

NOVEDADES EDITORIALES / PUBLISHING NEWS

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección / If you are an **publisher** or **author** and want us to promotion your publications, send us a book to appear in this section.

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA EL BALONCESTO

National Strength and Conditioning Association (NSCA)

ISBN: 978-84-16676-93-4

Referencia: 500677

Editorial: Tutor

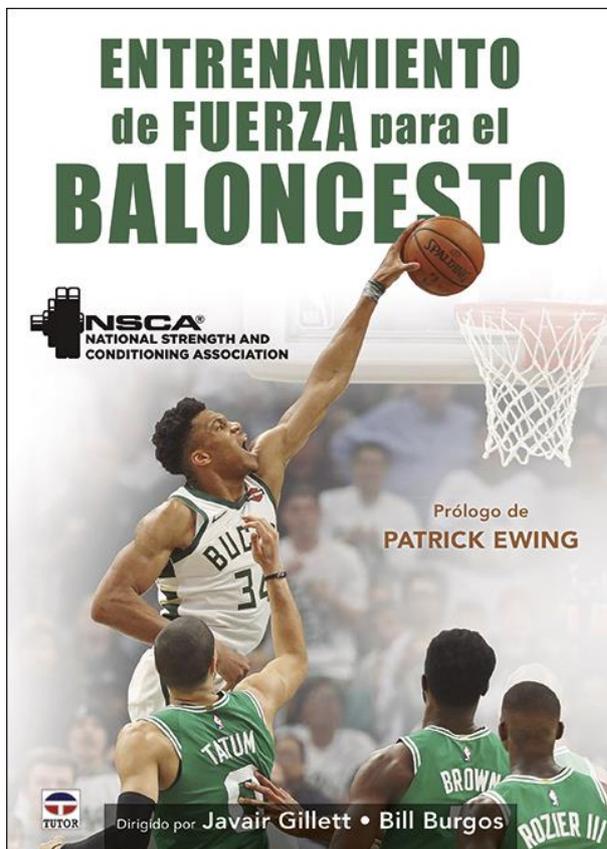
Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 352

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 33,65 €

Precio con IVA: 35,00 €



### Descripción

**Mejorar el rendimiento con base en la ciencia**

Desarrollado con la experiencia de la National Strength and Conditioning Association (NSCA), este libro muestra cómo diseñar programas de entrenamiento de fuerza, que desarrollarán el potencial de tus deportistas sobre la cancha, basándose en las exigencias físicas de cada posición: base, ala-pívot, pívot, escolta y alero. También encontrarás lo siguiente: 20 protocolos de pruebas para la fuerza, potencia, velocidad, agilidad y capacidad aeróbica; 18 ejercicios para todo el cuerpo con 2 variantes; 19 ejercicios para la parte inferior del cuerpo con 3 variantes; 17 ejercicios para la parte superior del cuerpo; 11 ejercicios para la

zona media (*core*) con 5 variantes; y 16 ejemplos de programas específicos en relación con la temporada.

Respaldado por la NSCA, y con el conocimiento y la experiencia de exitosos profesionales de la fuerza y el acondicionamiento físico del baloncesto en diferentes niveles, hasta el profesional, este libro es un autorizado recurso para crear programas de entrenamiento de fuerza, específicos del baloncesto, que ayuden a tus deportistas a optimizar su fuerza y transferirla con éxito a la cancha.

### **National Strength and Conditioning Association (NSCA)**

La National Strength and Conditioning Association (NSCA) es la organización líder mundial dentro del campo del acondicionamiento deportivo. Haciendo uso de los recursos y la pericia de los más reconocidos profesionales del entrenamiento de fuerza y del acondicionamiento físico, las Ciencias del Deporte, la investigación sobre el rendimiento, la docencia y la medicina del deporte, la NSCA es la fuente más fiable, a nivel mundial, de conocimientos y normas de actuación para entrenadores y deportistas.

## **SOBRE LOS EDITORES**

### **Javair Gillett y Bill Burgos**

**Javair Gillett**, MS, CSCS, RSCC\*E es director de rendimiento deportivo del **Houston Rockets**, y posee 20 años de experiencia de trabajo como entrenador de la fuerza y el acondicionamiento a nivel universitario y profesional. Antes de integrarse con los Rockets pasó 14 años con el Detroit Tigers, y ha trabajado con Orlando Magic, Indiana University y Penn State University.

Gillett posee certificación como entrenador de la fuerza y el acondicionamiento (RSCC\*E) por la National Strength and Conditioning Association (NSCA). Posee un máster de licenciatura en Ciencias sobre el movimiento humano de la A.T. Still University, y ha completado su grado de licenciatura en la DePauw University, especializándose en salud y rendimiento humano, concretamente en Ciencias del Ejercicio. Estuvo contratado durante cuatro temporadas por el equipo de béisbol de la DePauw University, siendo los mejores de la liga dos de los cuatro años, así como también, en su temporada final obtuvo la All-American Honorable Mention.

Gillett se dedica a compartir sus conocimientos sobre deportes y Ciencias del ejercicio con jóvenes deportistas, padres y entrenadores. En 2017, fue nombrado National Basketball Strength & Conditioning Association's Strength & Conditioning Coach of the Year. Gillett es coautor de varios libros de la NSCA, ha sido conferenciante en numerosos eventos educativos y ha publicado artículos de investigación y otros contenidos educativos de diversos cometidos.

**Bill Burgos**, MS, CSCS, RSCC\*D es jefe de entrenadores de la fuerza y acondicionamiento del **Minnesota Timberwolves**. También es profesor adjunto de la Austin Peay State University, en la que ha organizado un curso online acerca de las tendencias actuales de las Ciencias del deporte y de la fuerza y el acondicionamiento físico. Tiene más de 15 años de experiencia en deporte universitario profesional, incluyendo su etapa de entrenador principal de la fuerza

y el acondicionamiento físico del Orlando Magic y el New York Knicks. Burgos ha obtenido dos máster en Ciencias. El primero de ellos, en Ciencias del ejercicio, lo realizó en la Austin Peay State University, en donde también logró la licenciatura en Ciencias del ejercicio. Su segundo máster, en movimiento humano, lo cursó en la A. T. Still University. Actualmente cursa estudios de doctorado en Ciencias de la salud, centrado en liderazgo y conducta organizativa y modernización del registro médico electrónico (EMR, sus siglas en inglés), en la A. T. Still University. Además, Burgos posee la certificación de la National Strength and Conditioning Association (NSCA) como especialista de la fuerza y el acondicionamiento (CSCS) y el Registered Strength and Conditioning Coach (RSCC). Burgos también posee el certificado de evaluación de movimientos funcionales (FMS), es especialista en rendimiento EXOS, es titulado MWOD y está diplomado en miocinemática por el Postural Restoration Institute (PRI). Recientemente, Burgos presidió la **National Basketball Strength and Conditioning Association (NBSCA)** y colaboró en varios comités en la NBA, tales como el **NBA Sports Science Committee** y el **Junior NBA Leadership Council**. Además, colabora con el NBA Gatorade Advisory Board.

