escribirla. ¡Buen viaje y buenas olas!"



**CUANDO EL MOVIMIENTO
FACILITA EL APRENDIZAJE :
LA RELACIÓN ENTRE
ACTIVIDAD FÍSICA Y
COGNICIÓN SEGÚN LA
NEUROCIENCIA / MARC
GUILLEM MOLINS, ERIC ROIG
HIERRO, GABRIEL DÍAZ
COBOS
100 GUI 1**

¿Cómo se explica que mediante nuestro movimiento alteramos, potenciamos o regulamos los procesos cognitivos que nos permiten llevar a cabo nuestras tareas cotidianas?

¿Cómo incide positivamente en aquellos procesos que nos habilitan para interactuar, socializar, aprender, imaginar, planificar, comunicarnos, entender las intenciones de nuestros interlocutores, y multitud de otras habilidades que nos caracterizan?

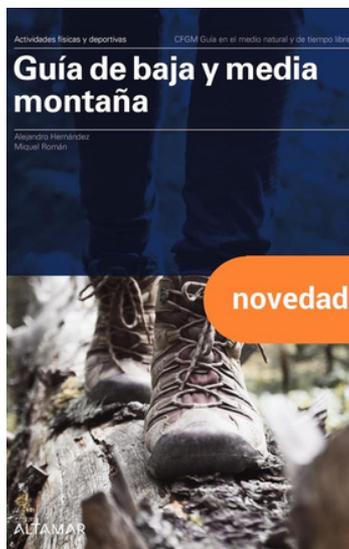
¿cuál es el efecto que la actividad física produce en el desarrollo y rendimiento cognitivo?





**MUJERES CONSCIENTES :
DIEZ MOVIMIENTOS PARA LA
PLENITUD / AGUSTINA
ECHEGOYEN
145 ECH 1**

«Mujeres conscientes» es un camino por diez movimientos para que las mujeres puedan encontrar las claves para integrarse consigo mismas y con el mundo que las rodea. El libro arranca con un preámbulo testimonial, en el que la autora hace balance de su propia vida y del aprendizaje que ha ido adquiriendo con cada experiencia personal hasta decidir querer adoptar un estilo de vida holístico, en consonancia con las energías, al que nos va acercando a través de una serie de planteamientos y ejercicios vinculados con el yoga, la meditación y la autoexploración personal, tres elementos que están muy presentes a lo largo de estas páginas, con el fin de hacernos reflexionar sobre quiénes somos y así conocer mejor nuestro organismo y nuestra psique. Estar en sintonía con nuestro cuerpo también contribuirá a que profundicemos en nuestras emociones sin sentir temor ni rechazo, sino abrazándolas y ayudándolas a transitar en nosotras, en nuestro interior, con el propósito de que nos dejen una enseñanza que nos permita crecer como personas y, sobre todo, como mujeres, y optar por un nuevo modo de vivir, pensar y actuar que favorezca asimismo a la salud del planeta.



**GUÍA DE BAJA Y MEDIA
MONTAÑA : ACTIVIDADES
FÍSICAS Y DEPORTIVAS : CFGM
GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y
DE TIEMPO LIBRE /
ALEJANDRO HERNÁNDEZ,
MIQUEL ROMÁN
D250 HER 1**

En este módulo encontrarás contenidos y recursos educativos para el reconocimiento de signos meteorológicos, las técnicas de orientación en el medio natural, la reparación de equipos y recursos, la progresión de grupos, la prevención y socorro en montaña, la organización de la pernoctación y finalmente la evaluación de la ruta.



**FÚTBOL: LA CAJA DE
HERRAMIENTAS DEL
ENTRENADOR / ROB ELLIS
D160 ELL 1**

Las herramientas de entrenamiento de fútbol adecuadas pueden marcar la diferencia en su desarrollo como entrenador. Tanto si es principiante como si tiene experiencia, este libro está diseñado para ayudarle a mejorar sus habilidades y conocimientos. Aprenderá a crear un entorno divertido y seguro para los niños de todas las edades, a dirigir los partidos con eficacia, a desarrollar las habilidades técnicas de los jugadores y mucho más. Con actividades fáciles de realizar para cada etapa del desarrollo de los jugadores, desde el fútbol base al de élite, los gráficos que las acompañan permiten seleccionarlas de forma rápida y sencilla para poder aprovechar los recursos técnicos y tácticos propuestos.



MARIE BARDET
**PERDER
LA CARA**



PERDER LA CARA / MARIE
BARDET
180 BAR 4

Escribir con el culo entre dos sillas no debe ser fácil, lo mismo con la lengua entre dos países o la sensación de ser siempre sapo de varios pozos. Es el lugar de enunciación de donde confiesa partir este libro. Un lugar precario, a punto de caer, pero desde el cual se construye una fortaleza, o para ser más prudentes, una consistencia. Luego de Pensar con mover, Marie Bardet asume una vez más el desafío, y el pudor, de meter la voz. Y lo hace no "desde ninguna parte", como es el ejercicio bastante habitual de la filosofía, sino desde un lugar, que son muchos, plantada en múltiples situaciones y prácticas a lo largo de los últimos diez años. La filosofía asume entonces un devenir situado y a la vez moviente, contra todo universalismo o neutralidad. La bitácora de este viaje fue asumiendo en su trayecto serpentina, que adopta al gerundio como gramática privilegiada, aunque no se priva del infinitivo, el nombre de Perder la cara. Que es también ganar la espalda o, como se dice en este libro, dorsalizar. Contra el oclocentrismo de la mirada "clara y distinta", que hace foco, centro y frente, un tacto que se inmiscuye y multidirecciona todos los sentidos, incluso el visual, circunda el clarooscuro y lo nitidoborroso, y des-orientando permite pe(n)sar. Entre espacios y tiempos transversales, del activismo feminista y queer a los talleres y clases...

KYOKO IMAMURA
**UN CUERPO
10 EN
1 MINUTO**



UN CUERPO 10 EN 1 MINUTO :
CÓMO RECUPERAR TU FIGURA
CON ESTIRAMIENTOS
SENCILLOS DE 1 MINUTO AL
DÍA / KYOKO IMAMURA
142 IMA 1

El método revolucionario que marca tendencia en Japón: recupera tu figura realizando estiramientos sencillos durante 1 minuto al día

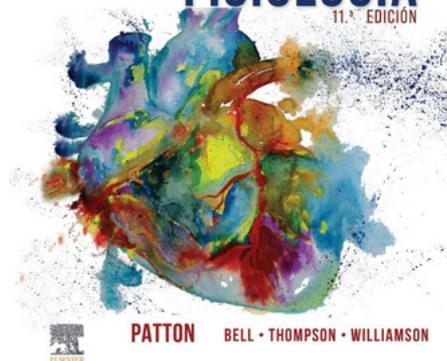
A partir de los treinta años, el metabolismo cambia y, por más dieta y ejercicio que hagamos, resulta muy difícil perder peso. ¡Pero no tiene por qué ser así!

Kyoko Imamura, terapeuta y directora de una clínica osteopática en Japón, desvela el método con el que miles de mujeres han mejorado su silueta: tan solo es necesario estirar unos músculos determinados del cuerpo durante 1 minuto al día y, gracias a eso, activaremos las mitocondrias, que se encargarán de quemar la grasa del cuerpo.

¡Y lo mejor de todo es que no es necesario aplicar restricciones calóricas ni sufriremos efecto rebote! ¿Te animas a probarlo?

¡Descubre los siete músculos clave que te ayudarán a perder peso y centímetros!

