

## NOVEDADES EDITORIALES

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección.

### MUSCULACIÓN DEL TREN INFERIOR

Tim Bishop



EDITORIAL TUTOR

- » PRECIO SIN IVA: 19,18 €
- » PRECIO CON IVA: 19,95 €
- » ISBN: 978-84-7902-949-4
- » Páginas: 192
- » Referencia: 502106
- » Formato: 19,5 x 26,5 cm
- » Encuadernación: Rústica

#### Sinopsis

Consiga llevar el entrenamiento de sus miembros inferiores al nivel más elevado con *Musculación del tren inferior*. Tim Bishop, uno de los mejores expertos a nivel mundial de la fuerza y el acondicionamiento físico, le proporcionará los ejercicios y programas más efectivos para incrementar la fuerza, el volumen, la potencia y la

definición de sus miembros inferiores.

Centrándose en todos los grupos musculares del tren inferior, especialmente en los más descuidados por los sistemas de entrenamiento más populares, *Musculación del tren inferior* ofrece 91 ejercicios para levantadores de cualquier nivel y deportistas, en los que se incluyen instrucciones detalladas para perfeccionar la técnica y variantes avanzadas para ayudarle a superar las mesetas de estancamiento en su entrenamiento.

A través de 19 programas exclusivos y planes de entrenamientos de aplicación inmediata con ilustraciones anatómicas detalladas, explicaciones de los ejercicios y sus variaciones, y los últimos y más avanzados métodos de entrenamiento, *Musculación del tren inferior* proporciona una guía completa y exhaustiva; necesaria para conseguir los resultados deseados.

«Musculación del tren inferior le muestra un método efectivo con el que conseguir unas piernas más fuertes y potentes. Es de lectura obligada para cualquier persona que busque conseguir un tren inferior más fuerte, marcado y funcional.»

—B.J. Surhoff.

Major League Baseball (MLB) All-Star.

19 años Major League Baseball (MLB) Veteran.

«¡Por fin! Un libro sobre entrenamiento de la fuerza que hace que no desperdicie su tiempo en pseudociencia y ejercicios de moda. *Musculación del tren inferior* le ofrece toda la información que necesita para desarrollar un tren inferior potente y bien desarrollado a través de un texto riguroso y fácil de leer.»

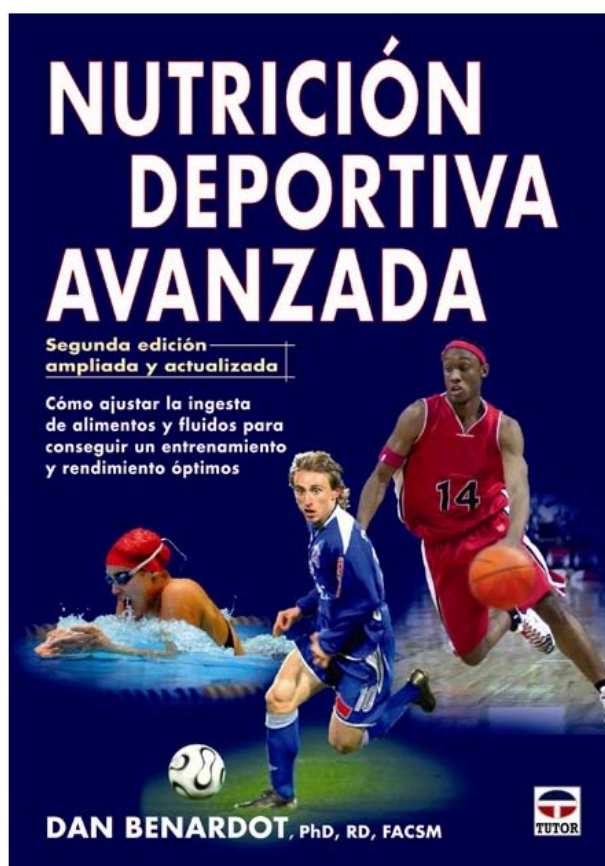
—Rich Fitter.