**Bill Burgos**, MS, CSCS, RSCC\*D es jefe de entrenadores de la fuerza y acondicionamiento del **Minnesota Timberwolves**. También es profesor adjunto de la Austin Peay State University, en la que ha organizado un curso online acerca de las tendencias actuales de las Ciencias del deporte y de la fuerza y el acondicionamiento físico. Tiene más de 15 años de experiencia en deporte universitario profesional, incluyendo su etapa de entrenador principal de la fuerza y el acondicionamiento físico del Orlando Magic y el New York Knicks. Burgos ha obtenido dos máster en Ciencias. El primero de ellos, en Ciencias del ejercicio, lo realizó en la Austin Peay State University, en donde también logró la licenciatura en Ciencias del ejercicio. Su segundo máster, en movimiento humano, lo cursó en la A. T. Still University. Actualmente cursa estudios de doctorado en Ciencias de la salud, centrado en liderazgo y conducta organizativa y modernización del registro médico electrónico (EMR, sus siglas en inglés), en la A. T. Still University. Además, Burgos posee la certificación de la National Strength and Conditioning Association (NSCA) como especialista de la fuerza y el acondicionamiento (CSCS) y el Registered Strength and Conditioning Coach (RSCC). Burgos también posee el certificado de evaluación de movimientos funcionales (FMS), es especialista en rendimiento EXOS, es titulado MWOD y está diplomado en miocinemática por el Postural Restoration Institute (PRI). Recientemente, Burgos presidió la **National Basketball Strength and Conditioning Association (NBSCA)** y colaboró en varios comités en la NBA, tales como el **NBA Sports Science Committee** y el **Junior NBA Leadership Council**. Además, colabora con el NBA Gatorade Advisory Board.

## **LA SEGURIDAD DEPORTIVA A DEBATE**

**Marta García Tascón, Ana M<sup>a</sup> Magaz González, Antonio Alias García y José Carlos Jaenes Sánchez (Editores)**

- **Editorial:** Dykinson
- **ISBN:** 978-84-1324-474-7
- **ISBN electrónico:** 978-84-1324-474-7
- **Páginas:** 212
- **Plaza de edición:** Madrid , España
- **Idiomas:** Español
- **Fecha de la edición:** 2020
- **Edición:** 1ª ed.

<https://www.dykinson.com/libros/la-seguridad-deportiva-a-debate/9788413244747/>

## Resumen del libro



El Consejo Superior de Deportes ha fijado como una de sus principales líneas de acción estratégicas el fomento de la innovación y la investigación en todos los ámbitos del deporte. Este hecho lo hemos plasmado, junto con nuestro compromiso de potenciar la colaboración entre las administraciones públicas y privadas, en la convocatoria de creación de “Redes de Investigación en Ciencias del Deporte” que deseamos se asiente en el tiempo.

Esta publicación de la Red RIASPORT (Red Estatal de Investigación Aplicada a la Seguridad Deportiva) es el exponente claro de nuestra apuesta decidida por la investigación e innovación, con

participación del tejido docente, profesional, empresarial y deportivo. Un proyecto que cuenta con 5 universidades y 10 entidades de diferente ámbito que ha conformado un equipo multidisciplinar implicado en la difusión y sensibilización hacia la seguridad deportiva y que pretende contribuir a reforzar también nuestro compromiso con la sociedad.

## Índice

Prólogo

D<sup>a</sup>. María José Rienda Contreras

Presentación

Dra. D<sup>a</sup>. Marta García Tascón

Capítulo 1. Perspectivas de tratamiento de la seguridad deportiva

Ana María Magaz González

Capítulo 2. Perspectiva de las entidades deportivas del tercer sector en el accidente deportivo

Alfonso Escribano del Vando

Capítulo 3. La tecnología y la seguridad deportiva como base de una spin off de la universidad española; Igoind Sportec

Leonor Gallardo Guerrero; Jorge García-Unanue

Capítulo 4. Recomendaciones para reducir accidentes en Educación Física a través de señales y pictogramas

Eugenio Samuel López Moreno; Carlos Sendra Ortiz; Marta García Tascón

Capítulo 5. Tipo de equipamiento en instalaciones deportivas de gestión municipal en el área metropolitana de Guadalajara (México)ç

Gabriel Flores Allende; Omar Velarde Martínez; Efraín Cuevas Vázquez; Jorge Pinto Chávez

Capítulo 6. La organización como factor modulador de la seguridad en la actividad física y deportiva

Antonio Alias García; Pablo Camacho Lazarraga

Capítulo 7. La comunicación como fuente de seguridad y control en las clases de educación física

Antonio Alias García; Pablo Camacho Lazarraga

Capítulo 8. Extensión de la seguridad y su gestión

José Luis Gómez Calvo

Capítulo 9. Seguridad moral y ética: entrenar valores en el deporte

José Carlos Jaenes Sánchez; Pablo García González

Capítulo 10. La re-utilización del plástico en los equipamientos e instalaciones deportivas

Jesús García Casarrubios Vivanco

Capítulo 11. La seguridad de los espacios deportivos en los centros educativos: requisitos mínimos y medidas preventivas

María José Maciá Andreu; Javier Sánchez Sánchez; Ana María Gallardo Guerrero

Capítulo 12. Aspectos comportamentales y de personalidad que pueden determinar la propensión al accidente deportivo en escolares  
Pedro Ángel Latorre Román

Capítulo 13. Participación y opinión sobre el sistema antivuelco Tutigool: Torneo Internacional de Balonmano 2019  
Rafael Baena González; Ana María Gallardo Guerrero; Carlos Chavarría Ortiz; Isidoro Martínez Martín; Marta García Tascón

Capítulo 14. Control y evaluación de la carga de trabajo como factor de seguridad en el diseño de las tareas  
Pablo Camacho Lazarraga; Alberto Martín Barrero

Capítulo 15. La seguridad deportiva desde la perspectiva del técnico deportivo y el alto rendimiento en el fútbol  
Alberto Martín Barrero; Pablo Camacho Lazarraga

Capítulo 16. Dispositivos de seguridad privada en grandes eventos deportivos: encuentros calificados de alto riesgo  
Fernando Bernal García

Capítulo 17. La oportunidad de un plan estratégico nacional de seguridad deportiva  
Ana María Magaz González

Reproducimos la noticia publicada por Cuadernos manchegos en su presentación <https://www.cuadernosmanchegos.com/presentacion-del-libro-la-seguridad-deportiva-a-debate-en-el-inef-de-madrid-16411.html>



“C. Manchegos | Madrid | Deportes | 11-10-2020

## **Presentación del libro “La seguridad deportiva a debate” en el INEF de Madrid**



En los últimos años, a la hora de crear instalaciones, sean de uso competitivo o recreativo, la seguridad deportiva ha cobrado una gran relevancia. En estos tiempos, y dadas las circunstancias debido al COVID-19, se está incidiendo más si cabe en la seguridad.

**“La seguridad deportiva a debate”** pretende dar una visión global del tema desde varias ópticas: legislativa, médica, educativa, alto rendimiento, digital, tecnológica, señalando también las consecuencias de la falta de seguridad en el alto rendimiento, el espectáculo o la naturaleza.

Ha habido una participación variada de 26 autores especialistas en la materia y ha sido coordinado por Marta García Tascón, profesora de Ciencias del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide (UPO), investigadora principal de la Red RIASPORT y colaboradora del Grupo IGOID (Investigación en la Gestión de Organizaciones e Instalaciones Deportivas); Ana María Magaz González, profesora de la Universidad de Valladolid, Antonio Alias García, profesor de la Universidad de Almería; y José Carlos Jaenes Sánchez, profesor de psicología del deporte (en la UPO) y miembro del Centro Andaluz de Medicina del Deporte.



Gracias a la generosidad de los autores, se puede descargar de forma gratuita. El libro ha sido publicado por la editorial Dykinson. (<https://www.dykinson.com/libros/la-seguridad-deportiva-a-debate/9788413244747/>).

De esta forma el 8 de octubre de 2020 a las 12:00 horas en el INEF de Madrid ha tenido lugar su presentación oficial. Había sido pospuesto desde marzo, justo cuando se declaró el estado de alarma por el Covid-19 en España.

Este evento ha tenido lugar en un lugar emblemático para el sector deportivo, pues aquí es donde se iniciaron los estudios, de la mano de José María Cagigal, lo que hoy conocemos como Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. La mesa ha estado compuesta por los ponentes:

- D. José Luis Gómez Calvo, experto internacional en seguridad de eventos y recintos deportivos, el cual ha dado una visión sobre la necesidad de cultura preventiva en materia de seguridad en el ámbito deportivo.
- D. Moisés Gosálvez García, director de la Escuela Nacional de entrenadores de la Real Federación Española de Natación (RFEN), donde ha referido su disponibilidad con la Red liderando el grupo de trabajo de Riasport denominado “actividades acuáticas”, planteando como objetivo principal la sensibilización, concienciación e información permanente y formación ante todo el sector acuático en materia de prevención y seguridad en las actividades acuáticas.
- Como colofón, ha intervenido el Dr. D. Vicente Gómez Encinas, Decano del INEF de Madrid y anfitrión de la mesa donde ha agradecido a Riasport el haber tenido la deferencia de elegir al INEF no sólo por su historia sino por su trayectoria trabajando en el ámbito de la seguridad deportiva. De esta forma no sólo el acto ha sido para formalizar la adhesión del INEF a la Red Riasport sino también la de adquirir nuevos compromisos con la Red y sobre todo, con la seguridad deportiva. De esta forma ha anunciado en primicia:

- La creación en el INEF del “**Observatorio para la seguridad deportiva**”, que se configura como un espacio de gestión del conocimiento abierto a la investigación, la creatividad y la innovación. El principal objetivo que se plantea es detectar y provocar nuevas tendencias que den respuesta a las actuales necesidades y retos en seguridad deportiva.

- Este **observatorio irá de la mano de Riasport** y de igual forma tendrá un carácter internacional.

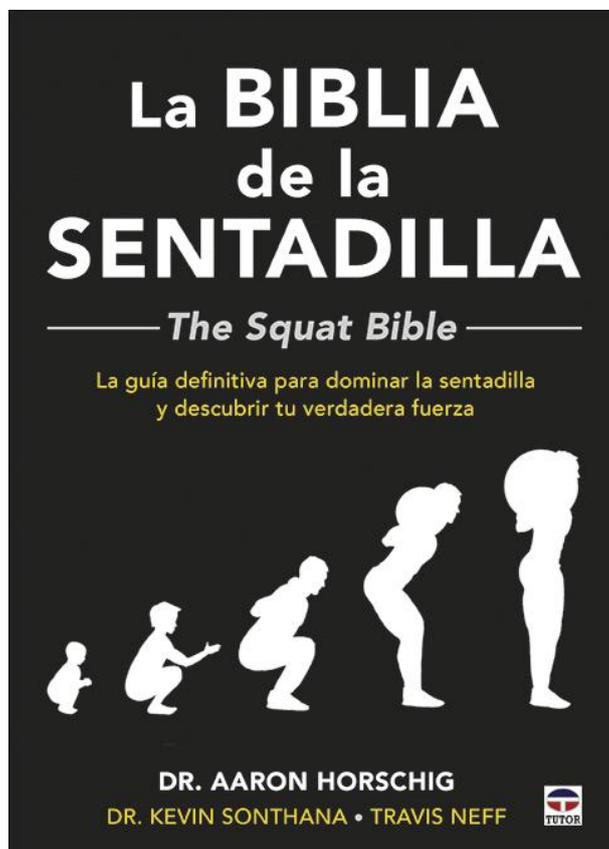
- Acto que ha sido moderado por la Dra. D<sup>a</sup>. Marta García Tascón, Directora General de RIASPORT, la cual ha expuesto el porqué de la existencia de la red, así como ha dado algún detalle de cada uno de los 17 capítulos que forman este libro. Además, ha invitado a que se participe del **II Congreso Internacional de Riasport** que se celebrará el 12 y 13 de noviembre de 2020, **en formato virtual**, gracias a la plataforma de la empresa Alteda.

La presentación del libro ha podido seguirse de forma presencial con un aforo muy limitado y de forma virtual, a través de la plataforma ZOOM.”

## LA BIBLIA DE LA SENTADILLA

Aaron Horschig

<http://www.edicionestutor.com/tienda-online-libros/deportes/la-biblia-de-la-sentadilla-the-squat-bible/>



ISBN: **978-84-16676-91-0**

Referencia: **500676**

Editorial: **Tutor**

Encuadernación: **Rústica**

Nº páginas: **160**

Formato: **17 x 24 cm**

Precio sin IVA: **28,80 €**

Precio con IVA: **29,95 €**

### Descripción

**La guía definitiva para dominar la sentadilla**

Aaron Horschig doctor en fisioterapia y entrenador de fuerza y acondicionamiento, dedica su trabajo a ayudar a los deportistas a encontrar procedimientos no solo para

reducir los dolores y molestias relacionados con el entrenamiento, sino para que descubran su verdadero potencial. Como fundador de SquatUniversity.com, el Dr. Horschig ha adaptado sus técnicas para mejorar el rendimiento deportivo en general.

En *La biblia de la sentadilla: La guía definitiva para dominar la sentadilla y descubrir tu verdadera fuerza*, Aaron Horschig te ayudará a desentrañar tu destino deportivo proporcionándote valiosas ideas sobre cómo: entrenar de un modo más seguro, tratar adecuadamente los dolores y las molestias, perfeccionar tus técnicas para la sentadilla, y aprovechar al máximo tu fuerza y tu potencial.

¡Por fin en español, el best seller mundial *The Squat Bible*!

### **Aaron Horschig**

Aaron Horschig, fundador de la Squat University ha trabajado con deportistas de todos los niveles, desde atletas de la NFL hasta levantadores olímpicos a nivel nacional. Ahora puedes aprender las valiosas habilidades que ha desarrollado con el paso de los años para ayudarte a descubrir el extraordinario atleta que puedes llegar a ser.

## **TIMING EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

**Amy Ashmore**

<http://www.edicionestutor.com/tienda-online-libros/deportes/timing-en-el-entrenamiento-de-la-fuerza/>

ISBN: 978-84-16676-92-7

Referencia: 525007

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 272

Formato: 17 x 24 cm

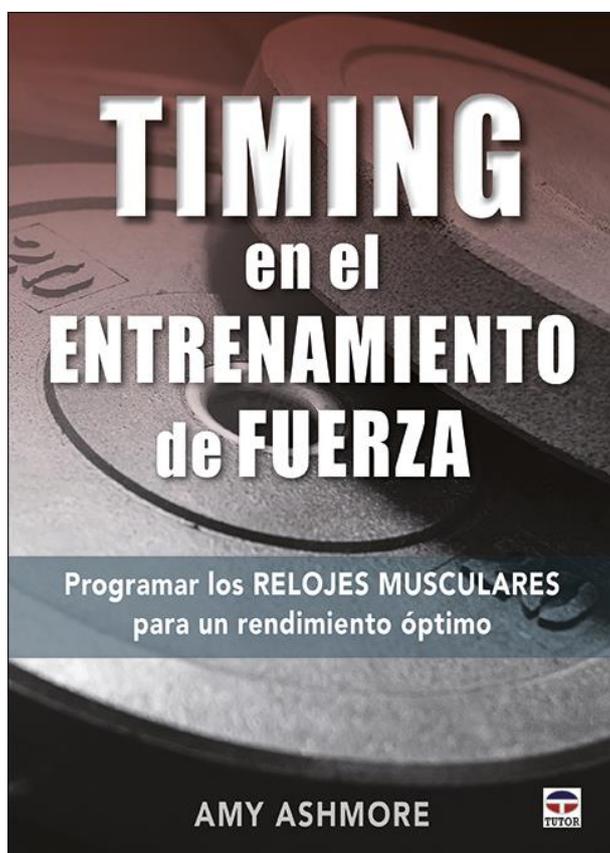
Precio sin IVA: 28,80 €

Precio con IVA: 29,95 €

## Descripción

### Nuevo enfoque para mejorar el rendimiento

Desde la aparición del entrenamiento periodizado, los científicos del deporte saben que el *timing*, o la elección del momento oportuno para entrenar, es una de las variables de programación más decisiva para optimizar el rendimiento. Las investigaciones más recientes, al descubrir la existencia de relojes dentro de cada uno de los más de 600 músculos esqueléticos del cuerpo, han llevado la aplicación del *timing* a los programas de entrenamiento en una nueva dirección. Este libro examina cómo estos relojes internos utilizan señales facilitadas por la programación del entrenamiento para regular los procesos fisiológicos necesarios que mejoran el rendimiento.



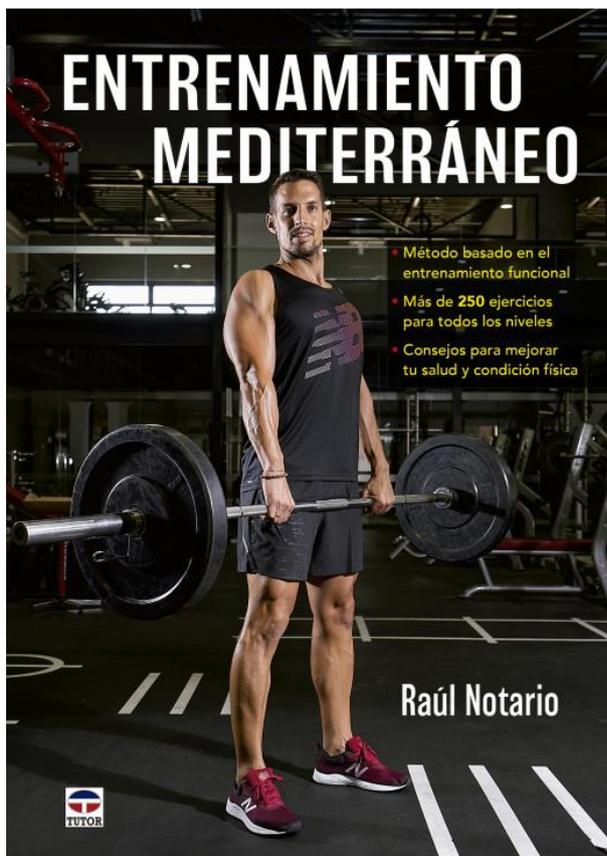
Este no es otro libro sobre periodización, sino que te enseña a manipular los relojes musculares para entrenar y rendir al máximo todos los días; llega incluso a determinar qué hora del día le conviene más a tu cuerpo. Aprenderás a entrenar a tus músculos para “pensar”, proporcionándoles señales de tiempo que les dirán cuándo activar acciones fisiológicas clave que influyen en todo el organismo. A continuación, aprenderás la forma de transmitir señales a esos relojes con métodos de entrenamiento como el emparejamiento biomecánico de los ejercicios, el *complex training* y el entrenamiento concurrente.