**ANATOMÍA Y
FISIOLOGÍA**
11.ª EDICIÓN

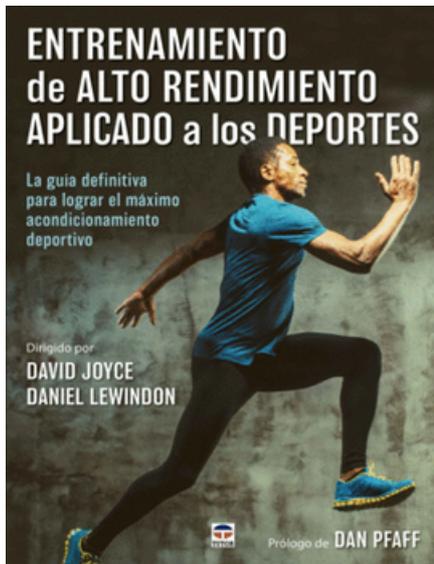


ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA /
KEVIN T. PATTON
090 PAT 1

Nueva edición del atlas de anatomía y fisiología más utilizado por los estudiantes al presentar una gran cantidad de información científica en un formato muy didáctico y atractivo y con un texto de excelente redacción, que permite una fácil lectura. La obra muestra y explica las distintas estructuras anatómicas y todas las funciones corporales, así como la regulación homeostática. Los capítulos de sistemas corporales se han dividido en capítulos separados para ayudar al estudiante en su aprendizaje. Con más de 1.400 excelentes imágenes a todo color que explican y hacen fáciles los conceptos difíciles. Cuenta con diversos recursos pedagógicos como recuadros de *quick check*, sumarios de los capítulos, casos de estudio, preguntas de revisión y de pensamiento crítico, para que los propios estudiantes puedan valorar el grado de asimilación de los diferentes conceptos, etc. asimismo, cada capítulo incluye las secciones de *Big Picture* y *Ciclo de Vida*, que unifica los distintos temas y ayuda a los estudiantes a comprender la interrelación de los sistemas corporales y cómo la estructura y la función de éstos cambia en relación con la edad. Los capítulos han sido totalmente actualizados fundamentalmente aquellos contenidos relacionados con la homeostasis, sistema nervioso central, sistema linfático, regulación endocrina, glándulas endocrinas y vasos sanguíneos.

...





ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO APLICADO A LOS DEPORTES: LA GUÍA DEFINITIVA PARA LOGRAR EL MÁXIMO ACONDICIONAMIENTO DEPORTIVO / DIRIGIDO POR DAVID JOYCE, DANIEL LEWINDON
223 JOY 1

La guía definitiva para lograr el máximo acondicionamiento deportivo

La primera edición de este libro cambió el panorama del acondicionamiento físico y el rendimiento deportivo cuando se publicó por primera vez en los EE. UU. en 2014. Esta nueva edición, traducida por primera vez al español, se basa en esa obra revolucionaria, con las filosofías, los protocolos y los programas más modernos y eficaces para desarrollar a los deportistas de hoy día. Presenta colaboraciones de líderes mundiales en rehabilitación, preparación física y entrenamiento del rendimiento deportivo. Este magnífico equipo comparte las técnicas y los conocimientos de vanguardia que han empleado con deportistas olímpicos y deportistas y equipos de élite en diversas ligas de deportes profesionales de todo el mundo para ayudarte a lograr tres objetivos cruciales para tus deportistas: establecer y desarrollar resiliencia, cultivar las capacidades deportivas y mejorar y mantener el rendimiento.

Tanto si quieres maximizar la preparación física de deportistas de alto rendimiento para una temporada como si estás ayudando a que los deportistas vuelvan a jugar después de una lesión, esta es la guía definitiva que proporciona los mejores consejos y prácticas. Es un recurso esencial para aquellos que deseen destacar como entrenador de fuerza y acondicionamiento, preparador físico, rehabilitador o deportista.



