

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Por: A. Jeukendrup y M. Gleeson

Edita: Tutor S.A.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: edicionestutor.com Web: www.editorestutor.com

Madrid 2019. 640 páginas. P.V.P.: 95 euros

Nutrición deportiva expone los principios, antecedentes y fundamentos de las pautas actuales de alimentación para deportistas. Proporciona los conocimientos básicos de la nutrición y expone los procesos fisiológicos que ocurren en las células y los tejidos, y la forma en que estos procesos se integran en todo el organismo. Además, a través de la utilización de una base fisiológica, ofrece una visión en profundidad de

la ciencia que respalda la nutrición deportiva.

Este libro cuenta con más de 320 gráficos, figuras y tablas de apoyo al texto principal, recuadros explicativos de los temas seleccionados y un extenso glosario con la definición de términos de nutrición, fisiología y metabolismo. Sus capítulos están organizados secuencialmente, lo que facilita una mayor comprensión a medida que se introducen en él

temas más avanzados. A las materias imprescindibles que trata (fuentes de combustible para el músculo y el metabolismo del ejercicio, micronutrientes: vitaminas y minerales, suplementos nutricionales, composición corporal, control de peso, trastornos de la alimentación en los deportistas, etc.) se suman las actualizaciones de esta edición, que mantendrán al día a los lectores sobre los últimos hallazgos en nutrición deportiva.



EL CALENTAMIENTO, ES AL MISMO TIEMPO MOTIVADOR Y EDUCATIVO

Por: Des Ryan

Edita: Tutor S.A.

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.

Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: edicionestutor.com Web: www.editorestutor.com

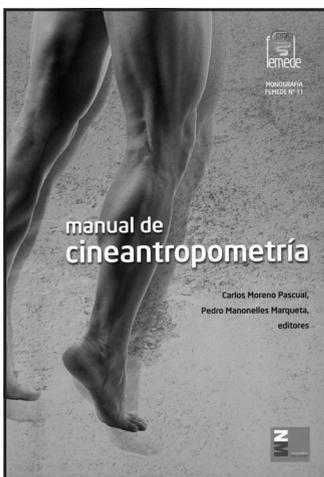
Madrid 2019. 224 páginas. P.V.P.: 19,95 euros

Este es el primer libro que describe la ciencia del calentamiento y proporciona directrices para maximizar su eficacia deportiva. Con el uso del sistema RAMP-Raise (aumentar), Activar, Movilizar y Potenciar – verás por qué el calentamiento es más que una simple preparación para la sesión de trabajo posterior; es un factor clave en el desarrollo deportivo y puede mejorar las destrezas técnicas y

capacidades de movimiento necesarias para destacar en el deporte. Este es el sistema recomendado por la United Kingdom Strength and Conditioning Association (UKSCA) y se incluye entre los recursos profesionales desarrollados por la National Strength and Conditioning Association (NSCA).

El calentamiento proporciona una serie completa de actividades para

crear calentamientos RAMP eficaces incluyendo, entre otros, cinco programas modelo de calentamiento RAMP adecuados para diversos deportes y niveles de entrenamiento, más de 160 diagramas y fotografías para ilustrar 113 rutinas y ejercicios, y buscadores de rutinas y ejercicios para encontrar sin esfuerzo los ejercicios mejor adaptados a determinadas necesidades.



MANUAL DE CINEANTROPOMETRÍA

Por: Carlos Moreno Pascual, Pedro Manonelles Marqueta

Edita: Nexus Médica Editores.

Barcelona, 2011. 436 páginas.

La Cineantropometría ha alcanzado un gran desarrollo y aplicación. Esta obra viene a sustituir la primera edición y su posterior re-impresión porque el avance de este apartado de la Ciencia ha venido a superar con creces lo expuesto en ellos. Elaborado por destacados profesionales, recoge en su índice general los temas: Pasado, presente y futuro de la Cineantropo-

metría (por M^a Dolores Cabañas y Jordi Porta); Bases anatómicas y puntos de referencia (por Miguel del Valle); Material antropométrico (por Angel Herrero de Lucas); Protocolo de medición (Por Alicia Canda); Error de medición (por José Ramón Alvero); Composición corporal (por Francisco José Berral); Somatotipo (por M^a Teresa Aragónés); Proporcionalidad corporal: historia y

presente (por Jordi Porta y M^a Dolores Cabañas); Cuerpo y función: alometría y deporte (por Delfín Galiano, M^a Carmen Vargas y Jordi Porta); Aplicaciones de la Cineantropometría (por Carlos Moreno); La Cineantropometría en la edad infantil (por Begoña Manuz y Pedro Manonelles). Al final en un anexo aparecen los Valores de referencia (por José Ramón Alvero).