
Read Online ASPECTOS METODOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DEL TRABAJO DE HIPERTROFIA MUSCULAR

Thank you definitely much for downloading **ASPECTOS METODOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DEL TRABAJO DE HIPERTROFIA MUSCULAR**. Maybe you have knowledge that, people have look numerous time for their favorite books as soon as this ASPECTOS METODOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DEL TRABAJO DE HIPERTROFIA MUSCULAR, but end going on in harmful downloads.

Rather than enjoying a good PDF gone a mug of coffee in the afternoon, instead they juggled following some harmful virus inside their computer. **ASPECTOS METODOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DEL TRABAJO DE HIPERTROFIA MUSCULAR** is manageable in our digital library an online right of entry to it is set as public thus you can download it instantly. Our digital library saves in combination countries, allowing you to get the most less latency era to download any of our books following this one. Merely said, the ASPECTOS METODOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DEL TRABAJO DE HIPERTROFIA MUSCULAR is universally compatible like any devices to read.

335LNZ - WILEY MATA

La colección "aclaraciones terminológicas de los textos legislativos de Educación Física", viene a llenar un hueco existente en el mercado español tras la publicación de la L.O.E. Los autores analizan profundamente la legislación que se publica para desarrollar la Ley Orgánica de Educación, publicada en 2006, recogiendo en cuadros de texto las explicaciones y aclaraciones a cuantos términos técnicos propios de la Educación Física, así como a los de

ámbitos pedagógico, legislativo, etc. aparecen en los mismos. También incorporan unas tablas muy prácticas y operativas donde fácilmente se visualizan las competencias básicas, los objetivos de etapa y de área o materia, así como los contenidos y criterios de evaluación.

El temario resumido es el fruto de más de veinticinco años de experiencia de los autores en la preparación de oposiciones, especialidad de Educación Física, en Andalucía y su garantía radica en los cien-

tos de opositores que hoy día son funcionarios y funcionarias con nuestra ayuda, pero sobre todo con su gran esfuerzo y tesón personal. Contesta a los temas enunciados por la Orden de 9 de septiembre de 1993 (BOE del 21). Obviamente, está adecuado a las necesidades de las siguientes convocatorias y a nuevas formas, tendencias, publicaciones, legislaciones, etc. que han ido surgiendo en los últimos tiempos. Los 65 temas están tratados correlativamente, a lo largo de 5 tomos, con tres característi-

cas que los distinguen de otros temarios: Está ya resumido, es decir, cada tema tiene un volumen que oscila entre las 3500-3800 palabras. No obstante, cada opositor debe conocer su “velocidad de escritura” (capacidad grafomotriz) para personalizar, muy aproximadamente, esta cantidad neta de contenidos a estudiar de cada tema. Introducción, Conclusión y Legislación de cada tema tiene una parte común y aplicable a todos los demás, por lo que supone un ahorro de esfuerzo y tiempo al opositor. En la parte final de cada tema hemos incluido una “segunda parte” con aspectos prácticos y complementarios a incluir en el tratamiento general del examen escrito. Estos “extras”, perfectamente relacionados con los títulos de los temas, los sustanciamos en tres apartados: A) Relación del tema con el currículum. ¿Cómo los distintos descriptores del título del tema vienen reflejados en el currículum a nivel nacional y autonómico?. B) Transposición o intervención didáctica. ¿Cómo es posible concretar en nuestra didáctica diaria los aspectos teóricos tratados en los descriptores del tema? Son ejemplos para extrapolarlos a la práctica escolar.

C) Uso de aplicaciones informáticas. Es una novedad en temarios, pero es la realidad en muchos de los centros, y va a más cada año. Señalamos, pues, tres o cuatro aplicaciones informáticas, pertenecientes al software de aplicación (APP's) relacionadas con el contenido del tema.