RESPIRAR, CONCENTRARSE, DESTACAR: EJERCICIOS, TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA UN RENDIMIENTO DEPORTIVO ÓPTIMO / HARVEY MARTIN

172 MAR 5

Ejercicios, técnicas y estrategias para un rendimiento deportivo óptimo

Entrenas tu cuerpo para alcanzar el máximo rendimiento. Entrenas tu mente para conseguir fortaleza mental. Ahora entrena tus patrones de respiración y libera tu verdadero potencial deportivo. En este libro, Harvey Martin, entrenador y asesor de los mejores deportistas y equipos de la MLB, NHL y NFL, explica la ciencia que hay detrás del trabajo respiratorio, cómo la respiración afecta a los diferentes sistemas del cuerpo y por qué cambiar la forma de respirar puede ayudarte a cambiar tu juego.

Como cualquier otra destreza, la respiración es un patrón de movimiento fundamental que requiere entrenamiento para dominarlo. Este libro te guía a través de ejercicios de respiración que expanden la caja torácica, protegen la columna vertebral y fortalecen el suelo pélvico. Y lo que es más importante, cada ejercicio está diseñado para ayudarte a mejorar tu rendimiento: generar más potencia, moverse con mayor eficacia...

Nutrición evolutiva

El despertar de la especie



Juan Bola
@juanbolanutrainer

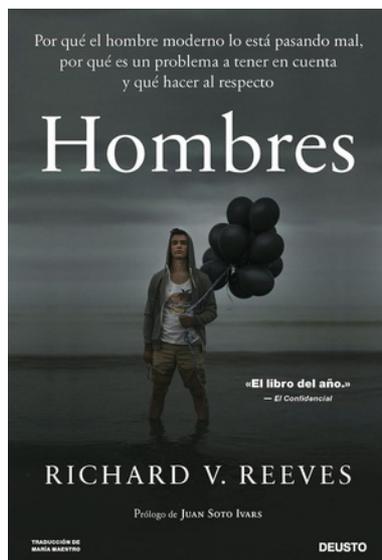


NUTRICIÓN EVOLUTIVA : EL DESPERTAR DE LA ESPECIE / JUAN BOLA

161 BOL 1

Ha llegado el momento de despertar como especie y recuperar los hábitos ancestrales que siempre han beneficiado a nuestro organismo. Juan Bola te da toda la información necesaria para que puedas llevar una correcta alimentación evolutiva y recopila aquellas prácticas que hemos perdido y que también son fundamentales para una salud física y mental plenas.

En estas páginas, el autor denuncia cómo se han demonizado injustamente y en muchos casos por intereses comerciales alimentos imprescindibles para el ser humano, como la carne roja o la sal, y expone las razones por las que deberíamos incluirlos en nuestra dieta. Además, comparte una pirámide nutricional evolutivamente correcta, basada en grasa y proteína animal y con los vegetales según cada estación en el siguiente escalón, y explica la importancia de comer huesos, vísceras y casquería de calidad. Este libro exhaustivo y bien documentado derriba tópicos sobre alimentación y defiende cómo nuestros hábitos actuales, forjados sobre bases erróneas, conllevan un deterioro de nuestra salud. Cual David contra Goliat, Juan Bola nos ofrece un análisis crítico, desinteresado y demoledor sobre las consecuencias para la salud de la nutrición moderna, y demuestra por qué el estilo de vida cazador-recolector es el que nuestro cuerpo necesita...



HOMBRES : POR QUÉ EL HOMBRE MODERNO LO ESTÁ PASANDO MAL, POR QUÉ ES UN PROBLEMA A TENER EN CUENTA Y QUÉ HACER AL RESPECTO / RICHARD V. REEVES
030 REE 1