Editor de las revistas *Exercise for Men Only*,  
*Mens Exercise* y *Natural Bodybuilding & Fitness*.

## Tim Bishop

Tim Bishop es propietario y director de PerformFit, centro de rendimiento deportivo y puesta en forma, en Lutherville, Maryland. También ha desarrollado programas sobre la fuerza y acondicionamiento físico en los «clinics» y campamentos de verano de los Ripken Baseball. Trabajó durante 14 años como entrenador para la fuerza y el acondicionamiento físico para el equipo de béisbol Baltimore Orioles.

También jugó en el béisbol profesional con los New York Yankees y, como estrella en dos deportes, participó en el campamento de entrenamiento de la NFL en St. Louis.



## NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Segunda edición ampliada y actualizada

Dan Bernardot

ISBN: 978-84-7902-947-0

Páginas: 448

Formato: 17 x 24 cm  
Encuadernación: Rústica  
Precio sin iva: 28,80 €  
Precio con iva: 29,95 €

## **Sinopsis**

Obra de referencia ampliada y puesta al día en esta nueva edición, con las últimas investigaciones, temas e innovaciones sobre nutrición en el deporte.

Nutrición deportiva avanzada ofrece directrices importantes para el deportista comprometido. Incluye los últimos conceptos nutricionales para los atletas de cualquier disciplina deportiva. El Dr. Dan Benardot –nutricionista deportivo de renombre mundial– desglosa la química del mejor rendimiento en principios ganadores que aseguran que los sistemas energéticos clave del deportista estén siempre abastecidos adecuadamente:

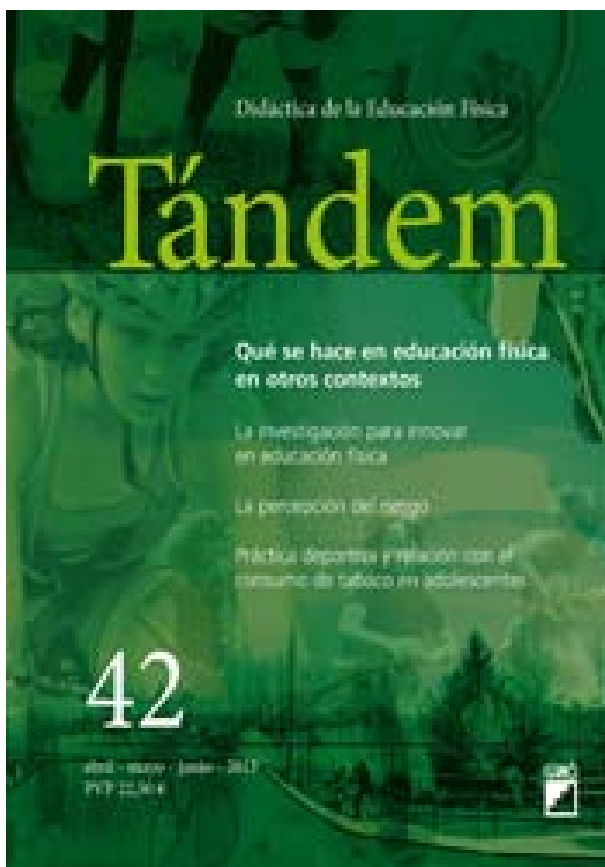
- Pautas sobre el ritmo de ingesta de comida, energía y nutrientes para mantener el equilibrio energético crucial durante todo el día.
- Proporción y cantidad idóneas de nutrientes, vitaminas y minerales para cualquier deporte.
- Normas óptimas de identificación y mantenimiento de la composición corporal para desarrollar potencia, fuerza y rendimiento deportivo máximos.
- Las últimas investigaciones sobre ayudas ergogénicas, tales como la quercetina y la cafeína.
- Estrategias para evitar el distrés gastrointestinal durante la actividad y reducir la inflamación inducida por el ejercicio.
- Los efectos de los viajes, la altitud y la edad en las necesidades nutricionales y el rendimiento.
- Estrategias en el consumo equilibrado de fluidos y electrolitos para evitar la deshidratación y la hiperhidratación.
- Pautas específicas de cada deporte para incrementar la potencia, la fuerza y la resistencia.