Estimado lector, se encuentra frente a usted una obra sin precedente temático, producto de 10 largos años de trabajo de investigación y documentación sobre la ciencia de la Poligrafía. Tuvo que transcurrir una década, desde el 2011, para que Carlos Monge pudiera presentarnos una teoría general debidamente sistematizada, estructurada y ordenada para conocer los primeros principios sobre los que se soporta esta disciplina. Esta obra integra los Fundamentos Científicos de la Poligrafía desde los tres grandes pilares del rigor científico: Filosofía de la Ciencia, Estadística y Metodología Experimental. Si tu necesidad es conocer el carácter científico de esta rama del saber, o comienzas un proceso de instrucción sobre esta técnica, ya sea como estudiante o como profesor, tienes en tus manos la guía básica correcta.

COLECCIÓN MANUALES PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR Esta colección de libros dirigida a profesores de Educación Física y a todo tipo de profesionales de la Actividad Física y el Deporte, se ofrece como referente válido por su gran capacidad de síntesis, por presentar unos contenidos actualizados y novedosos, sin relegar los pilares clásicos de cada tema, en un encomiable buen hacer didáctico, que convierten a esta Colección sobre Educación Física en la Edad Escolar, en la más completa de la actualidad. Tanto el tratado Enciclopédico como el resto de títulos de la Colección son el fruto de muchos años de experiencia como Profesores en los distintos niveles educativos así como de la investigación y la elaboración de muchas publicaciones sobre la materia. Su garantía radica en los miles de profesionales de la Educación Física y el Deporte que durante muchos años han utilizado las publicaciones y trabajos de los autores para fundamentar y desarrollar su labor pedagógica. En definitiva, se trata de una magnífica Colección totalmente actualizada y válida para todos los profesionales de la Educación Fisi-

ca y el Deporte. La Colección está compuesta por un total de 26 obras, de modo que el profesorado de Educación Física pueda elegir el Manual de Educación Física completo o bien solo aquellos temas sobre los que necesite una preparación especial:

- 1 Tratado Enciclopédico completo con el desarrollo de todos los temas.
- 25 Monográficos que desarrollan los temas de forma específica.

1. Enciclopedia de educación física en la edad escolar
2. La educación física desde la prehistoria al siglo XXI
3. La educación física en el sistema educativo desde el siglo XVI a la actualidad
4. Anatomía, fisiología y patologías en la actividad física en la edad escolar
5. El crecimiento y el desarrollo neuromotor, óseo y muscular en la edad escolar
6. Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar
7. Capacidades físicas básicas. Su desarrollo en la edad escolar
8. Coordinación y equilibrio en el niño. Su desarrollo en la edad escolar
9. Aprendizaje motor del niño en edad escolar
10. Habilidades, destrezas y tareas motrices en la edad escolar
11. Sensomotricidad y psicomotricidad en la infancia
12. Capacidades perceptivo motrices, esquema corporal y lateralidad en la in-

13. Expresión corporal en la edad escolar
14. El juego motor en la infancia
15. Deporte educativo. Su enseñanza en la edad escolar
16. Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales
17. Sistemática del ejercicio físico
18. Desarrollo de la condición física en el escolar
19. Principios del entrenamiento de base en la edad escolar
20. Recursos y materiales didácticos en la actividad física en edad escolar
21. La sesión de educación física en la edad escolar
22. Discapacidad y actividad física escolar
23. Integración del discapacitado en la práctica física escolar
24. Metodología de la actividad física
25. Evaluación en la educación física en primaria
26. Coeducación e igualdad en la actividad física escolar

El tratamiento en la evolución de las capacidades motrices nos lleva a observar varias fuentes (genética, psicología, medicina, psiquiatría, educación física, sociología, etc.), ya que el conocimiento y profundización en el estudio del desarrollo motor nos obliga a hacerlo, porque el progreso de la motricidad va parejo con el resto de componentes de la conducta humana y ésta la constituye una serie de dominios: afectivo, social,

cognoscitivo y psicomotor (Gil, 2003). El objetivo principal en el estudio del desarrollo motor es "analizar el proceso evolutivo de la adquisición de la competencia motriz necesaria para poder tener una interacción eficaz con el medio, con objeto de que el individuo sea capaz de realizar un amplio abanico de actividades físicas". (Sánchez Bañuelos y Fernández -coor.-, 2003). En la bibliografía especializada existen muchas taxonomías sobre las capacidades motrices, aunque para la mayoría éstas integran al conocimiento del propio cuerpo y la lateralidad, el conocimiento del espacio y del tiempo, la coordinación y el equilibrio. Todo ello permite abordarlo a través de varias interpretaciones (Bottini, 2010). Nosotros veremos cómo es el desarrollo evolutivo general y las capacidades motrices, para después centrarnos en aspectos generales de la senso y psicomotricidad. La colección "aclaraciones terminológicas de los textos legislativos de Educación Física", viene a llenar un hueco existente en el mercado español tras la publicación de la L.O.E. Los autores analizan profundamente la legislación que se publica para desarrollar la Ley Orgánica de

educación, publicada en 2006, recogiendo en cuadros de texto las explicaciones y aclaraciones a cuantos términos técnicos propios de la Educación Física, así como a los de ámbitos pedagógico, legislativo, etc. aparecen en los mismos. También incorporan unas tablas muy prácticas y operativas donde fácilmente se visualizan las competencias básicas, los objetivos de etapa y de área o materia, así como los contenidos y criterios de evaluación.

Todas las acciones que se realizan en una actividad deportiva (conducciones, pases, saltos y carreras diversas, etc.) requieren un soporte físico considerable. Así, los esfuerzos cardiorrespiratorios, musculares, articulares, neuronales, etc. son decisivos para el rendimiento motor final. Por lo tanto, hay una relación indirecta entre la condición física y los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, porque las capacidades físicas son unos factores imprescindibles para el movimiento y el juego motor. No obstante, durante las edades propias de la Etapa Primaria no debemos incidir directamente en su desarrollo, en todo caso al final de la misma

puede comenzarse un trabajo “puente” con vistas a posteriores años, pero siempre bajo el prisma de la “salud”, prevención de lesiones, valoración de la actividad física, etc. (R.D. 126/2014).

La fuerza es una de las capacidades condicionales que desempeña un importante papel en el mundo del entrenamiento deportivo, bien sea como elemento principal del rendimiento o como base para generar la tensión necesaria para crear cualquier movimiento. Es tanta su importancia en cualquier modalidad deportiva, que hoy ya ha sobrepasado el concepto tradicional que lo equiparaba a la figura del deportista altamente musculado. El criterio de especificidad de la fuerza al tipo de movimiento es uno de los avances más significativos que se han producido en el estudio de la fuerza y sus diferentes manifestaciones. En este primer volumen, desarrollamos aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular como las adaptaciones a nivel neuromuscular, adaptaciones en las estructuras musculares, la síntesis de proteínas, comportamiento fisiológico durante el trabajo de fuerza máxima, el entorno hormonal en el entrenamiento

de fuerza, ayudas ergogénicas aplicadas al entrenamiento de la fuerza, nutrición, etc. Capítulo 1: La fuerza: Introducción y conceptos básicos, Capítulo 2: Manifestaciones de la fuerza Capítulo 3: Las adaptaciones a nivel neuromuscular. 3.1. Procesos de adaptación que se producen durante el entrenamiento de la fuerza. 3.2. Adaptaciones a nivel neuromuscular. 3.3. La velocidad de conducción del impulso nervioso. 3.4. Niveles de fuerza desarrollada 3.5. Características de la contracción. 3.6. Niveles de adaptación neuromuscular. Capítulo 4: Adaptaciones en las estructuras musculares. 4.1. Adaptaciones estructurales. 4.2. Evolución del porcentaje de fibras musculares. 4.3. Diferencias entre los distintos tipos de fibra Capítulo 5: La síntesis de proteínas. 5.1. La síntesis de proteínas. 5.2. El control y la actividad de los genes. 5.3. Efectos de la síntesis de proteínas en la construcción muscular. 5.4. Proceso gradual en la formación de nuevas proteínas 5.5. Teorías explicativas de los mecanismos que activan la síntesis de proteínas. 5.6. Mecanismos que activan la síntesis de proteínas Capítulo 6: Comportamiento fisiológico durante el tra-

bajo de fuerza máxima. 6.1. Comportamiento fisiológico durante el trabajo extensivo de fuerza 6.2. Comportamiento fisiológico durante el trabajo intensivo de fuerza 6.3. Número de veces que se trabaja un grupo muscular por microciclo. Capítulo 7: El entorno hormonal en el entrenamiento de fuerza 7.1. El entorno hormonal vs síntesis de proteínas. Capítulo 8: Respuesta hormonal en el entrenamiento de la fuerza. 8.1. Respuesta hormonal durante el trabajo de fuerza. 8.2. Testosterona. Capítulo 9: Comportamiento de la GH y la IGF-J durante el entrenamiento de fuerza Capítulo 10: Comportamiento de la Insulina y las hormonas tiroideas durante el entrenamiento de fuerza. 10.1. La insulina 10.2. Hormonas tiroideas. Capítulo 11: Esteroides androgénicos-anabolizantes. Testosterona, otros esferoides andrógenos y esteroides de síntesis. Realidad ilegal del deporte moderno. Capítulo 12: Ayudas ergogénicas aplicadas al entrenamiento de la fuerza: Los aminoácidos. Capítulo 13: Otras ayudas ergogénicas aplicadas al entrenamiento. 13.1. Estimuladores de la testosterona endógena. 13.2. Estimuladores de la hormona del crecimiento. 13.3. Estimuladores de la insulina.

13.4. Antiestrógenos 13.5. Lipotrópicos: quemadores de grasa. 13.6. Los diuréticos 13.7. Protectores articulares. 13.8 Las vitaminas 13.9. Minerales. Capítulo 14: Nutrición para la ganancia de volumen. Capítulo 15: Hipertrofia muscular. 15.1. Hipertrofia muscular conceptos básicos. 15.2. Relación hipertrofia muscular vs fuerza 15.3. Hipertrofia y arquitectura muscular 15.4. Límites de la hipertrofia muscular 15.5. Tipos de hipertrofia muscular 15.6. Otras clasificaciones de la hipertrofia muscular 15.7. Otros cambios relacionados con la hipertrofia 15.8. Hipertrofia vs género 15.9. Hipertrofia vs proporcionalidad 15.10. Definición muscular 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.

Escrito por três renomados doutores russos, 'Futebol - Aspectos fisiológicos e metodológicos' é um livro que, além de trazer conceitos básicos e aplicados de fisiologia, bioquímica e nutrição, faz uma transição entre a análise teórica e a sua aplicação na prática, fundamentada em décadas de pesquisas com atletas de alto nível. Também é apresentada a inédita modelagem imitacional computadorizada, que foi criada (elaborada) e comprovada cientificamente pelos autores, como um dos mais efetivos

meios de planificação dos processos de treinamento a curto e longo prazos. Este livro é direcionado ao futebol, mas, pela abrangência de seu conteúdo, pode ser aplicado nos desportos em geral. O livro por si próprio é uma inovação na área do treinamento desportivo, pelo fato de que ele não traz 'receitas prontas', mas sim, 'moldes', fazendo com que o leitor entenda os processos adaptativos que ocorrem no organismo do atleta durante a sua prática desportiva.

Las siete partes en que se divide este libro resumen los conocimientos modernos que se basan en los logros de la ciencia actual y en la preparación de los mejores deportistas.

La presente investigación parte del tratamiento teórico realizado al entrenamiento en el fútbol y particulariza las principales concepciones abordadas sobre la preparación física, la capacidad física resistencia y la diversidad de su tratamiento metodológico, se hace referencia al entrenamiento en la altura, manifestaciones en los atletas y características de su adaptación. Los resultados del diagnóstico fáctico realizado en el equipo de la Reserva del Barcelona Sporting Club en Ecuador,

revelan las insuficiencias existentes en la preparación de la resistencia y las consecuencias que ocasiona durante los partidos oficiales en la altura, lo que permite declarar como problema científico: ¿Cómo mejorar el entrenamiento de la resistencia para la competencia en la altura de los futbolistas del equipo de la Reserva de Barcelona Sporting Club en Ecuador? y como objetivo: elaborar una alternativa metodológica para el entrenamiento de la resistencia con vista a la competición en la altura en el fútbol ecuatoriano. La factibilidad de la alternativa propuesta pudo corroborarse durante su aplicación en el primer bloque de la preparación de 2014, lo que se constató con el empleo de métodos teóricos, empíricos y estadísticos que mostraron la mejora en los indicadores evaluados durante la pos-prueba.

Este volumen tiene dos partes claramente diferenciadas: a) Por un lado tratamos diversos aspectos comunes a todos los temas escritos. Es decir, nos centramos en cómo hay que estudiarlos a partir de los propios criterios de valoración del examen que indica la Consejería de Educación de la Junta de An-

dalucía, y que suelen ser similares a los de otras autonomías. También incluimos los criterios de otras comunidades, pero no de todas porque se nos haría interminable. Esta parte también incluye una serie de consejos acerca de cómo estudiar los temas, cuestión que no es baladí porque el opositor está muy limitado por el tiempo disponible para realizarlo. Esto nos lleva a siguiente punto, el "perfil" de cada opositor, su capacidad grafomotriz muy a tener en cuenta para que en el tiempo dado seamos capaces de tratar el tema elegido con una estructura adecuada a los criterios de evaluación que el tribunal va a usar en la corrección. Es muy corriente el comentario de "mientras más sepas, más nota sacas y más posibilidades de obtener plaza tienes". Esto trae consigo, en muchas ocasiones, que el opositor se encuentre con "montañas de papeles" sin estructurar, sin saber si un documento reitera lo de otro, sin dominar la capacidad de síntesis ante tanto volumen de definiciones, clasificaciones, teorías, opiniones, etc. La realidad es muy distinta. El opositor debe llevar preparado al menos veinticuatro documentos (para tener el 100% de que le va a

salir en el sorteo un tema estudiado concienzudamente), con la información muy exacta de lo que le da tiempo a escribir correctamente desde todos los puntos: científico, legislativo, autores, estructura del propio examen, sintaxis, ortografía, etc. Muchas veces nos han preguntado por el conocimiento de los tribunales, si están al día, etc. Nuestra respuesta ha sido siempre la misma: "sabrán más o menos de cada uno de los veinticinco temas, lo leerán con más o menos detenimiento, pero seguro que lo que más saben es corregir escritos porque lo hacen a diario en sus aulas, de ahí que debemos prestar la máxima atención a estos aspectos formales". Para ello añadimos al final una hoja-tipo. Completamos este primer capítulo con una tabla de planificación semanal que debemos hacer desde un principio para "obligarnos" y seguirla con disciplina espartana, si de verdad queremos tener éxito. b) Por otro, el Tema 3 totalmente actualizado a fecha de hoy. La persona opositora debe, una vez conozca el volumen de contenidos que es capaz de escribir, hacer un resumen equitativo de cada punto y "cuadrarlo" a su

capacidad grafomotriz. A partir de aquí, a estudiarlo... pero escribiéndolo ya que la nota nos la van a poner por lo que escribamos y cómo expresemos esos contenidos. Pero, si en la comunidad donde nos examinemos, el escrito hay que leerlo al tribunal, de nuevo lo haremos, cuanto antes mejor, para ensayar la lectura y que determinadas palabras no se nos "atraganten".

En este libro de fácil lectura, Michael Domjan guía al lector a través de los principios básicos del aprendizaje, desde lo simple a lo más complejo de los paradigmas, conceptos y teoría. Introduce las ideas importantes con interesantes analogías y los conceptos los ilustra con ejemplos de la vida cotidiana. Además incluye muchas herramientas de aprendizaje en cada capítulo para reforzar la comprensión de la materia. Se adjunta en el libro un Cuaderno de Trabajo de 113 páginas que permite conseguir un aprendizaje práctico y activo teniendo un capítulo dedicado a cada uno de los capítulos del libro. Este libro y sus traductores han obtenido una Mención Honorífica en la Segunda Edición del Premio Panhispánico de Traducción Especializada.

Archivo en formato PDF

En Amplitud de movimiento, el autor aborda, con absoluta consistencia y coherencia, el estudio de la flexibilidad desde los aspectos fisiológicos y metodológicos pero, también desde las neurociencias. El lector encontrará herramientas didácticas, lo suficientemente claras y viables, para aplicar en su práctica a la hora de prescribir estiramientos tanto sea en el ámbito terapéutico como deportivo. Para el ámbito terapéutico se explican las posibilidades de aplicación de los estiramientos en los procesos de recuperación de las lesiones músculo-tendinosas y rehabilitaciones posquirúrgicas, luego en los programas especiales de actividad física de sujetos que padecen enfermedades crónicas y, por último, en los programas de gimnasia correctiva. Para el ámbito deportivo se dedican los dos últimos capítulos del libro a los ejercicios de flexibilidad; desde aquellos estiramientos susceptibles de ser realizados por sujetos de flexibilidad media, hasta los complejos trabajos que realizan gimnastas y bailarines. También se tratan los aspectos más relevantes que hay que tener en cuenta a la hora de impartir estiramientos en la niñez, la adolescencia y la

tercera edad.

El conocimiento anatómico y fisiológico humano es imprescindible para los padres y educadores, que deben saber cómo es su propio cuerpo, los beneficios de la actividad física, etc. No olvidemos que la Educación Física tiene en el cuerpo y el movimiento los ejes básicos de su acción educativa. “La adquisición de hábitos de vida saludable que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social”, así como “la utilización responsable del tiempo libre y del ocio, así como el respeto al medio ambiente”, son capacidades prioritarias a conseguir durante la etapa (D. 97/2015). A lo largo de esta obra veremos en su primera parte la anatomía, es decir, la estructura física del organismo y su intervención en la actividad física. En la segunda parte trataremos la fisiología, o lo que es lo mismo, de qué forma actúan los distintos aparatos y sistemas orgánicos. Ya en la tercera estudiaremos las enfermedades que afectan al aparato motor y cómo las podemos valorar y atender durante nuestra acción educativa. También cómo debemos actuar en caso de observar alguna de ellas.

Este volumen tiene dos

partes claramente diferenciadas: a) Por un lado tratamos diversos aspectos comunes a todos los temas escritos. Es decir, nos centramos en cómo hay que estudiarlos a partir de los propios criterios de valoración del examen que indica la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, y que suelen ser similares a los de otras autonomías. También incluimos los criterios de otras comunidades, pero no de todas porque se nos haría interminable. Esta parte también incluye una serie de consejos acerca de cómo estudiar los temas, cuestión que no es baladí porque el opositor está muy limitado por el tiempo disponible para realizarlo. Esto nos lleva a siguiente punto, el “perfil” de cada opositor, su capacidad grafomotriz muy a tener en cuenta para que en el tiempo dado seamos capaces de tratar el tema elegido con una estructura adecuada a los criterios de evaluación que el tribunal va a usar en la corrección. Es muy corriente el comentario de “mientras más sepas, más nota sacas y más posibilidades de obtener plaza tienes”. Esto trae consigo, en muchas ocasiones, que el opositor se encuentre con “montañas de papeles” sin estructurar, sin saber