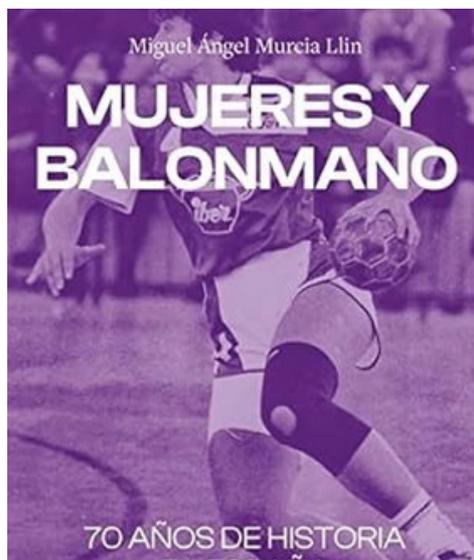
Los niños y los hombres lo están pasando mal. Ésta es la principal conclusión a la que ha llegado el investigador (y padre de tres hijos) Richard V. Reeves. El enorme caudal de evidencia empírica que ha recabado apunta a un pronunciado declive económico, psicológico, social y educativo de los varones en todos los países industrializados.

El hombre ha sido el principal damnificado de los profundos cambios socioeconómicos de las últimas décadas. En cincuenta años, la desigualdad de género en la educación se ha invertido. La feminización de algunas profesiones ha perjudicado a los varones: mientras la mujer no ha dejado de incorporarse al mercado laboral, los trabajos típicamente masculinos se batan en retirada.

En este libro provocador y sugestivo, Reeves abre un peliagudo debate para nuestro mundo posfeminista, que vuelve a interrogarse por las diferencias biológicas entre los sexos y por la mejor manera de representarlas en la sociedad. Para ello, el autor cuestiona el mantra de la «masculinidad tóxica» que ha propagado un cierto sector del feminismo. Y nos invita a hacernos una pregunta urgente: ¿cómo tiene que ser un hombre hoy?

La vida de las mujeres ha cambiado a mejor, pero la vida de muchos hombres se ha mantenido igual o incluso ha empeorado, siendo los que más sufren el fracaso escolar en la adolescencia y las depresiones, suicidios y la soledad en la edad adulta.

Hombres ofrece respuestas a uno de los problemas más acuciantes de nuestro tiempo...



MUJERES Y BALONMANO : 70 AÑOS DE HISTORIA EN ESPAÑA / MIGUEL ÁNGEL MURCIA LLIN

234 MUR 1

MUJERES Y BALONMANO es el relato histórico del balonmano femenino en España desde que existen competiciones oficiales, un pormenorizado repaso de los principales clubes, jugadoras y competiciones desde la década de los años 50, con atención especial a las mejores anécdotas que han vivido sus protagonistas a lo largo de esos 70 años de vida. El autor, Miguel Ángel Murcia Llin, periodista que ha vivido incontables horas de trabajo en pabellones de todo el mundo, habla con las jugadoras más emblemáticas, desmenuza detalles jamás contados y claves que son fundamentales para entender el arraigo del balonmano en nuestro país a lo largo del tiempo. Cincuenta perfiles imprescindibles de jugadoras españolas, más un centenar de las que desde otras latitudes han enriquecido nuestra historia, ofrecen sus testimonios e imágenes más personales para que el aficionado al balonmano disfrute de buenas horas de lectura.



ELASTANE IN SPORTS AND MEDICAL TEXTILES

R. Rathinamoorthy and M. Senthilkumar



ELASTANE IN SPORTS AND MEDICAL TEXTILES / M. SENTHILKUMAR, R. RATHINAMOORTHY

152 RAT 1

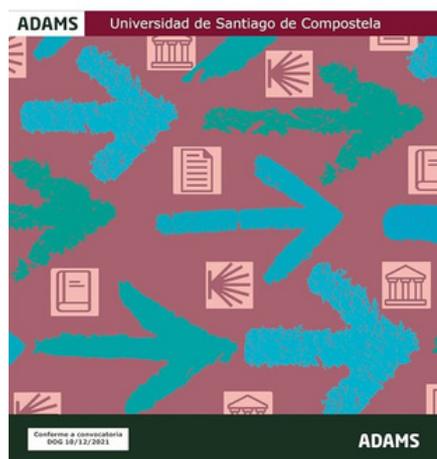
Las prendas elásticas tienen un enorme alcance en el campo de la ropa deportiva ajustada y en aplicaciones sanitarias. La investigación para mejorar la elasticidad de fibras, hilados y tejidos y el desarrollo de métodos de prueba para prendas elásticas es el requisito actual para el desarrollo de productos industriales. Este libro cubre fibras de elastano, métodos de producción de hilos y tejidos de elastano, nuevos intentos en la producción de hilos, formas comerciales de técnicas de fabricación de tejidos y propiedades de los tejidos, nuevos métodos de prueba para probar los productos elásticos y aplicaciones de prendas elásticas en deportes y atención médica.

Características:

- Proporciona revisión, proceso y aplicación integrales de fibras de elastano.
- Cubre información detallada sobre los métodos de fabricación y prueba de tejidos de elastano.
- Revisa aspectos técnicos del elastano en ropa deportiva y sanitaria.
- Analiza el proceso de evaluación del rendimiento del tejido de elastano.
- Define métodos de producción de tejidos y tejidos de punto utilizando elastano.

Escala Auxiliar de Archivos, Bibliotecas y Museos

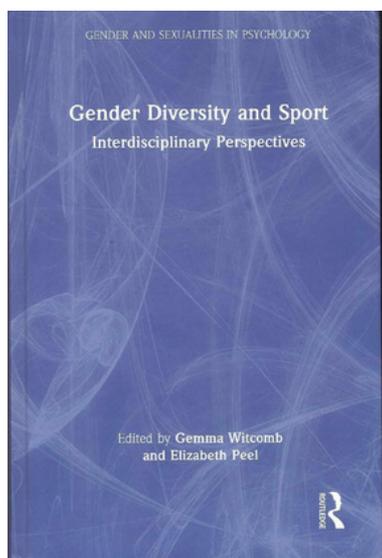
Temario 1



ESCALA AUXILIAR DE
ARCHIVOS, BIBLIOTECAS Y
MUSEOS. : TEMARIO /
CONSEJO DE REDACCIÓN,
MERCEDES NOGUEIRA
DOBAO, MARCOS YÁÑEZ
ARCA, NATALIA BERGÉS
CLÉRIGO

02 94 I(2V.+ANEXO)

Esta edición forma parte de la colección publicada por ADAMS para la preparación de las pruebas selectivas de ingreso en la Escala Auxiliar de Archivos, Bibliotecas y Museos de la Universidad de Santiago de Compostela. Se trata del primer volumen del Temario que contiene los temas 1 a 10 del Bloque A y los temas 1 a 3 del Bloque B del programa oficial recogido en la convocatoria, por Resolución de 24 de noviembre de 2021 (DOG 10/12/2021) completándose la colección con el segundo volumen.

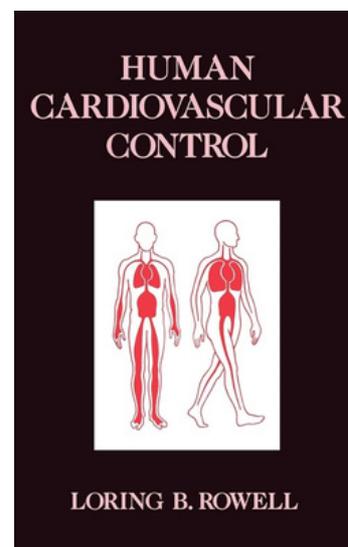


GENDER DIVERSITY AND
SPORT : INTERDISCIPLINARY
PERSPECTIVES ON
INCREASING INCLUSIVITY /
EDITED BY GEMMA L.
WITCOMB AND ELIZABETH
PEEL

031 WIT 1

Este texto oportuno y urgente presenta investigaciones de vanguardia que exploran las complejidades de las barreras al acceso inclusivo al deporte y la actividad física, y analiza cómo el deporte y la sociedad pueden avanzar más allá del binario de género, tanto en la teoría como en la práctica.

