

Ejercicio Fisico En Salas De Acondicionamiento Muscular Physical Exercise In Muscular Fitness Rooms Bases Cientifico Medicas Para Una Practica Safe And Healthy Practices Spanish Edition

En el siguiente libro se desarrollan de forma práctica la posible ampliación a desarrollar en las aulas de educación física de los contenidos que para el área de educación física se concretan en las nuevas legislaciones educativas (LOE y LEA) en el bloque de contenidos de actividad física y salud, tanto en primaria como en secundaria. Pretende ser un libro de ayuda para el profesor, con el que aumentar el repertorio de actividades, ayudar a encuadrar los contenidos propios de la condición física en cada curso académico en base a dichas leyes y al desarrollo corporal del alumnado, ofreciendo a su vez propuesta de sesiones tipo. Los autores. ÍNDICE Educación Primaria Primer Ciclo Segundo Ciclo Tercer Ciclo Educación Secundaria Conceptos Generales de las Cualidades Físicas El calentamiento y la relajación La flexibilidad La resistencia Fuerza Velocidad Aspectos preventivos relacionados con la actividad física y la salud; higiene, alimentación, hidratación... Bibliografía

Los recintos deportivos a cubierto se configuran como objeto de reflexión y definen un ámbito de trabajo en su consideración como lugares de encuentro, de manifestación cultural y social con una expresión arquitectónica propia, singular y codificable. La exploración de las características relevantes, de los aspectos significativos del espacio deportivo a cubierto se manifiesta en el texto, mediante la definición de una serie de vocablos, estableciendo un conjunto de parámetros de análisis. Parámetros de análisis que aplicados a las instalaciones del deporte alcanzan a significarse de modo preciso, determinando los valores fundamentales, esenciales de las mismas, y extraen a la luz la estructura profunda, las componentes que caracterizan los modelos arquitectónicos seleccionados. Modelos arquitectónicos que, alguno ausente y otros transformados, se eligen trascendiendo sus aspectos formales, sus nítidos e intencionados estilos. Piezas arquitectónicas diversas, en la España del siglo XX, reflejo de la actitud e interés arquitectónico del autor del texto. Series tipológicas, como la configurada por las instalaciones deportivas al aire libre o la determinada por los recintos deportivos a cubierto vinculados al mundo del agua, se detraen del presente campo de estudio, sin que ello suponga que los parámetros de análisis establecidos en el discurso les sean ajenos o no puedan aplicárseles. Una mirada retrospectiva pone de relieve la deuda que los proyectos de equipamientos deportivos a cubierto contemporáneos tiene establecida con aquellos precedentes en el tiempo. La manifestación de un conjunto de vínculos, desde el mundo clásico hasta la época contemporánea, determina las características comunes a todos ellos y permite

una codificación clara y precisa del mundo de las instalaciones deportivas a cubierto. Instalaciones deportivas a cubierto de carácter polivalente, y que aun cuando se erigen para acoger un único deporte, son capaces de alojar puntualmente otras especialidades deportivas. Polivalencia que, además de su consideración en un estricto ámbito deportivo, se refiere a la capacidad de la instalación para desenvolver actividades del mundo social y cultural. El espacio deportivo a cubierto. Forma y lugar propone una intensa inmersión en los espacios del deporte por cuanto considera, como expresaba Ortega y Gasset en El origen deportivo del Estado, la actividad deportiva como la primaria y creadora, como la más elevada, seria e importante en la vida.

Generaciones atrás el estado de Salud era considerado, de forma casi generalizada, como un Designio Divino y en consecuencia debía aceptarse. Posteriormente con la Ciencia y la Investigación adecuada se ha comprobado que este conformismo y determinismo puede cambiarse y no considerarlo como factor exclusivo. Durante algunas décadas mediante la diseminación de la cultura y la creciente accesibilidad a ella, junto con los progresos sociales y la mejora de las condiciones de vida, gran parte de la sociedad ha conocido como mediante una alimentación adecuada y unos hábitos de vida equilibrados puede incidirse de forma directa sobre su estado de bienestar psico-físico. Dentro de estos hábitos se ha demostrado la gran importancia que posee el Ejercicio Físico en la mejora de la Calidad de Vida por su efecto inmunológico, entre otros muchos, contra enfermedades variadas. Sin embargo, a pesar de la bondad de la práctica física no toda va a ser beneficiosa para preservar la salud, ya no solo por las lesiones o problemas específicos que se asocian de forma inherente a ciertas prácticas, sino porque casi la mayoría de las actividades de forma aislada no cubren un mínimo de exigencias indispensables para preservar los parámetros vitales óptimos que la mayor tecnificación y el sedentarismo del hombre "moderno" han puesto en peligro. Es de esta síntesis, de la interdisciplinariedad de ciencias y conocimientos desde donde brota el FITNESS. La primera parte del libro que tiene en sus manos desarrolla las bases teóricas y filosóficas que envuelven el fitness, como faro desde el que iluminar todas aquellas prácticas físicas que quieren acercarse a su puerto; para posteriormente concentrarse en los centros de Salud o Fitness, clubes, gimnasios, o cualesquiera que sean los nombres con los que Aeróbic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero... ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado. El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como

muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional. En los 10 capítulos en que se divide la obra se desarrollan los siguientes contenidos: Fitness, entrenamiento personalizado y salud. Programa de fitness global y entrenamiento personalizado: planificación y programación del entrenamiento. Aspectos psicosociales del fitness: organización de las sesiones, técnicas de comunicación para el profesional del fitness, la música en el fitness. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico: en salas de musculación, en clases colectivas, el ciclo-indoor. Fitness muscular: bases par la observación, control y corrección de ejercicios de musculación, planificación y programación del entrenamiento. Fitness, composición corporal y suplementación: bases nutricionales y de entrenamiento. Fitness anatómico: programas de flexibilidad y estiramientos para la salud. La electroestimulación aplicada al fitness. Fitness femenino: mitos, errores y propuestas para el entrenamiento con mujeres. Adaptaciones en la prescripción de ejercicio físico a personas con patologías.

No se ingresó nada.

Este manual pretende dar una visión integral de la relación entre la nutrición y la actividad física desde la importancia de los procesos de producción/eliminación de la energía en la actividad física, hasta el papel de los hidratos de carbono y las grasas en el ejercicio. El vínculo establecido desde un principio entre nutrición y deporte ha despertado un mayor interés en los últimos años impulsado por el conocimiento científico. Nuestros capítulos, escritos por relevantes científicos y profesores especializados, hablan de metabolismo energético, efectos del ejercicio sobre la utilización y uso de los principios inmediatos básicos, el metabolismo de las vitaminas, etc. En definitiva aportan conocimientos a quienes trabajan, enseñan o practican ejercicio físico apostando siempre por la promoción de la salud. Se abordan fenómenos de gran importancia relacionados con la respuesta fisiológica al ejercicio, las relaciones entre el tipo de actividad y su metabolismo energético, así como el gasto energético cuantificado en ejercicio y, en definitiva, la aplicación de la fisiología al ámbito de la actividad física y el deporte. En los capítulos referidos a la composición corporal (fisiología) se describe la integración de los principios nutricionales con el ejercicio, y se observa el efecto de ambos factores sobre el organismo y su composición química. En definitiva, presentamos un manual que trata por primera vez la alimentación específica a partir de la especialidad deportiva, lo que supone, sin lugar a dudas, un importante paso en la aplicación práctica de la nutrición.

El presente libro, enmarcado en el contenido de Actividad Física y Salud, presenta el análisis de aquellos ejercicios que se realizan con asiduidad destinados al desarrollo de la Aptitud Física, y que la investigación ha demostrado que son desaconsejados por sus efectos perjudiciales sobre la salud. En el se analizan las articulaciones mas afectadas por los

denominados ejercicios desaconsejados (rodilla, columna vertebral y hombro), así como aquellos ejercicios aconsejados para cada uno de ellos, apoyándose para este fin en una importante muestra fotográfica. Este libro se fundamenta en la necesidad de cubrir el vacío existente en un ámbito como es el análisis de los perjuicios que tienen ciertos movimientos, realizados con mucha frecuencia. Su objetivo principal es servir como fuente de información y actualización a todos los profesionales y practicantes de la Actividad Física y el Deporte, con el fin de ofrecer un modelo generador de salud integral. Dirigida a los profesionales y practicantes de la actividad física y el deporte.

Hay evidencias de que el ejercicio físico regular se asocia a beneficios físicos y psicosociales en numerosas condiciones crónicas y, por tanto, mejoran el bienestar general, la movilidad y permiten la remisión de muchos de los síntomas asociados a ellas, incrementando sensiblemente la calidad de vida relacionada con la salud. De hecho, el ejercicio como base de la rehabilitación está siendo cada vez más reconocido por los profesionales de la salud como una herramienta adicional de gran valía en el manejo de todos estos factores (prevención secundaria y terciaria). El objetivo de este libro es presentar una síntesis actualizada de las evidencias que apoyan el uso del ejercicio físico como terapia en poblaciones que se ha considerado conveniente denominar especiales, tanto por su prevalencia, como por sus características. Los diferentes capítulos, apoyados en una gran diversidad de diseños metodológicos, se centran en aportar recomendaciones y sugerencias para la prescripción del ejercicio físico en estos grupos. Para este fin es posible diferenciar dos grandes bloques en el libro incidiendo en los posibles riesgos de este tipo de práctica para la salud, y por otro, un bloque centrado en diversas poblaciones especiales entre las que destacaría la práctica para personas con discapacidad, para personas mayores y otras poblaciones crónicas como la obesidad, el cáncer de mama, la fibromialgia o aquellos pacientes afectados por dolor lumbar común. Confiamos en que este libro pueda aportar una evidencia adicional a nuestro ámbito contribuyendo a un mayor entendimiento del papel del ejercicio en la prevención de un amplio rango de condiciones pero donde para incrementar los beneficios que éste puede ofrecer, se destaca la necesaria actualización conjunta de todos los profesionales y las propias familias de los afectados.