si un documento reitera lo de otro, sin dominar la capacidad de síntesis ante tanto volumen de definiciones, clasificaciones, teorías, opiniones, etc. La realidad es muy distinta. El opositor debe llevar preparado al menos veinticuatro documentos (para tener el 100% de que le va a salir en el sorteo un tema estudiado concienzudamente), con la información muy exacta de lo que le da tiempo a escribir correctamente desde todos los puntos: científico, legislativo, autores, estructura del propio examen, sintaxis, ortografía, etc. Muchas veces nos han preguntado por el conocimiento de los tribunales, si están al día, etc. Nuestra respuesta ha sido siempre la misma: “sabrán más o menos de cada uno de los veinticinco temas, lo leerán con más o menos detenimiento, pero seguro que lo que más saben es corregir escritos porque lo hacen a diario en sus aulas, de ahí que debamos prestar la máxima atención a estos aspectos formales”. Para ello añadimos al final una hoja-tipo. Completamos este primer capítulo con una tabla de planificación semanal que debemos hacer desde un principio para “obligarnos” y seguirla con disciplina esparta-

na, si de verdad queremos tener éxito. b) Por otro, el Tema 17 totalmente actualizado a fecha de hoy. La persona opositora debe, una vez conozca el volumen de contenidos que es capaz de escribir, hacer un resumen equitativo de cada punto y “cuadrarlo” a su capacidad grafomotriz. A partir de aquí, a estudiarlo... pero escribiéndolo ya que la nota nos la van a poner por lo que escribamos y cómo expresemos esos contenidos. Pero, si en la comunidad donde nos examinemos, el escrito hay que leerlo al tribunal, de nuevo lo haremos, cuanto antes mejor, para ensayar la lectura y que determinadas palabras no se nos “atraganten”.

A proposta deste livro é ser uma nova e atualizada fonte de consulta na área do treinamento de força. Para tanto, discutem-se: a fundamentação para uma coerente elaboração de programas de condicionamento muscular; as adaptações neurais pertinentes aos ganhos de força iniciais; os mecanismos fisiológicos do equilíbrio, com foco principal no sistema proprioceptivo; a funcionalidade dos equipamentos de eletroestimulação em relação ao desenvolvimento de força

muscular; as alterações e adaptações cardiovasculares resultantes do treinamento de força; a contribuição do treinamento de força na prevenção e na melhora da sarcopenia; o treinamento de força na prevenção da osteoporose por meio da remodelação óssea; a conexão entre o conhecimento do alicerce fisiológico do ciclo alongamento-encurtamento e a compreensão de sua aplicação no desenvolvimento da potência muscular; a execução e o potencial lesivo do exercício de puxada por trás; as lesões decorrentes da realização de treinamentos errôneos e as bases de prescrição de exercícios de força, de forma a evitar lesões; e, por fim, o método de oclusão vascular, ou Kaatsu training, uma nova tendência aplicada ao treinamento de força por meio do método de oclusão vascular.

En los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, Atenas 1896, hubo competición de levantamiento de peso: “era una práctica bastante habitual en todos los clubes donde se compaginaba con el atletismo y la gimnasia. Por ello, en esta primera fase, el Levantamiento de Peso quedaba incluido dentro de las pruebas de atletismo” 1.

Los levantamientos que se hicieron fueron Dos Tiempos con los dos brazos y Arrancada a una mano. En la primera modalidad se impuso el danés Viggo Jensen, seguido del británico Launceston Elliot y del griego Sotirios Versis. A una mano danés y británico intercambiaron sus posiciones, con otro griego en tercera posición: Alexandros Nikolopoulos. “Las crónicas dicen que el danés, Jensen, ganó el levantamiento a dos manos por estilo. ¿Cuál fue la razón? ¿Importaba realmente el estilo en aquellos días teniendo en cuenta que todos los levantamientos conllevaban que no se podía vulnerar las reglas? Creo que puedo dar una respuesta a estas dos preguntas.

Esta obra se refiere a lo que es posible mejorar o no con el entrenamiento y la tercera trata sobre los procesos adaptativos del organismo infantil ante los esfuerzos físicos hechos en los tres tiempos pedagógicos y las diversas teorías que los sustentan. En el tratamiento de la condición física en Primaria debemos respetar escrupulosamente el nivel evolutivo de niñas y niños, administrar su dosificación y ejecución teniendo presente los princi-

pios de globalidad y de buena ejecución de la habilidad. Por todo ello, los padres y educadores debemos conocer las capacidades orgánicas de los menores y saber cómo les afectan las actividades, cuáles son aplicables y su repercusión. A lo largo de la obra veremos su tratamiento didáctico que busca, ante todo, un adecuado desarrollo individualizado.

