

ENDURANCE TRAINING. SCIENCE AND PRACTICE

Por: Iñigo Mujika (editor)

Edita: Iñigo Mujika S.L.U. (Donostia 27, 3º C.-01010 Vitoria.

E-mail: inigo.mujika@inigomujika.com Web: www.inigomujika.com)

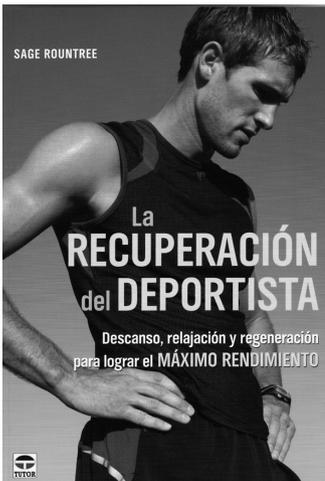
Vitoria, 2012. 328 Páginas. P.V.P: 124,80 euros

Esta obra, en inglés, es una guía actual y completa para científicos del ejercicio y del deporte, estudiantes, entrenadores y deportistas que quieren conocer todos los entresijos de la preparación y la adaptación a las actividades de resistencia. Presentado con estilo y formato claros, este proporciona una amplia base de conocimiento y sirve como fuente de consulta para cualquiera que esté involucrado en la investigación y la práctica de los deportes de resistencia, la industria del Fitness o la promoción de la salud.

Basado en el conocimiento y la experiencia de 55 colaboradores internacionales reconocidos mundialmente como líderes en sus áreas respectivas, este libro aborda todos los aspectos científicos y prácticos del entrenamiento y el rendimiento de resistencia: los factores fisiológicos determinantes de la capacidad de resistencia; las adaptaciones que el entrenamiento de resistencia provoca en los principales sistemas del cuerpo; diseño de entrenamiento para optimizar el rendimiento de resistencia y evitar efectos no deseados como el desentrenamiento y el sobreentrenamiento;

recomendaciones nutricionales y psicológicas para entrenar y competir de manera óptima; consejos para trabajar con deportistas de resistencia jóvenes; cómo hacer frente a condiciones ambientales estresantes; y problemas médicos relacionados con el entrenamiento y la competición de resistencia.

La aproximación sistemática que sigue *Endurance Training – Science and Practice* hace que este libro sea imprescindible para todos aquellos deportistas, entrenadores, investigadores y profesionales involucrados en el entrenamiento de resistencia.



LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA

Por: Sage Rountree

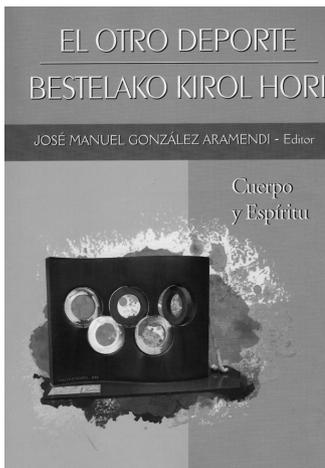
Edita: Ediciones Tutor S.A. (Marqués de Urquijo 34, 2º izda. 28008 Madrid.- Tl: 91-5599832.- Fax: 91-5410235. E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com)

Madrid, 2012. 232 Páginas. P.V.P: 19,95 euros

Los entrenamientos duros debilitan el organismo, pero el descanso permite que el cuerpo se repare a sí mismo, volviéndose más fuerte que antes. La recuperación tiene una importancia capital en la mejora del rendimiento. Esta guía ofrece planes en este sentido, centrados en diversas distancias de entrenamiento y competición en pruebas, que van desde las carreras ciclistas de corta distancia hasta los

ultramaratones, además de examinar la recuperación entre temporadas. Constituye la primera guía fundamentada y práctica del arte y ciencia del descanso deportivo. La autora, a través de sus páginas orienta para lograr la plena recuperación y mejorar el rendimiento, examinando cuánto descanso necesitan los deportistas, cómo medir la fatiga y cómo hacer el mejor uso posible de los instrumentos de recuperación.

Basándose en su propia experiencia, así como en entrevistas a otros preparadores físicos, entrenadores y atletas de élite, detalla las técnicas diarias de recuperación y desmitifica ayudas tradicionales tales como los baños de hielo (crioterapia), la ropa deportiva de compresión o los suplementos. Explica pormenorizadamente cómo emplear prácticas reconstituyentes, incluyendo masaje, meditación y yoga.



EL OTRO DEPORTE

Por: José Manuel González Aramendi (editor)

Edita: Fundación Oreki. (Pl. del Caddie 1 bajo. 20160 Lasarte-Oria (Guipúzcoa)

Colección: Cuerpo y Espíritu

Lasarte, 2012. 190 Páginas

El deporte puede ser una herramienta poderosa para la formación integral de la persona, en especial de los niños y jóvenes. Sin negar los aspectos positivos del deporte que ya tenemos, necesitamos reforzarlo a escala humanista, ser más ambiciosos con los contenidos formativos. Tenemos que educar más, y sembrar más curiosidad e inquietud, para crear más

y mejor opinión y una demanda inteligente. Este libro quiere participar en el encuentro de ese deporte mejor, más equilibrado, justo, divertido y formativo. Se estructura en cuatro secciones (Ética y deportividad; Formación humanista; Cooperación a través del deporte; y una serie de mensajes escuetos y categóricos a favor de los valores del deporte) y diversos capítulos que versan sobre la

crisis económica y de valores; deporte y deportividad, ética del dopaje y de las conductas dopantes, valores éticos del deporte, la ética en la formación de los técnicos y dirigentes deportivos, la práctica deportiva para superación de barreras, deporte adaptado y con perspectiva de género, actividad física, deporte y bienestar integral del escolar, el deporte para el desarrollo.