Aportes para la práctica del running

Autores

Pedro Julián Flores Moreno, Alexis González Pérez, José Encarnación del Río Valdivia

Sinopsis

Los seres humanos, como muchos animales de nuestro planeta, nacimos para movernos, poseemos una maquinaria que nos permite y nos exige el movimiento: la musculatura estriada esquelética, la cual representa el 40 por ciento del peso corporal total. Nos movemos incluso antes de nacer de manera descoordinada en el vientre materno; después de nacer gateamos, luego nos erguimos y caminamos, hasta que finalmente aprendemos a correr, convirtiendo esta actividad en parte de nuestra vida cotidiana. En la época en que nuestros antepasados eran nómadas, corrían para salvar sus vidas de los depredadores naturales; el más rápido era el que sobrevivía. Ahora corremos para llegar a tiempo a nuestros trabajos o clases, para competir y demostrar quién es el más rápido, y también para mantenernos saludables. Sin embargo, a esa actividad que nos permite competir y mejorar o mantener nuestra salud, la conocemos con el elegante y sonoro nombre de running. El libro Aportes para la práctica del running te proporcionará valiosas herramientas para comprender mejor esta noble actividad física. En él, se abordan aspectos de salud, metodología, planificación, factores de riesgo, motivación e incluso aspectos didácticos. Este texto está dirigido a quienes se atrevan a adentrarse en la maravillosa experiencia del running.



E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: PDF/A (Digital: descarga y online)

Total de páginas numeradas: 143 Páginas

ISBN13: 9786078984244

Palabras clave

Running; Ejercicio; Salud; Musculatura; Movimiento; Atletismo

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Sobre el autor

Pedro Julián Flores Moreno

Académico de la Universidad de Guadalajara, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Colima.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Licenciada en Ciencias del Ejercicio Físico por el Instituto Tecnológico de Sonora. Maestro en metodología del Entrenamiento deportivo, por la Universidad del valle del Fuerte. Doctor en Ciencias Médicas por la Universidad de Colima. Coordinador de Entrenadores Deportivos para las Selecciones Universitarias en la Universidad de Colima. Jefe del Departamento de Alto Rendimiento en el Instituto Colimense del Deporte. Diplomado en la Variabilidad de la Frecuencia Cardiaca por la Universidad Autónoma de Nuevo León.



Alexis González Pérez

Mexicano. Doctor en educación por la Universidad Valle del Grijalva, campus Tuxtla. Es profesor de tiempo completo y responsable de áreas sustantivas como Titulación, Investigación y Posgrado en el CESEE. Miembro del cuerpo académico en consolidación: CE¬SEE-CA-1: Práctica educativa, educación física y deportiva. Autor de una serie de trabajos de investigación en el área de la educación física, motricidad y salud. Panelista, ponente y tallerista con temá¬ticas en torno a la educación física en diversos congresos, foros, coloquios, encuentros académicos y simposios regionales, nacio¬nales e internacionales. Entrenador certificado en atletismo por SICCED, nivel 4, con experiencia en el desarrollo de corredores de diversas categorías y objetivos personalizados. Tiene experiencia de 28 años como corredor y participa en competencias de pista, ruta y campo traviesa.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

JR

José Encarnación del Río Valdivia

Mexicano. Doctor en fisiología, ha sido docente de diferentes materias en las facultades de Medicina y Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, así como en la UNIVA-Colima. Es miembro de la Comisión Médica de la Federación Internacional del Deporte Universitario (FISU) y de diferentes comisiones dictaminadoras, entre las que destacan el Journal of Sports Science & Medicine y la Revista de Ciencias del Ejercicio FOD. Pertenece al SNII como nivel I. Ha dirigido tesis de licenciatura, maestría y doctorado, y publicado productos de investigación en el área de la salud y deporte, nutrición y deportes y fisiología del ejercicio.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen