

# Índice

Presentación .....	7
--------------------	---

## Actividad física y salud

1 Beneficios de la actividad física y programa multicomponente: estrategias en la salud del adulto mayor .....	15
2 Métodos de medición para la evaluación de la composición corporal en el deporte: antropometría y DEXA .....	29
3 Liberación de marcadores cardíacos con el ejercicio .....	47

## Educación física

4 Autonomía curricular como una opción de crecimiento. Propuesta de interdisciplinariedad de la Educación Física .....	59
5 Educación Física en México. Revisión de estudios basados en la teoría de la autodeterminación .....	85
6 Desarrollo y proyección de talentos deportivos desde la Educación Física con enfoque en el deporte del tenis .....	97

## Entrenamiento deportivo

7 La utilización del dispositivo GPS en el fútbol .....	115
8 Variabilidad de la frecuencia cardíaca: Implicaciones prácticas en el rendimiento deportivo .....	127
9 Cuantificación de la carga interna: el estímulo de entrenamiento ...	143

## Gestión deportiva

10 Gestión eficaz de los recursos en las entidades deportivas .....	163
11 Modelos de gestión en la actividad física y el deporte .....	177
12 Bases metodológicas, técnicas de análisis de datos y plataforma online aplicadas en la Gestión Deportiva .....	193

## Psicología deportiva

13 Cómo comunicar la presentación de las tareas y el feedback correctivo de forma eficaz .....	211
14 Dureza mental en el deporte de élite .....	219