## Amy Ashmore

Amy Ashmore posee un PhD en kinesiología por la Universidad de Texas, en Austin, y un máster (MS) en ciencias del deporte por la Florida State University. Es autora de docenas de artículos, blogs y programas de educación continua reconocidos por la National Strength and Conditioning Association (NSCA), la Collegiate Strength and Conditioning Coaches Association (CSCCa), el American Council on Exercise (ACE) y el American College of Sports Medicine (ACSM). Amy trabajó en la facultad de ciencias del deporte de la Florida State University y fue directora del programa de ciencias del deporte y gestión deportiva de la American Military University. En la actualidad, es escritora y proporciona educación continua desde su lugar de residencia en Las Vegas, Nevada.

## ENTRENAMIENTO MEDITERRÁNEO

Raúl Notario



<http://www.edicionestutor.com/tienda-online-libros/deportes/entrenamiento-deportivo-deportes/entrenamiento-mediterraneo/>

**ISBN:** 978-84-16676-96-5

**Referencia:** 502140

**Editorial:** Tutor

**Encuadernación:** Rústica

**Nº páginas:** 272

**Formato:** 17 x 24 cm

**Precio sin IVA:** 28,80 €

**Precio con IVA:** 29,95 €

## Descripción

### **Un método para mejorar tu condición física y tu salud. ¡Si quieres, puedes!**

De todos es sabido que la dieta mediterránea está considerada una de las mejores y más saludables formas de alimentarse en el mundo. De hecho, el concepto mediterráneo está asociado, por muchos, a un estilo de vida saludable: ejercicio, descanso y buena alimentación.

Este libro presenta el método de su autor, Raúl Notario, basado en el entrenamiento funcional. Aborda con rigor y especificidad cada uno de los pilares en los que se fundamenta una vida sana, con lenguaje cotidiano, haciéndolo accesible a los profesionales de las Ciencias del Deporte y a todos los que buscan mejorar su condición física, salud y calidad de vida.

En sus 11 capítulos hallarás información y consejos para mejorar tu condición física, tu descanso y, en definitiva, tu salud. También encontrarás más de 250 ejercicios para todos los niveles y situaciones, ilustrados con más de 500 fotografías, así como propuestas prácticas para configurar tus propias rutinas de entrenamiento.

### **Raúl Notario**

“Llevo toda la vida vinculado al mundo del deporte y de la actividad física. Desde que tengo uso de razón me recuerdo pegado a un balón y dando patadas a todo lo que podía parecerse en algo a una pelota. Como jugador de fútbol, tuve la suerte de compartir vestuario con grandes deportistas como **Borja Valero, Roberto Soldado o Álvaro Negredo**. Pude vestir camisetas de clubes como el **Real Madrid, el Rayo Vallecano o el Getafe**, entre otros, y disfruté mucho de todas las experiencias que me brindó este deporte. En ese momento no sabía a qué me dedicaría más adelante, pero sin duda, sabía que estaría relacionado con mi gran pasión: el deporte, la actividad física, la salud. Tuve que dejar el fútbol debido a mi debut como diabético; pero eso no me apartó de mi mundo y, por esemotivo, comencé a formarme como profesor de Educación Física mientras acumulaba experiencia en el mundo del fitness, y completé mis estudios con la carrera de **Ciencias del Deporte y un Máster en Actividad Física y Salud**.

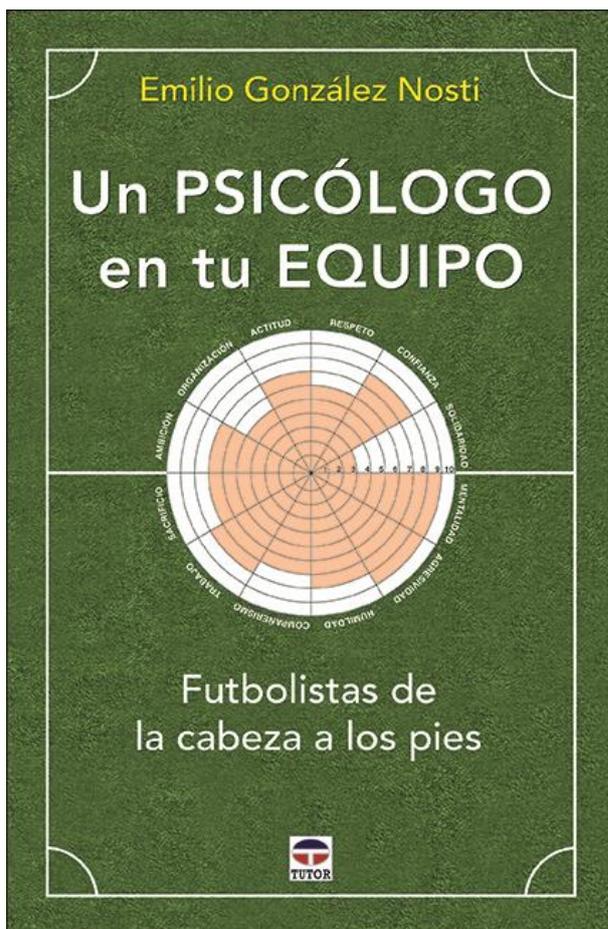
Al ser diabético, también me formé ampliamente en todos los aspectos que tienen que ver con la nutrición humana y con la influencia de los alimentos sobre

la salud y sus efectos en el organismo. El hecho de ser profesor en todas las etapas formativas, desde educación primaria hasta la universidad, me ha permitido aprender cosas nuevas cada día. Enseñar es, sin duda, una de las mejores formas que conozco para seguir aprendiendo y actualizándote.

He tenido la suerte de desarrollarme profesionalmente en el ámbito de la educación, el rendimiento deportivo y la actividad física para la salud, áreas que me apasionan. A lo largo de los años he trabajado junto a celebrities y deportistas de élite con el objetivo de mejorar su salud y sus capacidades físicas a través de tres pilares básicos: entrenamiento individualizado, funcionalidad y dieta mediterránea basada en alimentos no procesados. Actualmente soy el **Director del área de Deporte y Nutrición en la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX)**. Colaboro asiduamente en importantes medios de comunicación especializados, como **Sportlife, Runner's World, Women's Health, Revista Triatlón y SoyCorredor**, en los que procuro permanentemente ayudar a la gente a sentirse mejor consigo misma. Intento aportar valor en los congresos y ponencias que llevo a cabo en torno a los temas que desarrollo y, como filosofía de vida, siempre intento afrontar cada día con una pequeña meta que superar, algo que me haga sonreír y vivir ilusionado. Siempre pienso que, si quieres, PUEDES, y que los grandes cambios vienen sucedidos de otros muy pequeños, repetidos en el tiempo.”

## **UN PSICÓLOGO EN TU EQUIPO**

**Emilio González Nosti**



<http://www.edicionestutor.com/tienda-online-libros/deportes/futbol/un-psicologo-en-tu-equipo/>

ISBN: **978-84-16676-98-9**

Referencia: **500680**

Editorial: **Tutor**

Encuadernación: **Rústica**

Nº páginas: **96**

Formato: **15 x 23 cm**

Precio sin IVA: **12,02 €**

Precio con IVA: **12,50 €**

## Descripción

### Futbolistas de la cabeza a los pies

El fútbol se exterioriza en los pies, pero comienza en la cabeza. Para ser un jugador extraordinario, es decir, de los pies a la cabeza, el orden del procesamiento es a la inversa, de la cabeza a los pies. En deporte nos han mostrado cómo medir y entrenar todas las fuerzas y habilidades posibles: velocidad, explosividad, fuerza máxima... Pero nadie, hasta ahora, nos ha enseñado a entrenar la única fuerza que mueve el mundo, la de la voluntad, generada por el "músculo" más potente, el cerebro.

Este libro explica, desde la experiencia de su autor, Emilio González Nosti, cómo trabajar eficazmente aspectos psicológicos de los futbolistas de todos los niveles: desde fútbol base hasta profesionales, y **aplicable a todas las disciplinas deportivas de equipo**. Aborda, entre otros, aspectos como: pretemporada, capitanes, preparar psicológicamente al equipo para competir, entrenamientos, en el partido, dinámicas, suplentes y gestión del talento.

### **Emilio González Nosti**

Emilio González Nosti (Candás, Asturias, 1985) es arquitecto por la UAX de Madrid, psicólogo por la UNED, entrenador nacional de fútbol por la Escuela del Deporte del Principado de Asturias.

Inició su carrera de entrenador en la UAX con el equipo femenino de la Universidad mientras terminaba sus estudios de arquitectura. Cuando llegó a Gijón, aparcó un trabajo de arquitecto por empezar a entrenar en la Asunción CF, donde consiguió dejar al equipo en 1.ª juvenil, mientras estudiaba Psicología en la UNED. En la Asunción ejerció labores de director del campus de verano, director de metodología, además de estar durante 8 años como entrenador del juvenil «A». Tras ese tiempo, se incorporó al Real Sporting de Gijón, formando parte del cuerpo técnico con Sergio Sánchez, en su equipo juvenil «B», desde donde, después de quedar campeones de liga, pasó al equipo juvenil «A» de División de Honor, clasificando al equipo para la Copa del Rey.

En la temporada siguiente (2019/20), asume la dirección del área de psicología del club. Área que en la actualidad coordina.

## **NUTRICIÓN DEPORTIVA BASADA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL**

**Enette Larson-Meyer y Matt Ruscigno**

<http://www.edicionestutor.com/tienda-online-libros/deportes/nutricion-deportiva-basada-en-alimentos-de-origen-vegetal/>

**ISBN:** 978-84-16676-94-1

**Referencia:** 500678

**Editorial:** Tutor

**Encuadernación:** Rústica

**Nº páginas:** 384

**Formato:** 17 x 24 cm

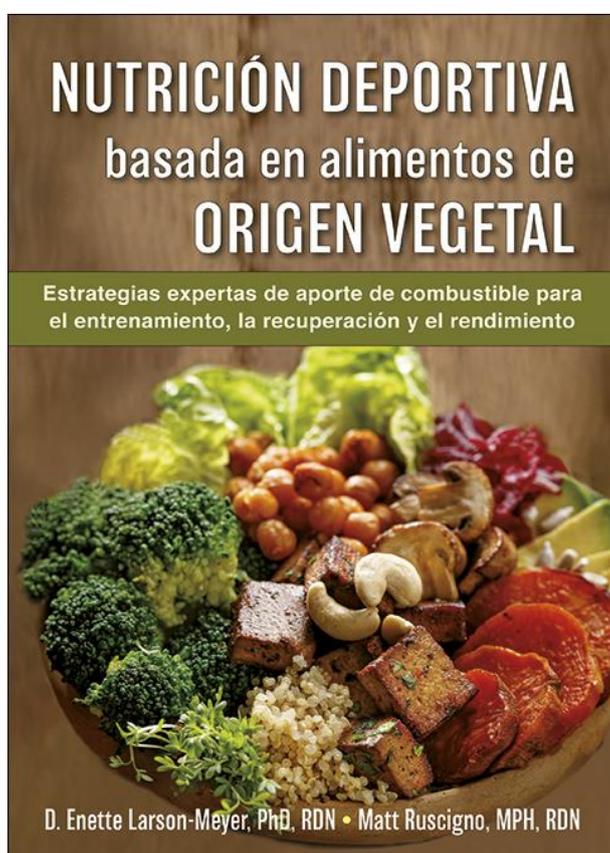
**Precio sin IVA:** 38,41 €

**Precio con IVA:** 39,95 €

## Descripción

### Nutrición vegetariana al alcance de todos

¡Consigue los beneficios basados en los alimentos de origen vegetal! Únete a los miles de corredores, culturistas y deportistas de, prácticamente, cualquier disciplina que confían en los alimentos y bebidas elaborados sin productos de origen animal. En este libro, los autores combinan décadas de investigaciones basadas en evidencias con su experiencia personal, trabajando con –y como– deportistas veganos y vegetarianos, para ofrecerte una fidedigna y completa explicación de cómo, cuándo y porqué necesitas un plan de ingesta de nutrientes, con el que hacer una provisión nutricional adecuada durante tu programa de entrenamiento y de competición.