ÍNDICE Prólogo 1. Posibles Riesgos de la Actividad Física sobre la salud, de Vicente Martínez de Haro y otros 2. Valoración de la actividad física y la condición física relacionada con la salud, de Virginia A. Aparicio García-Molina y otros 3. Recomendaciones de ejercicio físico en adultos, de Ana Carbonell Baeza y otros 4. Acondicionamiento muscular: análisis de ejercicios habituales para una práctica saludable, de Pedro Angel Lopez Miñarro 5. Actividad físico deportiva para personas con discapacidad física, de Javier Perez Tejero 6. Obesidad: importancia de los hábitos saludables en el control de peso y mejora de la salud, de José Enrique Moral García 7. Cáncer de mamá y ejercicio físico: bases para su descripción, de Adrián Feria Madrueño y otros 8. Entrenamiento Funcional en personas mayores, de Iván Chulví-Medrano y otros 9. Prescripción y

promoción de Actividad Física en pacientes afectados por dolor lumbar común, de Borja del Pozo-Cruz 10, Composición corporal y capacidad funcional en pacientes con fibromialgia tras un programa combinado de ejercicio físico a largo plazo, de Borja Sañudo Corrales 11, Efectos de las vibraciones mecánicas sobre el sistema músculo-esquelético y el equilibrio de personas mayores y poblaciones clínicas, de Moisés de Hoyo Lora y otros.

Al parecer el crecimiento de la obesidad y el sobrepeso y de las enfermedades asociadas a estos desequilibrios, tales como el síndrome metabólico, la arterioesclerosis, y la diabetes, se está dando a escala global en la actualidad. Por alguna razón no estamos escuchando a nuestro organismo, y nos alimentamos demasiado, sin aportar los nutrientes apropiados y es esperable que esto afecte a nuestra salud y calidad de vida. El ejercicio, la actividad física, y principalmente los programas de entrenamiento dirigidos a incrementar la aptitud física no son utilizados como medios para mejorar la salud de las personas. Parece difícil, y quizás imposible, encontrar un medio tan interesante para prevenir todo tipo de enfermedades, como el ejercicio físico apropiadamente prescrito. Hay estudios que han demostrado su utilidad, incluso como agente ansiolítico. Al vivenciarlo, es también fácil comprobar su efecto de "inducción" de felicidad y bienestar. Parecería que nuestra sociedad actual sólo premia al éxito y al poder, principalmente si están relacionados al dinero y los bienes materiales, las personas se "embarcan", a veces por necesidad y otras veces por gusto, en una vida en la que se olvidan de su cuerpo, y aunque parezca sorprendente, también de su mente, que forma parte del mismo, y en este medio puede ser complicado encontrar esos espacios para encontrarnos con nosotros mismos realizando ejercicio. Parece que nos hemos creado una vida totalmente artificial, plaga de laptops, celulares, ascensores, autos, trenes y todo tipo de distracciones que quizás nos impidan encontrarnos con nosotros mismos ¿Es que acaso nos hemos olvidado de que la mitad de nuestro cuerpo está constituido por músculo esquelético?, este tejido reclama ser activado, contraído, estresado, sencillamente porque la madre naturaleza a través de 80 millones de años de evolución de los mamíferos, se ha encargado de perfeccionarlo. Es muy común encontrar adictos a la silla de todo tipo de profesiones y áreas, grandes especialistas que se han olvidado que su mente es también parte de un organismo que reclama movimiento para encontrar el equilibrio, el bienestar y la salud. Facundo Ahumada (Grupo Sobre Entrenamiento) ÍNDICE PRÓLOGO INTRODUCCIÓN Y AGRADECIMIENTOS 1.

INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN, por Juan Ramón Heredia, Iván Chulvi, Felipe Isidro Bibliografía 2.