Este volumen tiene dos partes claramente diferenciadas: a) Por un lado tratamos diversos aspectos comunes a todos los temas escritos. Es decir, nos centramos en cómo hay que estudiarlos a partir de los propios criterios de valoración del examen que indica la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, y que suelen ser similares a los de otras autonomías. También incluimos los criterios de otras comunidades, pero no de todas porque se nos haría interminable. Esta parte también incluye una serie de consejos acerca de cómo estudiar los temas, cuestión que no es baladí porque el opositor está muy limitado por el tiempo disponible para realizarlo. Esto nos lleva a siguiente punto, el “perfil” de cada opositor, su capacidad grafomotriz muy a

tener en cuenta para que en el tiempo dado seamos capaces de tratar el tema elegido con una estructura adecuada a los criterios de evaluación que el tribunal va a usar en la corrección. Es muy corriente el comentario de “mientras más sepas, más nota sacas y más posibilidades de obtener plaza tienes”. Esto trae consigo, en muchas ocasiones, que el opositor se encuentre con “montañas de papeles” sin estructurar, sin saber si un documento reitera lo de otro, sin dominar la capacidad de síntesis ante tanto volumen de definiciones, clasificaciones, teorías, opiniones, etc. La realidad es muy distinta. El opositor debe llevar preparado al menos veinticuatro documentos (para tener el 100% de que le va a salir en el sorteo un tema estudiado concienzudamente), con la información muy exacta de lo que le da tiempo a escribir correctamente desde todos los puntos: científico, legislativo, autores, estructura del propio examen, sintaxis, ortografía, etc. Muchas veces nos han preguntado por el conocimiento de los tribunales, si están al día, etc. Nuestra respuesta ha sido siempre la misma: “sabrán más o menos de cada uno de los veinticin-

co temas, lo leerán con más o menos detenimiento, pero seguro que lo que más saben es corregir escritos porque lo hacen a diario en sus aulas, de ahí que debemos prestar la máxima atención a estos aspectos formales”. Para ello añadimos al final una hoja-tipo. Completamos este primer capítulo con una tabla de planificación semanal que debemos hacer desde un principio para “obligarnos” y seguirla con disciplina espartana, si de verdad queremos tener éxito. b) Por otro, el Tema 10 totalmente actualizado a fecha de hoy. La persona opositora debe, una vez conozca el volumen de contenidos que es capaz de escribir, hacer un resumen equitativo de cada punto y “cuadrarlo” a su capacidad grafomotriz. A partir de aquí, a estudiarlo... pero escribiéndolo ya que la nota nos la van a poner por lo que escribamos y cómo expresemos esos contenidos. Pero, si en la comunidad donde nos examinemos, el escrito hay que leerlo al tribunal, de nuevo lo haremos, cuanto antes mejor, para ensayar la lectura y que determinadas palabras no se nos “atraganten”. Esta Enciclopedia sobre Actividad Física, Deportes, Salud y Educación, dirigi-

da a padres de niños en Edad Escolar, se ofrece como referente válido por su gran capacidad de síntesis, por presentar unos contenidos actualizados y novedosos, en un encomiable buen hacer didáctico, que convierten a esta Enciclopedia en la más completa de la actualidad so-

bre estas temáticas. Los autores han logrado desarrollar una obra totalmente actualizada, con rigor y bien fundamentada, expuesta en un lenguaje fácil y amena para el lector, tratando los siguientes temas: Anatomía, crecimiento, desarrollo, cuidado del cuerpo, autonomía, au-

toestima, capacidades perceptivas, esquema corporal, lateralidad, coordinación, equilibrio, aprendizaje motor, habilidades y destrezas, sensomotricidad, psicomotricidad, expresión, ejercicio físico, optimización del esfuerzo, discapacidades, igualdad sexual, etc