Con Nutrición deportiva avanzada usted puede estar seguro de que, cuando esté listo para afrontar los límites del entrenamiento y competición, su cuerpo también lo estará.

**Dan Bernardot**

Dan Bernardot BENARDOT es profesor asociado de nutrición de la School of Health Professional de la Georgia State University y director del Laboratory for Elite Athlete Performance, que proporciona a los deportistas planes de entrenamiento y de nutrición. Como nutricionista Benardot trabajó con el equipo estadounidense de gimnasia femenina ganador de la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Atlanta de 1996 y con los medallistas maratonianos de los Estados Unidos en los Juegos Olímpicos de Atenas de 2004.

## **REVISTA TÁNDEM. Didáctica de la Educación Física. Núm.042 - Abril, Mayo, Junio 2013. Qué se hace en educación física en otros contextos**



### **Monografía Qué se hace en educación física en otros contextos**

La educación física en otros contextos  
Antonio Fraile

La educación física chilena: Un modelo tecnocrático de la enseñanza y desvalorización del colectivo docente  
AAVV

La educación física entre el hoy y el mañana en el contexto español: Qué hacemos y qué queremos hacer  
Eduardo de la Torre Navarro, Carmen Trigueros Cervantes, Enrique Rivera García

¿Qué se hace en la educación física italiana?: La percepción del profesorado de primaria y secundaria  
Claudia Maulini, Rafael Ramos Echazarreta

La educación física en las escuelas portuguesas según sus profesionales  
Amandio Graça, Paula Batista

Aula de didáctica

La investigación para innovar en educación física: métodos mixtos (mixed methods) para promoverla  
Oleguer Camerino Foguet, Marta Castañer, Antonio Fraile

Síntesis diagnóstica de los contenidos teórico-conceptuales en el currículo de educación física de secundaria  
Juan Luis Hernández, Luciano Bortolín

Investigación y debate

La percepción del riesgo: Análisis de los factores relacionados con la accidentalidad infantil en el deporte  
Pedro Ángel Latorre Román

Percepciones del profesorado de secundaria sobre el papel de la expresión corporal en el currículo de educación física  
Manuel Villard Aijón

Práctica deportiva y su relación con el consumo de tabaco en adolescentes  
AA.VV.

Experiencias

La danza en educación primaria. Propuestas didácticas  
Miguel Ángel Ramos Benito, Inés María Monreal Guerrero

Ideas prácticas

Atletismo: enfoque ludotécnico  
Alfonso Valero Valenzuela

Cine y deporte

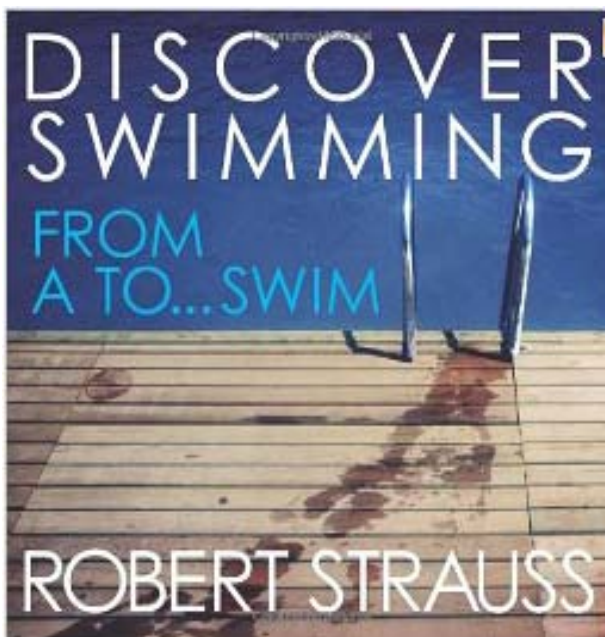
El sueño de Iván  
Carme Oro i Casanovas

Libros y deporte  
Nacidos para correr  
Manuel Villard Aijón

Informaciones

Descubrimos. Encuentros. Navegando por las webs

**DISCOVER SWIMMING. A Common Sense Approach  
For Teachers, Coaches, & PE Students Safety, Fitness,  
Friends & Fun**



## Robert Strauss

- ISBN-13: 9781478176572
- Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform
- Publication date: 9/25/2012
- Pages: 230
- Product dimensions: 8.50 (w) x 8.50 (h) x 0.52 (d)

Give feedback on the book at:  
[coachrs@swimgym.net](mailto:coachrs@swimgym.net)

Deje su comentario sobre el libro en: [coachrs@swimgym.net](mailto:coachrs@swimgym.net)

Como dice su autor, ha sido escrito con la idea de que el docente en deportes individuales pueda ir de la clase a la piscina. Aquí tenemos la novedad en inglés y nos promete dentro de poco, la edición en castellano.

Thirty-two years later, the words of Coach Strauss still echo in my head: If you say you can't, you won't. If you say you might, you may. If you say you will, you're gonna". Coach Strauss taught our team of high school swimmers how to swim fast and in doing so taught us how to prepare for life's challenges. By teaching us the power of visualization and positive thinking, Coach Strauss gave us the tools to accomplish our goals in and out of the water. He taught us to warm up for every practice and swim meet as if it was the Olympics: one day it may be the Olympics and success comes from consistency. To this day, I take Coach Strauss's lessons with me into the sports world, into the business world and into my personal world. Whether I am preparing to achieve a new personal best in athletics, or to close a deal at work, or to resolve a personal issue at home, Coach Strauss and his lessons of positive thinking, preparation and visualization are always there with me."

Andy Ansen  
Executive at WSVN Channel 7  
VP at Sunbeam Properties

Treinta y dos años más tarde, las palabras del entrenador Strauss todavía resuenan en mi cabeza: Si dices que no puedes, no lo harás. Si usted dice que puede, puede. Si dices que lo harás, lo haces. El entrenador Strauss enseñó a nuestro equipo de nadadores de la escuela secundaria a nadar rápido y, al hacerlo, nos enseñó a prepararse para los desafíos de la vida. Por enseñarnos el poder de la visualización y el pensamiento positivo, el entrenador Strauss nos dio las herramientas para lograr nuestros objetivos dentro y fuera del agua. Nos enseñó a calentar para cada práctica y nos reunía para nadar como si se tratara de los Juegos Olímpicos: un día estos pueden ser los Juegos Olímpicos y el éxito viene de la persistencia. Para este día, tomé

lecciones del entrenador Strauss en el mundo del deporte, en el mundo de los negocios y en mi mundo personal. Ya me estoy preparando para lograr un nuevo récord personal en atletismo, o para cerrar un trato en el trabajo, o para resolver un tema personal en el hogar, el entrenador Strauss y sus lecciones de pensamiento positivo, la preparación y la visualización están siempre ahí conmigo".

Andy Ansen  
Executive at WSVN Channel 7  
VP at Sunbeam Properties

I first met Robert Strauss in 1988 at a National Swim School Convention. His swimming methodology astounded me, as he practiced gentle teaching at a time when parents were asked to leave their crying children at the pool deck. Robert taught me the importance of respecting the child, their feelings, and their fears. Over the years Robert has proved his methodology works. He has taught all types of children to swim, including those with autism and special needs, and continues to enhance his students' self-esteem and their ability to overcome life's challenges.

Marta Blauman  
Aqua Wave Swim School /CEO  
Past Board Member United States Swim School Association  
Past Co-owner of Blue Buoy Swim School  
Daughter of Mel Maxwell, Coach and Founder of Blue Buoy Swim School

Conocí a Robert Strauss en 1988 en una Convención de la Escuela Nacional de Natación. Su metodología de natación me sorprendió, como practicaba la enseñanza suave a la vez que los padres dejaban a sus hijos llorando en la terraza de la piscina. Robert me enseñó la importancia de respetar al niño, sus sentimientos y sus miedos. A través de los años Robert ha demostrado su metodología de trabajo. Ha enseñado a todo tipo de niños a nadar, incluyendo aquellos con autismo y necesidades especiales, y continúa para mejorar la autoestima de sus alumnos y su capacidad para superar los desafíos de la vida.