SOBREPESO-OBESIDAD: DEFINICIÓN Y DIAGNÓSTICO, por Iván Chulvi, Juan Ramón Heredia, Susana Moral Bibliografía 3.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y NEUROENDOCRINOS EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD, por Jorge Roig, Susana Moral Introducción Conceptos generales Tejido adiposo blanco (TAB) Hipertrofia e hiperplasia del

adiposo. Consecuencias metabólicas y endocrinas Lipólisis-lipogénesis y desórdenes hormonales asociados El control

adenérgico de la lipólisis y B-oxidación. Facilitadores e inhibidores Factores inhibidores lipolíticos a nivel muscular y adipocítico. 4. CONSECUENCIAS Y COMPLICACIONES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, por Jorge L. Roig, Juan Ramón Heredia La interrelación tejido adiposo-hormonas-obesidad como desencadenantes de patologías. Obesidad y patologías metabólico-endocrinas Obesidad y consecuencias sobre el Sistema Cardiovascular Obesidad y consecuencias para el Sistema Respiratorio Obesidad y consecuencias a nivel articular Alteraciones psicológicas relacionadas con la obesidad Consecuencias de la obesidad infantil Bibliografía 5. MITOS, ERRORES Y POSIBLES RAZONES DEL FRACASO EN LOS PROGRAMAS DE PÉRDIDA DE PESO, por Juan Ramón Heredia. Felipe Isidro Control de peso corporal: comprensión de los procesos implicados en el balance energético Consideraciones al respecto de la ingesta calórica y ejercicio físico Respuesta del obeso al ejercicio físico: necesidad de programas de ejercicio cardiovascular y neuromuscular Revisión de la información y publicidad relacionada con la “pérdida de peso”, dietas, sustancias, productos y ejercicios ¿milagrosos? Dietas y alimentación “milagrosa” Ayudas ergogénicas en la pérdida de grasa e incremento de masa muscular ¿Ejercicios “milagro”? Conclusiones al respecto de intervenciones positivas en relación a la variación en la composición corporal. Bibliografía. 6. INTERVENCIÓN MEDIANTE EJERCICIO FÍSICO EN EL SOBREPESO-OBESIDAD, por Juan Ramón Heredia, Iván Chulvi, Felipe Isidro, Susana Moral Tratamiento de la obesidad mediante el ejercicio físico Prescripción: concepto y aplicación de dosis de ejercicio físico Prescripción de ejercicio físico y obesidad: Dosis específica Metodología y ejercicios recomendados Métodos entrenamiento Fitness Cardiovascular Métodos Continuos Métodos interválicos Métodos en Circuito Ejercicios más recomendados en programas de Fitness y precauciones especiales para el entrenamiento de sujetos obesos Adherencia al ejercicio físico Incrementos de salud sin necesidad de reducir la grasa corporal Periodización en programas de ejercicio físico y su adaptación para mejora de la composición corporal. Fase de acondicionamiento básico o inicial Fase de acondicionamiento específico nivel de intermedios Fase de acondicionamiento específico nivel de experimentados/avanzados Conclusiones y aplicaciones prácticas Anexo 1. Evaluación y estratificación Anexo 2. Propuesta de progresión Bibliografía 7. INTERVENCIONES MEDIANTE DIETOTERAPIA Y MODIFICACIÓN DE HÁBITOS/CONDUCTAS ALIMENTICIAS de Agustí Molins Olmos, Felipe Isidro Donate Estrategias terapéuticas en el obeso Aspectos generales Criterios de intervención terapéutica Dietoterapia 1. Dietas individualizadas con modesto déficit energético Argumentos Estrategia de la dieta hipocalórica moderada (LCD) 2. Dietas bajas en grasas y altas en carbohidratos 3. Dietas de severo o moderado déficit calórico 4. Ayuno total 5. Dieta hipocalóricas desequilibradas 6. Dietas pintorescas o folclóricas 7. Dietas proteinada: Método Pronokal Beneficios de la dieta proteinada El método Pronokal Dieta proteinada y actividad física Bibliografía.

