

## La alimentación y la forma física de los 5 a los 16 años

Interesante obra, la que nos llega, versión española de la inicialmente editada en el año 2002, en inglés. Destacar que la autora es una de las expertas en nutrición deportiva más respetada de Gran Bretaña, de la que en estas páginas ya en su momento hablamos de su obra "Guía completa del entrenamiento de fuerza".

Se trata de un libro muy interesante para padres, educadores, monitores y entrenadores de actividades físicas. El rendimiento de los niños, su crecimiento y desarrollo, ya sea para jugar en el parque o para entrenarse en algún deporte, dependen de que tomen los alimentos adecuados. De modo preocupante vamos observando que cada vez es mayor el número de niños con sobrepeso. Contrariamente a otros libros sobre nutrición infantil, se destaca

la importancia de la actividad física y el deporte.

En el índice se detallan distintos apartados: Alimentación infantil y salud; Comidas para niños dinámicos; El poder de las proteínas; Recarga de hidratos de carbono; Necesidad de grasa; Vitaminas y minerales; Comer para competir; Beber para competir; Niños con sobrepeso; Niños faltos de peso y apetito; y Trastornos de la alimentación.

En resumen, podemos encontrar en sus páginas, tratados de modo claro distintos aspectos relativos a la alimentación y la forma física de los niños con las más modernas normas de nutrición para niños dinámicos de 5 a 16 años, consejos claros y prácticos sobre nutrición y ejercicio; comidas y bebidas para niños deportistas; propuestas para niños con sobrepeso; y trastornos de la alimentación.



**Anita Bean**  
**Colección:** En Forma Junior  
**Edita:** Ediciones Tutor (Marqués de Urquijo 34, 2ª izda. 28008 Madrid.  
 Tel: 915 599 832  
 Fax: 915 410 235  
 E-mail: tutor@autovia.com)  
 ISBN: 84-7902-427-5  
 Madrid. 2004  
 128 Páginas  
 Precio: 11'95 euros

## Transición aeróbica-anaeróbica.

### Concepto, metodología de determinación y aplicaciones

Han sido muchos los grupos de investigación que en los últimos años han tratado de profundizar en las bases fisiológicas de la llamada *transición aeróbica-anaeróbica*. Ese interés, está justificado plenamente por la aplicabilidad que este tema tiene en la planificación y control del entrenamiento.

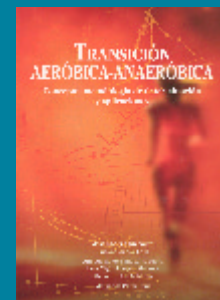
En 1991 vio la luz el primer texto en castellano sobre este tema (*Umbral anaerobio*, Ed. Interamericana) publicado por este mismo grupo. Hoy, 13 años después y en un libro nuevo se ofrece una amplia revisión de esa primera obra, actualizando conceptos e incorporando las novedades que las investigaciones han ido deparando en estos años.

La determinación del umbral anaeróbico es imprescindible para la determinación adecuada de la intensidad a desarrollar en el

entrenamiento, así como para evaluar la eficacia del un programa de trabajo. Por ello, en esta obra, los autores abordan específicamente en un capítulo la aplicación de la determinación de la transición aeróbica-anaeróbica. También ofrecen un repaso de las distintas metodologías que se pueden utilizar para su determinación, desde las más clásicas (lactato sanguíneo, ventilación pulmonar) a las más novedosas (RPE, doble producto...).

No se han olvidado de la importancia del umbral anaeróbico en la clínica médica, por ello dedican un capítulo a su aplicación en cardiología y rehabilitación cardíaca.

Por último, se han incluido al final del libro unos sencillos ejercicios de interpretación con las soluciones a los mismos para poder realizar una autoevaluación.



**José Lopez Chicharro,**  
**Susana Aznar Laín,**  
**Almudena Fernández Vaquero,**  
**Luis M. López Mojares,**  
**Alejandro Lucía Mulas,**  
**Margarita Pérez Ruiz**  
**Edita:** MASTER LINE & PRODIGIO S.L.  
 (Las Minas 1. 28250 Torrelodones. Madrid.  
 E-mail: jlchicharro@enf.ucm.es)  
 ISBN: 84-932505-6-2  
 Madrid. 2004; 288 Pág  
 Precio: 30 euros  
 (IVA incluido)

## LIBROS

**Editor Científico:**  
Joseph Oriol Martínez  
Ferrer  
**Edita:** Fundación  
Andalucía Olímpica,  
Comité Paralímpico  
Español, Ayuntamiento  
de Málaga  
ISBN: 84-88718-34-9  
Año 2003



## Conferencia internacional sobre deporte adaptado. Libro de Actas

Como se refleja en el título, se trata de un Libro de Actas de la Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado celebrada en Málaga en Noviembre de 2003. En este libro se recogen los textos aportados por los expertos invitados a impartir las correspondientes conferencias. Se tratan temas como la Organización del deporte adaptado tanto a nivel Internacional como Nacional; la Relación del deporte adaptado con la sociedad donde los distintos autores van exponiendo las limitaciones que existen para que el desarrollo de una mayor interrelación. En el área de formación y tecnificación se exponen los últimos avances en entrenamiento deportivo para atletas minusválidos, y se esbozan las nuevas tecnologías y las líneas de investigación que se

están siguiendo en la actualidad en los deportistas discapacitados. Otra de las áreas está dedicada a la Medicina en el deporte adaptado donde se exponen las últimas aportaciones médicas a la problemática de los deportistas con discapacidades físicas y/o psíquicas; y la importancia que tiene la actividad física para la salud de las personas discapacitadas. Este libro tiene un último apartado donde son los deportistas discapacitados los auténticos protagonistas exponiendo la problemática con la que se encuentran en la actualidad. En definitiva, es un libro donde se tratan los aspectos más novedosos que rodean al paraolimpismo y por lo tanto de gran interés para todos aquellos profesionales que se encuentren en contacto con los deportistas discapacitados.

## 120 ejercicios para modelar un cuerpo femenino perfecto

Novedad editorial en el que se describen una serie de ejercicios comenzando por el acondicionamiento del cuerpo, como base esencial para desarrollar después grupos musculares equilibrados y tonificados. El cuerpo humano es uno de los mecanismos más complejos que existen. Esto hace que diseñar un programa de entrenamiento sea un proceso complicado. Además el modelado corporal mejorará cualquier zona problemática, añadiendo definición. El autor, prestigioso entrenador personal, ha desarrollado un sistema específicamente concebido para las características fisiológicas y metas de entrenamiento exclusivas de las mujeres. Las rutinas pueden realizarse tanto en el

gimnasio como en casa y lo convierten en un programa único de ejercicios accesibles y convenientes. Incluso se hace referencia al período de embarazo en la mujer. Cuenta con una importante iconografía y el índice recoge diversos apartados: El modelado de un cuerpo definitivo; calentamiento y flexibilidad; acondicionamiento corporal; tonificación y forma física; el objeto del modelado corporal; pecho atractivo, la espalda en "V"; hombros bien formados; bíceps bonitos; tríceps tonificados; cuádriceps definidos; pantorrillas en diamante; abdominales como una "tabla de lavar"; consumo de grasa en aeróbicos; sesiones de entrenamiento seguras; mantenga su físico en buena forma.