Marta Blauman  
Aqua Wave Swim School /CEO  
Past Board Member United States Swim School Association  
Ex Copropietaria de Blue Buoy Swim School  
Hija de Mel Maxwell, Entrenador y Fundador de Blue Buoy Swim School

Relative to age and experience level, I was a pretty fast swimmer when I was young. With sloppy technique trumped by quickness, coaches were ecstatic for me to join their roster of age groupers. Then we met Robert Strauss; Straight-forward in his assessment, but by no means demeaning, Robert's reaction to my try-out focused not on speed, but on technique, fitness, commitment to learning and dedication to training. I ended up joining Swim Gym, and spent four years with the team, four years of high school competition and state championships, severe summers of teaching and coaching, and too many swim meets to count. In college I swam for The University of Florida, training alongside future Olympians. The Swim Gym philosophy is about building a body of biographical physiological research and understanding, learning to teach this

self-awareness, patience and commitment to others, and most importantly using these characteristics in more than just training and sports by applying them to the rest of your life. Today, I still pull strength and knowledge from the lessons I learned at Swim Gym.

Sam Holtzman  
Architect

En relación con la edad y el nivel de experiencia, yo era un nadador muy rápido cuando era joven. Con una técnica descuidada inventada por la rapidez, los entrenadores estaban encantados de que me uniera a su lista de deportistas. Luego nos encontramos con Robert Strauss, sencillo en su evaluación, pero de ninguna manera degradante, la reacción de Robert a mi intento de salida no se centró en la velocidad, pero sí en la técnica, la aptitud, el compromiso con el aprendizaje y la dedicación a la formación. Yo terminé uniéndome a Swim Gym, y pasé cuatro años con el equipo, cuatro años de competición universitaria y campeonatos estatales, intensos veranos de enseñanza y entrenamiento y también se cuentan muchas reuniones de natación. En la universidad nadé por la Universidad de Florida, entrenando con futuros deportistas olímpicos. La filosofía Swim Gym es la construcción de un cuerpo de investigación fisiológica biográfica y comprensión, aprender a enseñar esta conciencia de sí mismo, la paciencia y el compromiso con los demás, y lo más importante el uso de estas características en algo más que la formación y el deporte, aplicándolo al resto de su vida. Hoy en día, todavía saco la fuerza y el conocimiento de las lecciones que aprendí en Swim Gym.

Sam Holtzman  
Arquitecto

## Contents

Foreword  
Author's Acknowledgement  
Author's Biography

## Introduction

### General Principles and Guidelines for Aquatic Educators and Parents

Definitions from the American Heritage College Dictionary

Professional Swim Teacher's Guidelines

Regardless of The Age And Ability of The Learner, The Ideal Instructor

The 10 Commandments

Five Keys to Maintaining Trust

Key #1: Unconditional help

Key #2: Teach from simple to complex

Key #3: Make today's class so much fun that they cannot wait to return

Key #4: Develop 'Water Wisdom'

Key #5: Tell them the truth

Impeding vs. Empowering

'Baby Swimming'

General Information

What is swimming?



## Goals of Early Childhood Aquatic Education

Psychological Goals

Sociological Goals

Steps of Progression in the conquest of the aquatic médium

Respect Phase: Swim for Life, Not for Your Life

Conquest Phase: Success is Water Wisdom!

Going In the wáter

Why learn to swim with head in the wáter?

Going under the surface of the wáter the first time!

Teacher's actions

## Breathing First! Mechanics

Information for the Parents of a Baby on or before the first day of swim school

Recommendations

Does the baby swim if he/she has a "COLD"?

