

---

# Correr De Otro Modo Deportes

## Futbol

---

Chi running

Correr, la experiencia total

¡Corre! Historias vividas

Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria

Etnología de la carrera de bola y ariweta rarámuris

Cómo dominar el maratón

EL CORRER CHI

Correr es algo más

Modelos centrados en el juego para la iniciación comprensiva del deporte

Deporte y sociedad

Diálogo de la moda y de la muerte (Serie Great Ideas 30)

Correr es vida

Construcción narrativa de la experiencia de flow en los relatos autobiográficos de tres ex-deportistas

Protección penal del medio ambiente y los delitos de fauna

¿Cómo correr?

La carrera a pie

Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte

Aprende a Correr, Evita Lesiones Y Mejora Tus Marcas

Cambia de vida. Ponte a correr

Psicología del deporte

Correr, viajar, vivir

El deporte que nos cura

LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE

NUTRICIÓN PARA LA SALUD LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE (Bicolor)

La fascinación del deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo

Deporte, Mercado laboral y formación inicial en España

Rehabilitación Ortopédica Clínica + ExpertConsult

CORRER CON INTELIGENCIA

La biblia del triatleta (Bicolor)

Nutrición en el deporte

La mejor medalla: su educación

La felicidad de correr

MANUAL DEL CORREDOR. Guía para corredores principiantes y de nivel intermedio

¿Prácticas deporte?

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

Deporte Y Calidad de Vida

COACH, EL. Running, Musculación y Forma Física

Psicología del deporte

Correr de otro modo

---

## **CHASE MELINA**

---

### **Chi running** Editorial Paidotribo

"El autor nos sintetiza en este libro un panorama completo de nuestro derecho penal ambiental, encara con valentía la cuestión del bien jurídico y va más allá, puesto que se anima con sagacidad a bucear en la política criminal, en la política ambiental en general en todo nuestro panorama legislativo vigente en la materia. Este recorrido de Buompadre me lleva, precisamente, a dudar de su optimismo en cuanto a la eficacia preventiva del derecho penal respecto del deterioro ambiental porque, como bien lo señala, siempre sería complementario de otras regulaciones que, por cierto, en nuestro país se muestran bastante débiles, dispersas, no siempre elaboradas con las mejores técnicas legislativas y, además, considerablemente problemáticas en nuestro sistema, dada la pluralidad de fuentes de producción federales, provinciales y municipales. El libro de Buompadre nos muestra no sólo lo que hay, sino todo lo que nos queda por andar. Es un texto que informa, analiza y estimula". Eugenio Raúl Zaffaroni.

Profesor Emérito de la UBA.

Correr, la experiencia total Plataforma Actualmente se puede detectar la vigorexia, es el cuestionario Escala de Satisfacción Muscular, validado ya con resultados de fiabilidad incluso superiores a los del cuestionario original «Muscle Appearance Satisfaction Scale», elaborado en 2002 por investigadores estadounidenses. Se trata de un cuestionario con 19 preguntas acerca de la dependencia del cuidado corporal,

chequeo muscular o el uso de sustancias, entre otros aspectos. El estrés, la soledad o los sentimientos de fracaso pueden provocar en los deportistas, incluso en los más pequeños, estados depresivos. En este libro nos introduciremos en el mundillo de la alimentación y el deporte.

### **¡Corre! Historias vividas** Paidotribo

¿Por qué el deporte es tan relevante en nuestros días? Ya sea pensada como un ejercicio espiritual, ritual o valoral, la práctica corporal es una constante en las culturas humanas. La actividad deportiva moderna tiene perspectivas únicas, reflexionar sobre ellos es el objetivo de los 19 trabajos que conforman La fascinación del deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo. La primera, de las dos secciones, se enfoca a la actividad física: ¿cuándo comenzamos a valorar el ejercicio físico como algo benéfico en sí mismo, óptimo para el bienestar personal y social? ¿Se pueden apropiar prácticas corporales de otras culturas despojándolas de su contenido espiritual? ¿Cómo se relaciona la corporalidad con las otras dimensiones del ser humano? La segunda parte, centrada en el espectáculo, analiza cómo es que pasamos del juego al deporte, cuya intensidad emocional lo convierte en un "tópico dramático de la vida pública": ¿por qué el azar o el dolor se vuelven parte integrante de la alta competencia? ¿El desplante de las cámaras convierte a los deportistas en simples personajes mediáticos? El análisis de este libro no pretende quedarse en una visión externa del deporte que lo reduce a cierta función social, sino trata de descifrar por qué a muchos nos resulta verdaderamente fascinante.

### Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria Elsevier

Este libro es un manual completo, práctico y didáctico que proporciona los principios globales del running, de la musculación y de la condición física junto con aspectos mucho más específicos adaptados a cada deporte. Además, tiene en cuenta el entorno, los hábitos alimentarios de cada uno, su modo de vida y sus puntos fuertes y débiles. Asimismo, se incluyen tablas adaptadas para anotar el rendimiento obtenido y comprobar así los propios progresos, más de 350 ejercicios adaptados a su nivel, 30 programas de entrenamiento completos y todos los consejos prácticos de los profesionales. Los ejercicios que se proponen son útiles en todos los deportes que se clasifican en cuatro grandes categorías en función de las aptitudes musculares que en ellos se requieren, ya se trate de los músculos solicitados o de la forma en que los hacemos trabajar, en velocidad o en potencia, por ejemplo: deportes colectivos (fútbol, rugby, básquet, balonmano, voleibol...), deportes de raqueta (tenis, squash, bádminton...), Deportes de deslizamiento (esquí, snowboard, patinaje...), deportes de combate (judo, boxeo, kárate...). Así, esta división en grandes tipos de deportes le permitirá orientarse para saber si las zonas musculares que desea trabajar son útiles para la disciplina que practica.

### Etnología de la carrera de bola y ariweta rarámuris Editorial Paidotribo

El desgaste energético que resulta de una actividad deportiva habitual condiciona la alimentación, al igual que la alimentación fija el óptimo resultado del ejercicio. Esto se evidencia cuando se logra adquirir y mantener en el tiempo el hábito saludable de practicar

deporte. No hay duda de que se mejora la calidad de vida, aunque también aparece la necesidad de adoptar unas nuevas pautas dietéticas que fortalezcan el bienestar logrado.

### Cómo dominar el maratón Ed. Médica Panamericana

If your marks do not improve no matter how much you train, if you are tired of injuring yourself over and over again or simply want to increase your running performance, this is your book. Learn to run, avoid injuries and improve your marks is an instruction manual to recover the natural form of running, as a boy or a girl does. The XCF method has been designed through the experience of many trainings with both recreational runners and master athletes of national and international level. Carefully illustrated so that you can apply step by step in the day to day of your training. Regain running with comfort.

### *EL CORRER CHI* Reverte

"... cuando tengo un problema, salgo a correr con él... Sólo me ocupa la carretera que absorbe mi percepción. Soy un flujo constante, un movimiento puro, totalmente concentrado. Me siento cómodo, en calma, relajado, dominado por la acción de correr. Podría seguir corriendo así toda mi vida..." George Sheehan -corredor, escritor y reputado cardiólogo- se erigió en la voz de un movimiento que hizo que cientos de miles de personas dejaran la vida sedentaria y salieran a la calle a correr. De esos inicios han transcurrido más de 30 años y hoy en día son millones las personas que se atan las zapatillas y salen a entrenar para carreras de 5K, 10K, medios maratones y maratones completos: todos surcando la misma senda de la condición física y del auto descubrimiento. Correr. La experiencia total aborda el mundo de los corredores

con un conocimiento profundo. Todos los aficionados al running se verán completamente reflejados en este libro.