**Brad Schoenfeld**  
Colección: En Forma  
**Edita:** Ediciones Tutor  
(Marqués de Urquijo  
34, 2º izda  
28008 Madrid  
Tel: 915 599 832  
Fax: 915 410 235  
E-mail:  
tutor@autovia.com)  
ISBN: 84-7902-436-4  
Madrid. 2004  
240 Páginas  
P.V.P: 18 Euros

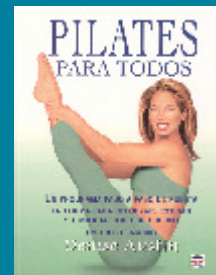


## Pilates para todos

Ideado por el gimnasta alemán Joseph H. Pilates, para ayudar a rehabilitar a pacientes que debían guardar cama en un hospital de Inglaterra donde trabajó como enfermero durante la I Guerra Mundial, el método que lleva su nombre modela y estira cada músculo del cuerpo a través de una singular serie de ejercicios fluidos, parecidos a los de yoga, sin estrés ni tensión.

El método puede ser practicado en casa, de vacaciones, en cualquier parte, no necesita instructor ni equipo caro y pesado. Se busca con él un mejor equilibrio y coordinación, menos dolor y rigidez, mejoras en la postura, alargamiento y estilización muscular, con una

mejor tonificación, mayor flexibilidad de la columna vertebral... Todo ello con una preparación física más suave y moderada. La autora, afamada fitness americana, presenta con una abundante iconografía, a lo largo de sus más de 300 páginas versátiles tablas progresivas desde para principiantes hasta avanzadas; series rápidas y fáciles de 10 minutos o menos para abdominales, caderas, muslos, glúteos, piernas, espalda y tren superior del cuerpo; ejercicios cardiovasculares; consejos nutricionales... El índice del libro se estructura en cuatro partes: Lo que Pilates puede hacer por usted; Los ejercicios básicos; Elija su plan; Su programa de transformación total en 3 semanas.



**Denise Austin**  
**Edita:** Ediciones Tutor  
 (Marqués de Urquijo  
 34, 2ª izda.  
 28008 Madrid.  
 Tel: 915 599 832  
 Fax: 915 410 235  
 E-mail:  
 tutor@autovia.com)  
 ISBN: 84-7902-436-4  
 Madrid. 2004  
 320 Páginas  
 P.V.P: 25 Euros

## El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación

La formación del entrenador o técnico deportivo hay que considerarla de una manera tridimensional: como Ser persona, que además se relaciona como Ser social y como Ser técnico. Ninguna de estas tres facetas puede ignorarse en la formación de los técnicos deportivos.

El presente manual conjuga los resultados obtenidos de las investigaciones con las aplicaciones prácticas de los mismos, intentando aportar a los entrenadores y a los formadores de éstos una información contextualizada que fundamenta y justifica posteriores intervenciones durante la formación inicial y permanente de los entrenadores. El entrenador deportivo puede encontrar en este manual diversas sugerencias o vías para su formación, así como el previsible efecto de las mismas, facilitándole un empleo personal e individualizado de la obra. Las investigaciones desarrolladas recientemente sobre el entrenador deportivo, han sido di-

versas, centrándose fundamentalmente en la descripción y conocimiento de la actuación del entrenador, la comparación de entrenadores con diferente nivel de desarrollo y formación, o la aplicación de diferentes programas deportivos.

La importancia concedida al entrenador deportivo ha ido incrementándose progresivamente durante las últimas décadas y sin duda, la labor educativa, formativa y optimizadora del rendimiento asignada a este profesional, ha contribuido decisivamente a este hecho.

Las investigaciones sobre el entrenador deportivo desarrolladas por los autores de esta obra, unido a la experiencia como entrenadores y formadores de técnicos deportivos, avalan la credibilidad e interés de la misma, concebida como un documento de apoyo para formadores de entrenadores, entrenadores, y estudiosos de la formación del entrenador deportivo.



**M. Perla Moreno,  
 Fernando del Villar**  
**Colección:** Verde  
**Edita:** INDE  
 Publicaciones  
 (Pl. Sant Pere 4,  
 baixos 2ª,  
 08003 Barcelona  
 Tel: 933 199 799  
 Fax: 933 190 954  
 E-mail:  
 editorial@inde.com  
 Web: www.inde.com)  
 ISBN: 84-9729-047-X  
 Madrid. 2004  
 270 Páginas  
 P.V.P: 17 Euros