[ES] La información que se revela en estas páginas se considera necesaria para conocer parte de la historia de la educación física. La tesis se centra en la labor de José Esteban García Fraguas, profesor de Gimnástica en la segunda enseñanza, médico e inspector de sanidad, nacido en Marchamalo (Guadalajara) en 1870. Defensor de la Gimnástica como factor de regeneración física de los españoles, creador y transmisor de innovadores propuestas y planteamientos gimnásticos. El resultado de su ingente trabajo en el ámbito de la medicina y la gimnástica higiénico-pedagógica, fundamentado en el estudio y análisis del estado y la condición física de la población de finales del S.XIX y principios del XX, como esencial apoyo para la adquisición de una buena educación global, nos conduce a considerarle un intelectual imprescindible para entender la evolución de la Educación Física española. Aparte de sus otras facetas como novelista o político, cuya obra está aún por valorar, justo es catalogarle como una de las figuras clave dentro del movimiento gimnástico decimonónico. Diseñador y constructor, junto a otros, de las bases de la Educación Física actual. [EN] The information that is revealed in these pages is considered necessary to know a part of the history of physical education. This thesis focuses on the work of José Esteban García Fraguas, a gymnastics teacher in secondary school, a doctor and health inspector, born in Marchamalo (Guadalajara) in 1870. Defender of the gymnastic as a factor of physical regeneration of Spanish people, he created and transmitted his innovative proposals and gymnastic approaches. The result of his vast work in the field of medicine and the hygienic- pedagogic gymnastics based on the study and analysis of the status and physical condition of the population of the late 19th and early 20th century, as an essential support for the acquisition of a good global education, leads us to consider him an intellectual necessary to understand the evolution of the Spanish physical education. Apart from his other career aspects such as novelist and politician, whose work has not yet been studied, we have to consider him as one of the key figures in the nineteenth-century gymnastic movement. He designed and built, along with others, the foundations of the current physical education.

Existen en España pocos manuales editados de Aeróbic en Salas de Fitness. La especificidad de este manual proviene del deseo de introducir a un posible docente o a un potencial alumno-usuario, en las bases teórico-prácticas de dicha disciplina. Preguntarse el porqué de determinada planificación y ejecución de una programación completa de ejercicio físico debería ser sistemático tanto para el profesional como para el usuario/cliente de dicho programa. Se plantea por una parte, aproximar al lector a las bases teóricas de una disciplina deportiva enunciando y situando la misma dentro de los más fundamentales principios de la Fisiología del Ejercicio y por otra, describir las líneas generales de actuación docente que un profesor de Aeróbic debería seguir y que un alumno/usuario debería exigir. Sobre todo en lo que respecta al objetivo fundamental de la disciplina que es el trabajo aeróbico a ritmo de música. Julio Diéquez Papí ha elaborado un trabajo claro y conciso que puede ayudar tanto al potencial practicante como al mismo instructor. De

hecho, el éxito de este manual está garantizado por sus modestas pretensiones; explica los conceptos fisiológicos clave aplicados al Aeróbic en sala (Adaptación, Supercompensación, Sobrecarga, Frecuencia Cardíaca...) y sus bases metodológicas fundamentales (Técnica básica, la Coreografía, Transmisión de Información, Espacios de Actividad...), de manera breve y sencilla.

Se engloban en este original las terminologías específicas de la educación física en el ámbito de la educación primaria. Manual de obligada referencia para todos los estudiantes de la especialidad de maestros en educación física, así como para todos aquellos que se dedican al estudio del deporte. Las definiciones que se manejan y desarrollan en el texto, parten de un contenido científico-teórico y su aplicación práctica.

Archivo en formato PDF

En este Número Extraordinario 2019 de la Revista Actividad Física y Ciencias, se hace referencia a las investigaciones que se desarrollan en el Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Los Andes y en el Postdoctorado en Políticas Públicas y Educación de la Universidad Nacional Experimental del Yaracuy, como espacios para la reflexión profunda acerca de realidades, fenómenos o también, como una oportunidad para la construcción de nuevas narrativas científicas en la Actividad Física y las Ciencias del Deporte, las cuales integran aspectos primordiales de teorías y posturas epistémicas para la comprensión de la complejidad de fenómenos, sistemas y objetos de estudio que conforman el mundo de hoy.

El principal objetivo de los profesionales relacionados con la preparación física y la medicina del deporte, como los médicos, los entrenadores personales, los fisioterapeutas, los preparadores físicos y los investigadores, es ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial sin sufrir lesiones. Para ello, Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico presenta contenidos actualizados con los puntos de vista de expertos en anatomía, bioquímica, biomecánica, endocrinología, nutrición, fisiología del ejercicio, psicología y otras ciencias, que contribuyen al desarrollo de programas de entrenamiento seguros y eficaces. Sus aspectos más destacados son: - Incorpora los resultados de las últimas investigaciones surgidas de las diferentes ciencias relacionadas con el rendimiento deportivo. - Sus autores y revisores son profesionales reconocidos y respetados en todo el mundo. - Cada capítulo incluye objetivos, palabras clave, preguntas de comprensión, recuadros de aplicación práctica y una amplia bibliografía. - Pone énfasis especial en temas como las diferencias en el entrenamiento de la fuerza en función del sexo y la edad, la aplicación de los principios y las directrices del entrenamiento de la fuerza, y la prescripción y el desarrollo del entrenamiento aeróbico. - Integra, en un ejemplo práctico para tres deportes diferentes, cada una de las variables que deben tenerse en cuenta en el diseño del programa de entrenamiento. - El texto se complementa con gran cantidad de fotografías y gráficos en color. Es el libro básico para los profesionales que preparan el examen de certificación Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) de la National Strength and Conditioning Association (NSCA), además de ser un texto muy útil para quienes desean obtener el certificado de entrenador personal (Certified Personal Trainer) de la NSCA.

Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable Ed. Médica Panamericana Fitness en las salas de musculación INDE

Juan Carlos Colado Sánchez es doctor en Educación Física y Deportes. Actualmente compagina su labor de profesor de las asignaturas de “Natación y actividades acuáticas” y de “Prescripción del ejercicio físico para la salud” con la de director del grupo de investigación sobre “Actividad Física en el Medio Acuático” (AFEMA) en la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica San Antonio de Murcia. En este libro el lector encontrará toda la información necesaria para realizar el acondicionamiento físico en el medio acuático. Se detalla las formas en que es posible entrenar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Para ello, se presenta numerosos ejercicios con descripción y ejecución técnica y de involucración muscular, variantes de realización y materiales; todo esto con más de quinientas fotografías, esquemas y figuras que muestran la correcta ejecución de los mismos.

Con este manual el técnico de la sala de fitness tendrá la información necesaria para realizar la valoración física y la prescripción del ejercicio de las personas que asistan a su sala. La autora desarrolla a lo largo de la obra los conceptos clave relacionados con la salud, la actividad física y el bienestar. A continuación, introduce las bases de la fisiología del ejercicio y los fundamentos del entrenamiento y, presenta un protocolo para la valoración del estilo de vida y la condición física que permitirá una posterior prescripción del ejercicio. Asimismo, trata las pautas de seguridad en la práctica del ejercicio y la prevención de las lesiones. El texto evidencia la función social de la educación física en el siglo XXI: gracias a su intervención las personas pueden aprender, de un modo relativamente sencillo, a mejorar sus conductas motrices introyectivas. Para gozar es preciso realizar una adecuada gestión del cuerpo, realizando de manera cotidiana los ejercicios motrices más adecuados para lograrlo. El libro narra la experiencia pedagógica que se lleva a cabo en el INEFC de la Universidad de Lleida desde septiembre de 1998.

El entrenador personal es uno de los profesionales más valorados para el asesoramiento de la actividad física, el ejercicio y la salud; ya sea en centros deportivos, en colaboración con rehabilitadores y especialistas en recuperación funcional o prescribiendo actividad a poblaciones especiales. Es, por un lado, un profesional cualificado de la actividad física y, por el otro, un especialista en comunicación, relaciones sociales, motivación y atención al público. En este libro, escrito por profesionales de larga trayectoria en el sector y especialistas en cada una de las disciplinas, se desarrollan todos los aspectos que hacen a esta profesión. También se presenta un atlas de ejercicios con materiales alternativos orientado al entrenamiento personal: Fitball, BOSU, Roller, Circle, Gliding o Foam entre otros materiales. -directrices del entrenamiento de fuerza en situaciones inestables -método Pilates -prescripción del ejercicio aeróbico -lesiones en el entrenamiento con cargas -evaluación y control de la aptitud física -control de riesgo para la salud en el entrenamiento -procedimientos de emergencia -tratamiento de lesiones y primeros auxilios -suplementos naturales en la nutrición de

personas activas -tratamiento de los problemas de espalda -entrenamiento para personas mayores -electroestimulación en el entrenamiento personal -diseño de salas de entrenamiento -régimen laboral y fiscal -responsabilidad civil y penal -calidad de vida laboral y prevención de riesgos laborales. Esta obra constituye una herramienta de trabajo y de consulta esencial para los profesionales en ejercicio y para los que deseen desarrollarse en esta profesión. Gabriel Hernando Castañeda (coordinador) es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM) y Máster en Gestión de Entidades Deportivas. Es formador de profesionales del fitness y entrenadores personales y entrenador personal en ejercicio.

Se analizan las habilidades que han de adquirir las personas que intervienen en la Educación Física y los Deportes (alumnos/docentes, deportistas/entrenadores..), así como los procesos de aprendizaje y los procedimientos de enseñanza. Esta obra ofrece una apuesta muy personal del autor por interpretar, clarificar y relacionar el aprendizaje de habilidades. Al mismo tiempo, pretende fomentar la discusión enriquecedora de los interesados en este campo del conocimiento y la actividad deportiva. Ante el confusiónismo terminológico reinante en el mundo de la actividad física y el deporte, se echaba en falta una publicación que contribuyera al orden y a la clarificación conceptual. En esta obra, Joan Riera, buen conocedor de estas lagunas terminológicas, acota con claridad los conceptos “habilidad”, “aptitud”, “competencia” y “capacidad”, y los integra en un modelo que permite identificar tanto las habilidades del entrenador y deportista, como las del educador y alumno de educación física. En el entrenamiento deportivo, se analizan las aptitudes, habilidades y competencias del deportista que, conjuntamente con las habilidades y competencias del entrenador, inciden favorablemente en el rendimiento deportivo. En el entorno de la educación física, se exponen las habilidades del educador que contribuyen a que el alumnado desarrolle sus capacidades motrices. Finalmente, a partir de la revisión de los diversos procesos de aprendizaje, el autor clasifica los procedimientos de enseñanza que pueden utilizar educadores y entrenadores, y propone numerosas sugerencias para la enseñanza de las habilidades en la educación física y el deporte.

A lo largo de esta obra se presentan, como complemento imprescindible al libro que le precede (Iniciación al Voleibol desde el Juego Modificado), las Sesiones y Actividades de enseñanza-aprendizaje, de cada una de las 8 etapas que enmarcadas dentro de un planteamiento novedoso de iniciación deportiva, se desarrollan en el primer volumen. Un modelo educativo a través de una metodología «global» para la enseñanza de un deporte colectivo de gran complejidad como es el Voleibol. Es, por tanto y junto al primer texto, un valioso material práctico para todos aquellos profesionales dedicados a la enseñanza deportiva: profesores de Educación Física, entrenadores y monitores.

Un completo manual de entrenamiento para profesores y entrenadores, con 1000 ideas detalladas en gráficos y textos

cortos de fácil comprensión

El trabajo del docente día a día, año tras año, proporciona experiencias de distinta naturaleza que van creando un cúmulo de informaciones difícil de ordenar que, en buena medida, configura y moldea la forma de actuar y pensar del profesor y educador. Por ello, cuando nos enfrentamos a la tarea de abordar los contenidos que se desarrollan, creímos conveniente reflexionar acerca de la práctica docente como elemento dinamizador del proceso de enseñanza y aprendizaje, revalorizando sus funciones y desarrollo profesional, traduciéndolas en nuevas formas de pensar y de actuar para impregnar la vida cotidiana en el aula y centro. En este sentido, resultan aleccionadoras las orientaciones que hacen Fullan y Hargreaves (1997) en su libro *¿Hay algo por lo que merezca la pena luchar en la escuela?*, donde subrayan la importancia de la actuación del profesional competente comprometido con su función. De entre las propuestas que exponen destacaríamos: la importancia de la práctica reflexiva de todo cuanto hacemos en el aula; asumir el reto que supone enfrentarse a nuevas prácticas; la confianza en los procesos y las personas; la importancia de trabajar y comprometerse con otros colegas y; comprometerse con la enseñanza como oficio moral que implica entrega, sacrificio, transformación, desarrollo y competencia profesional. Sin el análisis de todo cuanto hacemos y esperamos conseguir en el aula difícilmente podríamos evaluar y mejorar nuestra acción educativa, encaminada por un lado a descubrir nuevas estrategias y técnicas de enseñanza y aprendizaje (lo que, como dice Fullan (1997, pág. 115), significa: “comprometerse con el perfeccionamiento continuo y con el aprendizaje permanente”) y, por otro, a extender dicha acción más allá del ámbito de la clase. El origen de esta obra puede encontrarse en distintos planos. Inicialmente, en uno mismo, en la creatividad y reflexión personal, en la importancia concedida a la función docente como generadora de valores e ideas en el joven adolescente. La intención de facilitar y difundir esta experiencia entre el profesorado como material de centro y aula y, por qué no, también al resto de la población dedicada al deporte y la salud, justifica, en buena medida, el esfuerzo realizado. Por otra parte, también cuenta el deseo de acercar al alumnado a la realidad del ejercicio físico como conducta permanente de su estilo de vida y el fomento de una cultura de la actividad física saludable. Todo lo que aquí se recoge no es fruto de un trabajo aislado e individual, merecen especial reconocimiento las enseñanzas y aportaciones de otros colegas, compañeros y profesionales del mundo deportivo, que en su conjunto constituyen tanto un estímulo constante para acercarnos a nuevas estrategias de perfeccionamiento, como una fuente más de opiniones que obligan a reflexionar a escala personal sobre qué sucede durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y cómo mejorarlo. Por otra parte, la base de este trabajo no se encuentra exclusivamente en el marco adulto y profesional, también el contacto y las deliberaciones efectuadas con los alumnos sobre las consecuencias de nuestra actuación, resultan esenciales para determinar qué y cómo mejorar. “El desarrollo del profesor y del alumno están