*Correr es algo más* TAURUS

Ideas que han cambiado el mundo. A lo largo de la historia, algunos libros han cambiado el mundo. Han transformado la manera en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Han inspirado el debate, la discordia, la guerra y la revolución. Han iluminado, indignado, provocado y consolado. Han enriquecido vidas, y también las han destruido.

Taurus publica las obras de los grandes pensadores, pioneros, radicales y visionarios cuyas ideas sacudieron la civilización y nos impulsaron a ser quienes somos. Leopardi, poeta y filósofo, explora en este humorístico y a la vez despiadado diálogo el poder de la moda y su extraña irracionalidad. Con un original estilo satírico imagina además otras fabulosas conversaciones entre Hércules y Atlas, entre la Naturaleza y un islandés y entre la Tierra y la Luna. Comentarios sobre la colección Great Ideas: «De veras que la edición es primorosa y pocas veces contenido y continente pueden encontrarse mejor ensamblados y unidos. ¡Qué portadas! Para enmarcar. [...] Ante las Great Ideas, solo cabe quitarse el sombrero.

¡Chapeau!» ABC «Taurus propone un doble envite con este lanzamiento. Por un lado aumenta su compromiso con el ensayo; por otro, recupera el gusto por la estética. A los volúmenes se les ha proporcionado una portada delicada y cuidada (copian el original británico) que invita a la lectura.» La Razón «Un fenómeno editorial.» The Guardian «Aparte de los contenidos, en general muy bien elegidos, son tan bonitos que si los ven seguro que cae alguno.» El País «Ideas revolucionarias, crónicas de exploraciones, pensamientos radicales#

vuelven a la vida en estas cuidadísimas ediciones, muy atractivas para nuevos lectores.» Mujer Hoy «Grandes ideas bien envueltas. De Cicerón a Darwin, esta colección entra por los ojos.»

Rolling Stone «Original y bella iniciativa la emprendida por Taurus con su colección Great Ideas.» Cambio 16 «Hay libros inmortales, libros únicos que contienen pensamientos y reflexiones capaces de cambiar el mundo, tesoros en miniatura reagrupados en la colección Great ideas.» Diario de León *Modelos centrados en el juego para la iniciación comprensiva del deporte* GRIJALBO

El profesor emérito Melvin H. Williams, obtuvo su título en Educación Física en la Universidad de Maryland. Ingresó en la facultad de la Universidad Old Dominion en Norfolk, Virginia, donde creó el Laboratorio de Rendimiento Humano y el Instituto Wellness y el Centro de Investigación dentro del Departamento de Ciencias del Ejercicio, Educación Física y Entrenamiento. Su principal objetivo de investigación ha sido la influencia de la asistencia ergogénica nutricional., farmacológica y fisiológica en el rendimiento físico. Además de escribir cinco ediciones del conocido *Nutrición para la Forma Física y el Deporte* -actualmente titulado *Nutrición para la Salud, la Forma Física y el Deporte*. También es el editor fundador de la revista *International Journal of Sport Nutrition*.

*Deporte y sociedad* Parkstone International

*Correr es un reflejo de nuestras propias vidas. Una posibilidad más que tenemos de demostrarnos lo que somos capaces de hacer. Cruzar una meta, ya sea de una carrera de 10 kilómetros o de un maratón completo, te permite comprobar que si te lo propones, puedes*

