



La danza [: el entrenamiento total del bailarín /

Wilmerding, M. Virginia.
Krasnow, Donna H.

Paidotribo,
cop. 2018.

Recurso Electrónico

Es una guía práctica sobre los conceptos más importantes del entrenamiento y el bienestar del bailarín. Se basa en las investigaciones llevadas a cabo por expertos de todo el mundo coordinados por la International Association for Dance Medicine and Science (IADMS) y dirigidos por las profesoras M. Virginia Wilmerding y Donna H. Krasnow. Cubre las tres áreas más destacadas de la salud y el bienestar del bailarín. Abarca el entrenamiento, la técnica de baile y el acondicionamiento físico; el entrenamiento mental y el bienestar psicológico, y la nutrición, la salud ósea y la prevención de lesiones. En una cuarta parte se concretan diferentes formas de evaluar el estado de bienestar del bailarín y se establecen objetivos con vistas a mejorar el rendimiento y la satisfacción mediante un plan personal de entrenamiento pleno y satisfactorio. Además de aportar una sólida base teórica, esta obra también ofrece ejercicios y actividades para mantenerse activo durante todo el proceso de aprendizaje. Así mismo cada capítulo aporta unas notas adjuntas que inciden en cuatro ideas: autoconciencia, empoderamiento, establecimiento de objetivos y diversidad. Así se cubren todos los aspectos del entrenamiento y el bienestar del bailarín, tanto ambientales como físicos y psicológicos. La danza. El entrenamiento total del bailarín es una ayuda esencial y muy valiosa para que los estudiantes y los profesionales de la danza desarrollen sus facultades y aptitudes con criterios sanos y creativos. [Fuente: ELibro]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzc0NzA5NTI>

Título: La danza [Recurso electrónico] : el entrenamiento total del bailarín M. Virginia Wilmerding, Donna H. Krasnow, editoras.

Edición: 1ª ed.

Editorial: Badalona Paidotribo cop. 2018.

Descripción física: 1 archivo il. bl. y n.

Bibliografía: Índice: p. [3-6] Bibliografía: p. [389-397]

Contenido: Parte I: Bases para el bienestar del bailarín: [Cap.] 1-3: El entorno para la danza ; Entrenamiento y técnica de baile ; Entrenamiento cruzado y acondicionamiento físico -- Parte II: Componentes mentales del bienestar del bailarín: [Cap.] 4-6: Entrenamiento mental ; El bienestar psicológico ; Descanso y recuperación Parte III: Componentes físicos del bienestar del bailarín: [Cap.] 7-9: Nutrición óptima para bailarines ; Salud ósea ; Prevención de lesiones y primeros auxilios -- Parte IV: Evaluación del bienestar del bailarín: [Cap.] 10-11: Programas de pruebas médicas para bailarines ; Tu plan de bienestar

Restricciones de acceso: Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

Detalles del sistema: Ordenador con navegador de Internet

ISBN: 978-84-9910-708-0 978-84-9910-745-5 ed. electrónica)

Materia: Danza- Entrenamiento- En línea.

Autores: Wilmerding. M. Virginia. Krasnow, Donna H.

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es