Psychology

## Age Characteristics

7 Months & Younger

8 to 15 Months

16 to 23 months

24 to 36 Months

Levels

Holds

Games

Songs

Toys

Table or platform

Over helping pays Incredible dividends

## "The Seven-Baskets"

BASKET 1: Plastic balls and blocks, soft rubber squeeze and squirt toys and a bucket to collect

BASKET 2: Squirt bottles, boats, bigger balls

BASKET 3: Arm floaties / head pillows

BASKET 4: Fins adjustable for all sizes

BASKET 5: "800m-boom" belts, pull buoys and single hand floats

BASKET 6: Sinking rings, sticks, discs

BASKET 7: Goggles and Caps

Other Useful Accessories

## Teaching 3-4 and 5-6 Year Olds

Learning how to learn: listening!

Teach to swim from inside out

What do you teach them?

How do you teach them?

Generic Lesson Plan for a 40' Class with 3 to 6 Children Ages

3,4,5 & 6

SOFT TOUCH / SOFT VOICE

TEACHING: 7 – 8 & 9 -10

Swim Gym Swim School

Recommended Age Groups (Levels) and Number of Students per Instructor

## Swim Team

### Swimming at the Different Levels

Beginner Swimmer

Safety Rules

Floating

Walking on the Bottom

Dog Paddle

### Underwater Swimming

Pop up Breathing

Survival Floating or Back Float Method

Jump in and swim fully clothed

Rolling over

Rhythmic Breathing

Breathing to the Side

Summersaults backward and forward

Sculling

Treading Water / Vertical Resting Position

Rescue Skills

Sidestroke

Surface Dives

Elementary Backstroke

### Beginner Lesson Plans

Tips for Teaching Group Classes

Description of Skills And Drills Utilized During 16 Lesson Program

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

Week 5

Week 6

Week 7

Week 8

Week 9

FREE KICK RACES

Week 10

Week 11

Week 12

Week 13

WATER POLO SKILLS

Week 14

Week 15

Week 16 (1xYear)

### The Letters of the Strokes

Freestyle

Backstroke

Breaststroke

Freestyle Body Letter Positions

Backstroke Body Letter Positions

Butterfly Body Positions

LEARN TO SWIM LEVEL 1 INTRODUCTION TO WATER SKILLS

LEARN TO SWIM LEVEL 6 SWIMMING AND SKILL PROFICIENCY

Kinesthetic Awareness Development Drills

Flotation

Sculling

HOUGHT PICTURES and DRILLS

Butterfly

Drills

Fist shut tly: utilizing the forearm at its fullest

Breaststroke

Arm recovery rate determines speed

Drills

Freestyle

Drills

Backstroke

Drills

OTHER STROKE DRILLS

KICK SETS

WARM-UPS

IM mix: {EKTY (1) @ BB, {KTYE (2) @ 1-20B, {TYEK (2) @ 2-30B, {YEKT (2) @ 3-40B

KRLS – IM [Kick, Right arm, Left arm, Swim at BB

EKTY 100 = 1 x 25 of ea stroke @ BB-DPS; 200 = 2 @ 1 – 2 OB, 300 = 3 @ 2 – 3 – 4 OB, 400 = 4 @ 3- 5 OB

IM drill {4kkY, 7kkK, 2kkT, 7kkE

IM swim {yKTE: @ BB, 1OB, 20B, 30B,

Drills

How to 'Attract and Keep' Children and Adults In the Program

To Develop to their Potential and raise Awareness that: SWIMMING IS 'FITNESS', FOR LIFE!