Aprende cómo obtener las cantidades adecuadas de todos los macronutrientes esenciales, vitaminas y minerales, a la vez que cubres tus necesidades calóricas personales. Consigue información sobre las keto-dietas, consejos para optimizar tu salud ósea y tu ingesta de hierro, así como las instrucciones para elaborar tus propias bebidas de reposición de fluidos. Sigue la inspiración de los atletas que comparten cómo tuvieron éxito en sus deportes siguiendo un modo de alimentarse basado en alimentos de origen vegetal. Disfruta con las recetas para entrenar, competir y cubrir tus necesidades nutricionales diarias, y utiliza los planes de

comida personalizados y las estrategias de entrenamiento para aportar el combustible adecuado a tu cuerpo.

### **Enette Larson-Meyer y Matt Ruscigno**

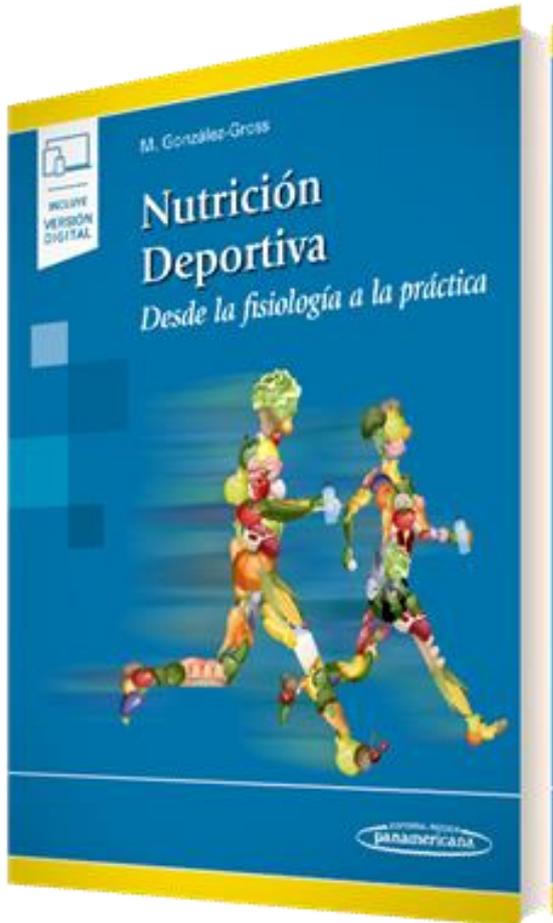
**Enette Larson-Meyer**, PhD, RD, CSSD, FACSM, es profesora de la universidad de Wyoming e investigadora muy respetada en el área del metabolismo de los deportes y del ejercicio. Sus investigaciones se centran en cómo la nutrición influye en la salud y el rendimiento de los individuos activos, en cualquier fase de su ciclo vital y niveles de rendimiento, desde el deportista de ocio hasta el deportista de elite.

Larson-Meyer ha escrito más de 80 artículos de revista, libros y capítulos de libros. Formó parte del 2011 Sports Nutrition Consensus Panel del Comité Olímpico Internacional (COI) y del Consensus Panel of Supplementation in the Elite Athlete del COI (2017-2018). Tiene el certificado oficial de nutricionista deportiva, es antigua nutricionista deportiva de la Universidad de Alabama, en Birmingham, y colabora con el SCAN (el grupo de nutrición práctica cardiovascular, para el deporte y el bienestar de la Academy of Nutrition and Dietetics) y con el American College of Sports Medicine, como editora asociada para la medicina y las ciencias del deporte y el ejercicio. También presidió tanto el SCAN como el grupo de nutrición práctica vegetariana (VN) de la Academy of Nutrition and Dietetics. Sus intereses personales son las carreras a pie, el piragüismo en aguas tranquilas, la danza irlandesa escénica, el yoga y ser la fan número uno de sus dos deportistas vegetarianas y una semivegetariana.

**Matt Ruscigno**, MPH, RD, es un destacado experto en nutrición basada en alimentos de origen vegetal y ha seguido una dieta vegana durante más de 20 años. Posee el grado de ciencias de la nutrición de la Pennsylvania State University, el grado de master en nutrición de salud pública por la Loma Linda University y el certificado como nutricionista colegiado. Es autor y coautor de varios libros. Ha sido presidente del grupo de nutrición práctica vegetariana (VN) de la Academy of Nutrition and Dietetics, y actualmente es el director jefe de nutrición de Nutrinic, empresa de cuidados sanitarios de nueva creación que utiliza la nutrición basada en alimentos de origen vegetal para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Como aficiones, corre en ultramaratones, carreras Ironman y carreras ciclistas de montaña de 24 horas, en las que ha recorrido más de 15.000 millas. Lleva mucho tiempo residiendo en Los Ángeles, California.

## **NUTRICIÓN DEPORTIVA**

**María Marcela González Gross (Coordinadora)**



- ISBN 9788491106036
- Páginas 460
- Maquetación Rústica
- Medidas 21 x

El formato digital de una publicación incluye contenidos interactivos y material multimedia para el enriquecimiento de su lectura.

- ISBN 9788491106043
- Páginas 460
- Año ©2021

## DESCRIPCIÓN

El avance de la nutrición deportiva en las dos últimas décadas ha permitido establecer, de forma precisa, las adaptaciones nutricionales a realizar en función del tipo de esfuerzo, la duración o la

intensidad y las diferencias frente a personas más sedentarias. La nutrición deportiva es, sin duda, un claro ejemplo de nutrición personalizada, con la complejidad añadida de tener en cuenta el tipo de deporte que se practica.

La estructura de esta obra sigue el hilo conductor de la fisiología a la práctica, destacada en el subtítulo de la obra. A lo largo de las diferentes secciones se establecen los conceptos básicos de nutrición, se estudian los nutrientes desde la perspectiva de la nutrición deportiva y se abordan las complejidades de la alimentación a lo largo de la temporada deportiva en función de la etapa vital en la que se encuentre el deportista. Además, se analizan las relaciones del sistema inmune, el estrés oxidativo, la función mental o aspectos novedosos como la gastronomía deportiva, la nutrigenómica, el efecto antienviejamiento de la combinación de ejercicio y alimentación o los mitos y los errores más frecuentes en nutrición deportiva.