alcanzar grandes objetivos. Bajo la batuta del periodista Alfredo Varona, Antonio Serrano desgrana sus secretos como entrenador, el kilometraje que cada atleta necesita y, sobre todo, nos enseña la personalidad de un deporte como el 'running' en el que él lo tiene claro: "Llegarás hasta donde tú te creas que puedes llegar". Junto a Antonio, presente en los últimos siete Juegos Olímpicos, aprenderemos a organizar mejor nuestros entrenamientos, a utilizar la cabeza cuando nos sentimos cansados y, en definitiva, a trasladar sus innumerables experiencias a nuestras vidas. Así que, una vez más, debemos prepararnos para soñar durante más de 200 páginas como si volviésemos a ser niños. **SOBRE LOS AUTORES** Alfredo Varona (Barcelona, 1975) es licenciado en Periodismo, carrera que eligió porque, de alguna manera, así podía vivir el deporte desde muy cerca. Con el objetivo cumplido de escribir sobre múltiples eventos en diversas redacciones, el ciclismo se llevó el trozo de pastel más grande de esa pasión por el relato deportivo. En 2013 publicó la biografía del triple campeón del mundo de ciclismo Óscar Freire. El Genio del Arcoíris. Antonio Serrano (La Solana, 1965), licenciado en INEF, fue el primer español en bajar de las 2 horas y 10 minutos en maratón. Actualmente, es uno de los entrenadores más representativos del atletismo español con un valor añadido: su pasión por la escritura que le permiten contar historias como ésta, en la que vuelve a recordar: "Mi satisfacción depende de la de los demás". Con este libro vuelve a desafiar a sí mismo como hizo con Filídes existe, en 2001. **EXTRACTO** Este libro no desciende de sangre real, sino del esfuerzo. Inseparable de las emociones, su dueño ha esperado 50

años para contar lo que aprendió de la vida. Acepta la literatura como animal de compañía, imprescindible para encontrar lo que buscaba. No aconseja nada y lo recuerda todo, víctima de la buena voluntad, de conversaciones de las que no nos arrepentiremos nunca. Antonio trabajó la memoria y yo puse orden al desorden. Perdí el miedo a escribir en su nombre cuando sentí esa inspiración, y el resultado no es una biografía, sino una canción, la letra de una canción que confiesa su deseo por hacerse un sitio en nuestras vidas. En la última página, Antonio pondrá fin a no pocas emociones y a no pocos días del invierno en los que siempre reaparecía la misma pregunta: "¿de qué vamos a hablar mañana?". Pero eso no lo sabía nadie, ni yo ni él, porque este libro nació sin guión, enfervorizado siempre con la idea de recordar, escritores en prácticas, si el desorden no se deja gobernar lo gobernaremos nosotros. Por eso nos reunimos para escribir un libro que no está escrito en ninguna parte. Un sueño con pasado, un vicio inconfesable capaz de manejar su locura y de inventar su desenlace, en el que pasará como en la vida real: las emociones ganan y pierden.

*Diálogo de la moda y de la muerte (Serie Great Ideas 30)* Al Poste Ediciones

La intención de la National Association for Sport and Physical Education estadounidense es que este libro sirva de ayuda tanto al alumno, como a los profesores de Educación física y a los padres de los alumnos para la selección y desarrollo de un programa bien equilibrado de actividades que la juventud actual pueda valorar positivamente a lo largo de toda su vida.

**Correr es vida** Paidotribo

El deporte constituye una de las formas de ocio más extendidas, demandadas y

representativas de las sociedades contemporáneas. Su estudio desde una perspectiva sociológica se caracteriza por un pluralismo teórico y metodológico, acorde al carácter dinámico y complejo del hecho deportivo. Es por ello que, desde una aproximación multidisciplinar, este libro reflexiona sobre la importancia, social y cultural del deporte, desde distintos enfoques teóricos. Analiza su papel en colectivos como la infancia o juventud, acomete el reto de la equidad y la incidencia de los espacios en la configuración de la experiencia deportiva.