recíprocamente relacionados” (op. cit., pág. 116). Y es que las diferentes visiones de los alumnos, cada vez más activos en un proceso educativo cambiante, termina por calar hondo, por enriquecernos en lo profesional, hasta el punto que hoy podemos observar como, para el profesor o profesora, constituyen una de las influencias más destacadas a la hora de configurar la acción educativa. En nuestro ánimo está que esta propuesta sea de utilidad para todo aquel profesional que la acoja. Es una experiencia que comenzó en el aula, gracias a la interacción de todos los elementos que se manifiestan en los procesos de enseñanza-aprendizaje, y que fue adquiriendo forma y contenido con el tiempo hasta hacerse realidad. Y, como proceso de trabajo, la propuesta que planteamos es, sencillamente, incompleta, orientadora, reflexiva, tentativa y provisional, y si propicia una reflexión y una crítica constructiva habrá alcanzado su objetivo. El libro está pensado y diseñado como hilo conductor teórico de los contenidos que se desarrollan en la asignatura “Técnicas de musculación con pesas libres”, y al mismo tiempo para ser la guía básica que debe dominar el profesional de la actividad física y del deporte para después ser capaz de adaptarlo en los dos grandes ámbitos de aplicación del entrenamiento de la fuerza: la musculación deportiva y la musculación estética.

En este libro se presentan los conocimientos esenciales para favorecer el correcto desarrollo y maduración biológica del alumnado, la adecuada orientación y preparación deportiva en edades de desarrollo, el acceso al currículo para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales y la creación de hábitos de vida saludables. Asimismo, se tratan los aspectos básicos necesarios para prevenir accidentes o situaciones que perjudiquen la salud de los educandos y cómo actuar en caso de emergencia. INDICE : Prólogo. Presentación. CAPITULO 1. Actividad física y salud. CAPITULO 2. Factores determinantes del desarrollo de la condición física en la edad escolar. CAPITULO 3. Riesgos asociados a la actividad ficodeportiva escolar. CAPITULO 4. Educación postural. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos en el medio escolar. CAPITULO 5. Aspectos preventivos de lesiones y accidentes en cuanto a la utilización de recursos materiales en la práctica de la actividad física y el deporte. CAPITULO 6. Responsabilidad del profesor de enseñanza no superior. Bibliografía.

El estiramiento facilitado es una manera sencilla de mantener o mejorar la flexibilidad y la coordinación y permite también, tanto a deportistas experimentados como a quienes se inician en un programa de acondicionamiento físico, evitar lesiones y disfrutar más de sus actividades. Incluye un DVD de 90 minutos (en inglés) como valiosa herramienta de aprendizaje en el cual se enseñan algunos ejercicios seleccionados de estiramiento y de fortalecimiento.

Las heridas del corazón -físicas, anímicas, sentimentales...- siempre son energéticas, y por regla general se abrieron en el pasado, pero duelen tanto que se presentan en cualquier momento del presente e impiden que nuestras vidas sean plenas, felices y satisfactorias. Ninguna persona puede ser feliz en su día a día cargando pesos, lastre y escudos en su corazón que le hacen imposible avanzar. Si te consideras una persona «de buen corazón», si tu enfoque es el de aliviar sufrimiento con tu entrega en tu trabajo, en tu profesión o en tus relaciones, ya sabes que la perfección no existe, que podrás equivocarte en

Download File PDF Ejercicio Fisico En Salas De Acondicionamiento Muscular Physical Exercise In Muscular Fitness Rooms Bases Cientifico Medicas Para Una Practica Safe And Healthy Practices Spanish Edition

muchas cuestiones a la largo de tu vida, pero la responsabilidad de tener un corazón sin sufrimiento, libre, transparente, abierto, alegre, poderoso y valiente, es una decisión tuya; esta es la propuesta de la técnica del masaje alquímico del corazón contenida en este libro. Si eres terapeuta, tienes la responsabilidad de entregarte en cada terapia a cada paciente, con el corazón libre de sufrimiento. Masaje alquímico del corazón es una guía práctica para sanar el peso, los pesares, las heridas del corazón. Del tuyo y el de las personas con las que te relacionas.

Res. en francés y español.

A lo largo de esta obra se presenta un planteamiento novedoso de iniciación deportiva desarrollando, de manera teórica y práctica, un modelo educativo a través de una metodología «global» para la enseñanza de un deporte colectivo de gran complejidad como es el Voleibol. Para ello, además de un profundo análisis teórico sobre las distintas metodologías, se proponen numerosas actividades de aprendizaje y materiales curriculares. Es, por tanto, un valioso material práctico para todos aquellos profesionales, tanto del ámbito escolar como del deportivo, dedicados a la enseñanza deportiva: profesores de Educación Física, entrenadores y monitores deportivos.

[Copyright: 944a6261b7dfc9e7f725d1b3c56d18f5](#)