Con el objetivo de que todos los capítulos de Nutrición Deportiva tengan una estructura didáctica y sistemática se han incluido objetivos iniciales, resúmenes conceptuales, textos destacados y puntos clave finales para facilitar su comprensión y permitir una lectura amable sin alejarse del rigor expositivo. Además, se incluye un apartado final con preguntas de autoevaluación y de consejos y actividades prácticas que pretenden ser el 'trampolín' entre los contenidos teóricos desarrollados y la práctica de estos, invitando al lector a su reflexión y resolución.

Esta ambiciosa obra, en la que han participado más de 70 expertos en la materia de reconocido prestigio a nivel nacional e internacional, aborda sus contenidos desde la doble perspectiva de salud y rendimiento, desde el deportista amateur al de alto rendimiento.

Está dirigida a estudiantes de grado y máster en ciencias relacionadas con el deporte, la nutrición y la dietética, la medicina, la enfermería u otras ciencias afines y, en definitiva, a cualquier profesional que desee actualizar sus conocimientos.

## **CONTENIDOS**

### **I CONCEPTOS BÁSICOS DE FISIOLÓGÍA DE LA NUTRICIÓN**

- 1 Adaptaciones fisiológicas y metabólicas al ejercicio físico
- 2 Metabolismo y sistemas básicos de energía
- 3 Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros compuestos
- 4 Digestión y utilización metabólica de alimentos y bebidas
- 5 Interacción entre actividad física y control del apetito: implicaciones para el balance energético

### **II NUTRIENTES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

- 6 Hidratos de carbono: suplementación y ayuda ergogénica
- 7 Grasas: suplementación y ayuda ergogénica
- 8 Proteínas y aminoácidos: suplementación y ayuda ergogénica
- 9 Vitaminas: suplementación y ayuda ergogénica
- 10 Minerales: suplementación y ayuda ergogénica
- 11 El agua y la hidratación en el deporte

### **III NUTRICIÓN EN LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA**

- 12 Alimentación a lo largo de la temporada
- 13 Alimentación en deportes de fuerza
- 14 Alimentación en deportes de resistencia
- 15 Alimentación en deportes de equipo
- 16 Organización de un comedor colectivo para deportistas
- 17 Nutrición en la prevención y la recuperación de lesiones deportivas

### **IV NUTRICIÓN DEPORTIVA A LO LARGO DEL CICLO VITAL**

- 18 Nutrición del niño deportista
- 19 Nutrición del adolescente deportista
- 20 Aspectos nutricionales específicos de la mujer deportista
- 21 Nutrición del deportista veterano y del exdeportista de élite
- 22 Alimentación del deportista con enfermedad

### **V IMPORTANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL**

- 23 Estrés oxidativo y antioxidantes
- 24 Nutrición, sistema inmunitario y actividad física
- 25 Ejercicio, nutrición y función cognitiva

- 26 Alcohol, salud y rendimiento deportivo
- 27 Valoración del estado nutricional y del gasto energético en deportistas

## **VI OTROS ASPECTOS DE INTERÉS**

- 28 Nutrigenómica y epigenética
- 29 Gastronomía y deporte
- 30 Alimentos funcionales, rendimiento físico y deporte
- 31 Ejercicio físico y nutrición: papel en la salud y efecto antienviejecimiento
- 32 Mitos y errores más frecuentes en la nutrición deportiva

### **María Marcela González Gross**

Doctora en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid.  
Catedrática de Nutrición y Deporte y Fisiología del Ejercicio en el área de Educación Física y Deportiva, en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.

Responsable del Grupo de Investigación en nutrición, ejercicio y estilo de vida saludable (ImFINE).

Manager Científico de Exercise is Medicine® España.

Miembro fundador de la red EXERNET.

Miembro de CIBERobn.

Vice presidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ).

Miembro de la junta directiva de la Federation of European Nutrition Societies (FENS).

Fellow of the International Union of Nutritional Sciences (IUNS).



# REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. Núm. 430 (2020): Número 430, año LXXII, 3er trimestre, 2020, (nº 28, VI Época)

## EDITORIAL

EL DEBATE “EDUCACIÓN FÍSICA VERSUS DEPORTE”

Eduardo Blanco Pereira

## ARTÍCULOS ORIGINALES

EVALUACIÓN FORMATIVA Y MODELOS PEDAGÓGICOS: MODELO DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL Y DE AUTOCONSTRUCCIÓN DE MATERIALES

David Hortigüela Alcalá, Ángel Pérez-Pueyo, Javier Fernández-Río Pág: 23-41

ESTUDIO E INTERVENCIÓN DOCENTE SOBRE LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES

Clara Elena Chilet-Company, Alexandra Valencia-Peris Pág: 43-57

ESTIMACIÓN DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO EN DISTINTAS DISCIPLINAS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS QUE HABITAN EN ALTITUD MODERADA

Andrés Camilo Morales Urbina, Isabel Adriana Sánchez Rojas, Darío Mendoza Romero Pág: 59-68

## REVISIONES DE LA LITERATURA

LA COEDUCACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA ALUMNADO DE 5º Y 6º DE PRIMARIA

Maddi Garaizabal-Buldain,  
Alba González-Palomares  
Pág: 69-84

**ESTUDIOS Y DOCUMENTOS**  
EL IMAGINARIO SIMBÓLICO Y LA DIMENSIÓN LÚDICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nicolás Guarnizo Carballo,  
Edgar Talero Jaramillo, Andrés Balcazar Pág: 85-97

ANÁLISIS TERRITORIAL Y SITUACIONAL DEL TENIS EN CATALUÑA. ESTUDIO DE MERCADO

Oriol Amer Orfila Pág: 99-115

## RECENSIONES

GUÍA DE LAS SOCIEDADES DEPORTIVAS ESPAÑOLAS (1841-1920)

José Miguel García García  
Pág: 117-118

**EXPERIENCIAS PRÁCTICAS**



LA PROBLEMÁTICA DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS EN LOS  
INSTITUTOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA DEL MUNICIPIO DE GIJÓN Y  
SUS REPERCUSIONES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Joaquín Fidalgo Díaz

**Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 20 - número 80 – diciembre / december 2020 -  
ISSN: 1577-0354**