### **Construcción narrativa de la experiencia de flow en los relatos autobiográficos de tres ex-deportistas**

Ed. Médica Panamericana  
La educación está en pleno proceso de innovación. El respeto, la creatividad, el trabajo en equipo, la empatía y la interacción con la sociedad son el mejor camino para completar las enseñanzas de las asignaturas tradicionales, pero no debemos olvidar la importancia del deporte en la formación de nuestros hijos. A través de la práctica del deporte, ya sea individual o en grupo, además de ganaren salud conseguimos, de forma práctica, transmitir valores y buenos hábitos que completan el desarrollo de nuestros hijos. Normas, límites, consecuencias, pautas de comportamiento, compromiso, dedicación, respeto, trabajo en equipo, disciplina, comunicación, gestión del tiempo, aceptación de la frustración... son muchos los aspectos que, con la práctica del deporte, podemos experimentar e implantar de forma efectiva. A través de las vivencias de educadores, periodistas y grandes figuras del deporte nacional como Carme Barceló, Pedro García Aguado, Markel

Irizar, Luís Pasamontes, Lorena Cos, Purito, Rubén Bonastre, Ernesto Mañanes, Jesús Ruiz y Jesús Vallejo, el autor revela técnicas y consejos que ayudaran a educar a los más jóvenes en la felicidad y la autonomía así como a alejarlos de comportamientos autodestructivos, actitudes violentas en las competiciones y tratos discriminatorios.

### **Protección penal del medio ambiente y los delitos de fauna**

Paidotribo

De cara a favorecer el rendimiento en el deporte, la investigación sobre flow se ha movido desde un interés inicial por describir las experiencias subjetivas de los deportistas hacia una atención prioritaria por medir y controlar esta variable. Esta evolución epistemológica se ha consumado sin que la investigación resuelva algunas inconsistencias, por lo que muchas preguntas en torno al flow no han sido respondidas de manera satisfactoria. Algunos investigadores (Partington, 2001; Sparkes y Partington, 2003), desde planteamientos interaccionistas y construccionistas, han cuestionado la universalidad del concepto, por cuanto el investigador no accedería a la experiencia "real" (de flow), sino a una descripción de la misma (Denzin y Lincoln, 2000; Gergen y Gergen, 2000). Desde la perspectiva epistemológica que nos ofrece la investigación narrativa, esta tesis analiza los episodios de flow inmersos en las biografías autonarradas de tres ex deportistas masculinos de élite. Las entrevistas realizadas a los participantes fueron transcritas en su totalidad y posteriormente sometidas, tanto a un análisis de contenido (Polkinghorne, 1995) como a diferentes análisis estructurales (Lieblich, Tuval-Mashiach, y Zilber, 1998; Riessman,

2008). En un primer estudio, el análisis de contenido fue complementado con un análisis de estructura categorial (Lieblich et al., 1998), siguiendo el modelo evaluativo de Labov y Waletzky (1967), con el propósito de identificar propiedades estructurales en los fragmentos narrativos que albergaban descripciones de flow. En el segundo estudio, se procedió a realizar un análisis de estructura formal holística (Lieblich et al., 1998), para completar el proceso de "bracketing" al que habíamos sometido a nuestros datos, siguiendo así las recomendaciones de Gubrium y Holstein (1998) en un intento de profundizar en los resultados obtenidos en el estudio uno. El objetivo de este segundo análisis fue examinar el contexto de producción de los relatos de flow, considerando a estos como formas de práctica narrativa; es decir, como discursos que desplegaron los deportistas en un contexto de interacción (acción) concreto. Los resultados del primer estudio evidenciaron que las experiencias de flow recogidas de los ex deportistas se constituían en formas discursivas y, como tales, quedaban integradas en fragmentos narrativos mayores que se insertan en el relato autobiográfico. Estos fragmentos se configuraban como auténticos relatos que contextualizaban las experiencias evocadas de flow. Estos relatos eran mediados social y culturalmente a partir de unos elementos estructurales y unas tramas argumentales comunes que, no sólo conformaban su estructura, sino que contribuían a dotarles de significado en el contexto relacional en el que eran recordados. Los resultados de este primer estudio mostraron también el carácter complementario que contenido (qué cuentan) y estructura (cómo lo cuentan) tenían en la construcción