El deporte es una de las instituciones más influyentes, poderosas y visibles que defienden el binario de género, incluso cuando el número de personas que se identifican como transgénero y no binario aumenta rápidamente en todo el mundo. Con esta creciente visibilidad, la presión social ha aumentado por la aceptación igualitaria de las personas con diversidad de género, pero si bien se han logrado avances en muchas áreas, la participación de las personas intersexuales, trans y no binarias en el deporte sigue siendo duramente cuestionada. Esta colección, que reúne a un equipo líder mundial de académicos establecidos y emergentes ...

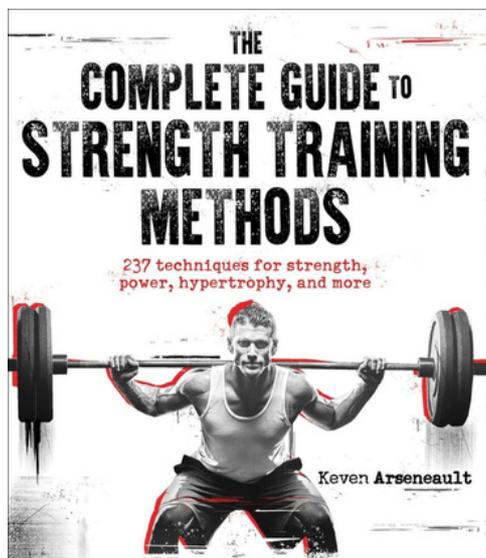


HUMAN CARDIOVASCULAR
CONTROL / LORING ROWELL

110 ROW 1

Este es un análisis nuevo y completo del control hormonal y reflejo del sistema cardiovascular humano que surgió del volumen de Rowell de 1986, Circulación humana: regulación durante el estrés físico, e incorpora hallazgos más recientes. El objetivo es ayudar a estudiantes, fisiólogos y médicos a comprender el control de la presión, el volumen vascular y el flujo sanguíneo mediante el examen del sistema cardiovascular durante la ortostasis y el ejercicio, dos tensiones que más afectan estas variables. Estas tensiones se emplean para analizar las propiedades pasivas del sistema vascular y proporcionar una base para un examen detallado de cómo estas propiedades se modifican por factores mecánicos, neurales y humorales. Se enfatizan los efectos interactivos de la vasculatura sobre el rendimiento cardíaco para subrayar la importancia del control autónomo complementado con el bombeo muscular para mantener una presión de llenado ventricular adecuada, particularmente durante el ejercicio. Se analizan las limitaciones en la capacidad de bombeo cardíaco, en la difusión de oxígeno de los pulmones a la sangre y de la sangre al músculo activo, en el metabolismo y en el control neuronal del flujo sanguíneo de los órganos ...





THE COMPLETE GUIDE TO
STRENGTH TRAINING
METHODS / KEVEN
ARSENEAULT
220 ARS 1

¡Finalmente, el libro de entrenamiento de fuerza que estabas deseando ya está aquí! *La Guía completa de métodos de entrenamiento de fuerza* recopila más de 230 técnicas de entrenamiento que han demostrado aumentar

- fortaleza,
- fuerza,
- hipertrofia,
- resistencia,
- flexibilidad y
- capacidad cardiovascular.

El entrenador de rendimiento deportivo Keven Arseneault ha pasado más de 20 años leyendo, investigando y probando varios métodos para determinar las mejores técnicas de entrenamiento. En *La guía completa de métodos de entrenamiento de fuerza*, los reúne en un recurso integral que le permite agregar variedad y aprovechar al máximo sus entrenamientos.

Cada método se presenta en una sola página que destaca las ventajas y desventajas de la técnica, los efectos en diferentes aspectos del fitness y los consejos del entrenador. La página también tiene una tabla de prescripción que incluye intensidad o carga, repeticiones y series. Este enfoque práctico le proporciona todo lo que necesita para incorporar el método a su programa de inmediato.

En todo momento, encontrará consejos de programación que le ayudarán a crear su propio plan de formación que se ajuste a sus necesidades individuales. Los ocho programas de muestra proporcionados se pueden seguir tal cual o usarse como modelo para programas personalizados.