narrativa de las historias que contextualizan las experiencias de flow. No obstante, este primer estudio se vio limitado para entender cómo estas experiencias de la conciencia tomaban coherencia en el seno de los relatos autobiográficos elaborados por los deportistas, y cómo estos les conferían y llenaban de significado. En este sentido, un segundo estudio fue desarrollado considerando la historia de vida completa de los deportistas y desde la perspectiva que nos ofrecía, como marco teórico y metodológico, el construccionismo social de Gergen (1992, 1996a, 1996b; 1993) y Pearce (1994). Los resultados del segundo estudio reflejaron que los relatos de flow no fueron historias completas y cerradas antes de ser narradas, sino que eran "elegidas" y "construidas" con una intencionalidad en el contexto relacional en que eran contadas. Esta intencionalidad, que no tenía por qué ser consciente para los deportistas entrevistados, cumplía la función de reconstruir una fuerte identidad deportiva que, en algún momento, se vio amenazada y sobre la que se sostenía la coherencia interna y externa de los relatos evocados. Los resultados de ambos estudios sugieren que tanto la estructura como los significados de las historias están condicionados por los contextos de producción. Así, la necesidad de reivindicar una identidad deportiva amenazada condicionó las formas narrativas utilizadas y los momentos de flow identificados por los ex deportistas del estudio. Estas formas narrativas contribuían a incrementar la coherencia de los relatos, a la vez que constituían una fuente más de atribución de significado, de la que se nutrían los relatos de flow de los deportistas. Al utilizar estas formas y significados

compartidos, las historias reproducían auspicios y recursos narrativos dominantes característicos de los contextos relacionales en los que se fraguaron los relatos (e.g., metanarrativas heroicas, valores y discursos -tramas- característicos del deporte de rendimiento).

#### ¿Cómo correr? Editorial GEDISA

El triatlón es un deporte muy joven que se encuentra en una fase de constante evolución. Por ello, los conocimientos y la documentación respecto al mismo son escasos, lo que dificulta las posibilidades de mejora de los triatletas. Son muchos los que desconocen aspectos básicos del entrenamiento, realizando más horas de las que necesitan y con un menor aprovechamiento de las mismas. El autor, conocedor de estos problemas, ha escrito este libro en el que ha intentado incluir todos los elementos fundamentales que rodean e influyen en la planificación y programación de un triatleta durante un año. El libro se basa en tres grandes campos: la táctica, la nutrición y la planificación de los entrenamientos. Asimismo, se tratan aspectos como los descansos, la adecuada combinación de los tres deportes, las transiciones, los tests de campo, el entrenamiento de la fuerza, etc. que son la base de la programación del entrenamiento. La planificación del entrenamiento se presenta dividida en los cinco periodos en que se divide el año y en los que se van variando la intensidad, el volumen, las recuperaciones, así como los métodos y el número de sesiones.

#### *La carrera a pie* Wanceulen Editorial

¿Por qué alguien se calza unas zapatillas, se pone un chándal y se echa a correr por las calles de la ciudad cada día, de madrugada o por la noche al regresar del trabajo? Chema Martínez,

un popular fondista con un importante palmarés, tiene la respuesta muy clara: Porque correr es vida. Y así lo explica en estas páginas con las que trata de animar a que otras personas corran también. Correr requiere disciplina. Correr invita a comer mejor y de manera más equilibrada. Correr es poner el cuerpo en movimiento y evitar el sedentarismo. Además, es una forma de establecer vínculos sociales con otras personas que hacen lo mismo. No hay duda, correr es vida, y Chema Martínez explica en las páginas de su libro cómo conseguirlo.

#### *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte* Simon and Schuster

\* Todos podemos correr, ya que la carrera es un movimiento natural. Hay mil motivos para correr, y todos ellos son más o menos válidos. Hay quien corre por puro placer, por motivos de salud o para perder unos kilos. Otros se plantean metas importantes o se preparan para otras actividades deportivas. Lo importante es tener claros los objetivos por los cuales corremos, porque si nos equivocamos en el planteamiento puede convertirse en una actividad aburrida. \* En este libro el lector encontrará indicaciones para iniciarse de forma progresiva en la carrera, nociones básicas sobre el funcionamiento de las fibras musculares y test para saber si está en forma y fijarse objetivos, eficaces ejercicios para hacer estiramientos, tablas de entrenamiento que le garantizarán una buena progresión y excelentes resultados, técnicas de carrera y corrección de defectos, cómo prepararse para correr el maratón... \* Al final del esfuerzo físico uno se encuentra más tranquilo y relajado, más suelto y ligero. Y la vida quizá se ve con más optimismo...

*Aprende a Correr, Evita Lesiones Y Mejora Tus Marcas* Ediciones Morata  
 «Me gusta el deporte amateur porque socializa, moraliza, produce una relación humana y hace surgir una epopeya». Con la benevolencia que le caracteriza, Boris Cyrulnik nos habla de la condición humana a través del prisma del deporte. Como gran fenómeno social del siglo xx, considera que la actividad deportiva es un magnífico campo de reconstrucción en el que la resiliencia, concepto que el neuropsiquiatra francés ha popularizado, encuentra una aplicación ejemplar. Su enfoque antropológico lo lleva a formular la hipótesis de que las convenciones de los juegos nacieron con el advenimiento de la conciencia del otro por parte del niño y del placer que le produciría medirse con él. Esta forma de «protodeporte» del Homo ludens estaría en la raíz de nuestra evolución desde los albores de la humanidad.

*Cambia de vida. Ponte a correr* Editorial El Manual Moderno

Durante casi 20 años, los triatletas han recurrido a La Biblia del triatleta de Joe Friel para aprender a entrenar para la victoria. Ahora, en esta nueva edición, revisada y ampliada, el autor nos ofrece los últimos avances en la ciencia del deporte, los análisis de datos, la planificación diaria y el desarrollo de las habilidades para ayudarte a crear un plan de entrenamiento personal que te lleve al éxito. Así pues, esta nueva versión te ofrece: · Mayor personalización: una libertad de planificación más amplia que te permita dar respuesta a tus necesidades y tus preferencias únicas a la hora de organizar el entrenamiento para la temporada. · Entrenamiento basado en la potencia y el ritmo: una selección de programas de entrenamiento basados en la potencia o el ritmo para simplificar tu

planificación anual. · Sistema mejorado de análisis de datos: saca el mayor partido posible a tu techware gracias a las nuevas formas de analizar los datos, de centrarse en las cifras adecuadas y de comprender los resultados. · Desarrollo de las habilidades en natación: trabaja tu brazada y obtén resultados inmediatos gracias a cuatro movimientos básicos para nadar a mayo. Nuevo programa para entrenar la potencia: utiliza estos ejercicios de fuerza funcionales eficaces, diseñados expresamente para triatletas que disfrutaran de un tiempo limitado, para desarrollar la potencia duradera en la natación, la bicicleta y la carrera a pie. · Plan de recuperación personalizado: diseña tu propio programa de recuperación para asentar tu forma física después de las largas sesiones de entrenamiento. · Ejercicios: sesiones ampliadas de natación, ciclismo y carrera a pie para gozar de un abanico más amplio de opciones que den respuesta a tus necesidades.

*Psicología del deporte* Editorial Paidotribo

Correr, viajar, vivir nos adentra en el mundo del running y nos ofrece un recorrido por las mejores 70 carreras populares de España, aportando información por comunidades autónomas, en qué momento del año se corren, qué distancia tienen, etc. Antonio Serrano, entrenador de atletas profesionales y aficionados, junto con el periodista Alfredo Varona describen cada carrera desde el punto de vista técnico para poder competir en ellas al mejor nivel y sacar el mayor partido de la experiencia de correrlas. Además de dar pautas de alimentación y recomendaciones básicas, los autores nos descubrirán las carreras más especiales de nuestra geografía.