THE BASICS: Principles to Teach Fitness and Competitive Swimmers

PRINCIPLES THAT FITNESS & COMPETITIVE SWIMMERS SHOULD KNOW

Understanding the Verticality on land Translated into the Horizontality in Water

When swimming prone

When swimming supine

Streamline Glide

Best Balance – Distance per Stroke (BB-DPS)

Turn Over Rate (TOR)

Stroke Count BB-DPS

Stroke Count Methodology

Example

Applying Stroke Count to the Physiology of Training

Thoughts on Stroke Count

Comparison of Cadence in the Functional Areas: the gears and the Relative Speed

## PAY ATTENTION

Applied Physiology to the Methodology of Training and Physiological Effects of Each of the Functional Areas

Functional Area / American Nomenclature / German Classification / Mmol/l

Warm-up or Regenerative / EN 1/ Area 0/ 0 to 2

Subaerobic / EN 2/ Area 1/ 2 to 4

Superaerobic / EN 3/ Area 2 / 4 to 7

V02 Maxi SP 1( Area 3/7 to 10

Anaerobic Training/ SP 2/ Area 4-1 & Area 4-2/10 to 20

Sprint Sets / SP 3 / Area 5 / Alactic Training

Percentage of Intensity vs. Lifetime best swim

Season

Duration of a season

Season Plan

112 day s (16 weeks) in the season

Physiological & Methodological Aspects of Training, Tendency of loc load Doses, According to the Functional Areas

How Do We Train?

Lactate Steady-State (laSS)

Current Sciemific Principles of Aerobic Training by Functional Areas (FA)

Lactic Steady State: ...

FUNCTIONAL AREAS ACCORDING TO LACTATE LEVELS AND PHYSIOLOGICAL OBJECTIVES

Neuromuscular and Metabolic Factors that Regulate the Speec ISpeed of Glycolisis

Overview of Adapted Aquatics

Benefits of Aquatic Activities for Individuals with Special Needs

Physical

Improvements in breath control

Psychosocial

Cognitive

Recreational

Modifications to Facilities, Equipment and Instructional Strategies

Profile of the Adapted Aquatics Instructor

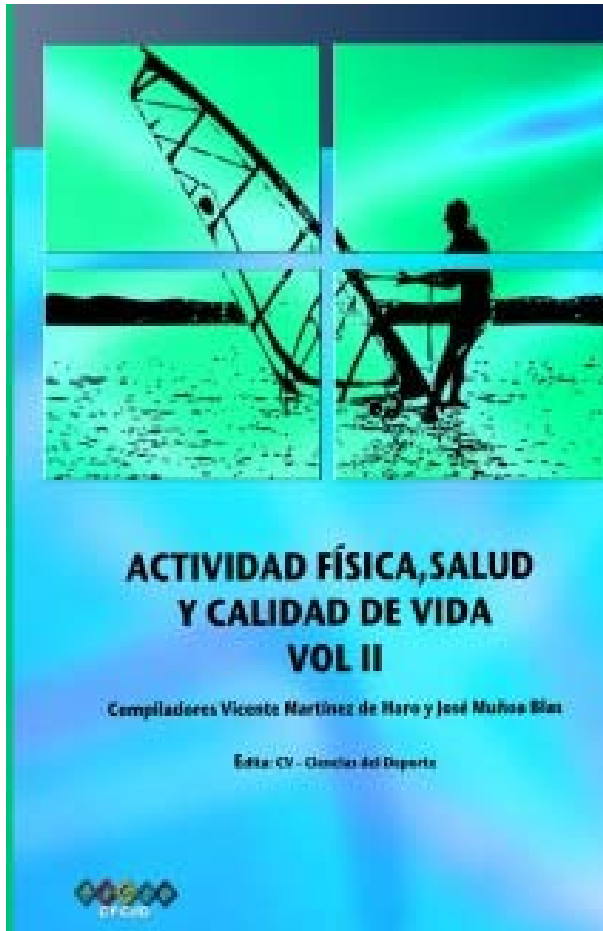
Buoyancy In Water and Its Effects on Body Position for People with Disability Attributes

How wáter temperatura affects swim skill acquisition

Communication with Swimmers

## **ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA VOL II**

**Compiladores:** Vicente Martínez de Haro y José Muñoa Blas



Edita CV Ciencias del Deporte  
ISBN-13: 978-84-616-3563-4  
ISBN: 84-616-3563-9

**Capítulos:**

**1. LA SEGURIDAD EN LOS ESPACIOS ACUÁTICOS**  
**Ismael Sanz Arribas, Lourdes Cid Yagüe, M<sup>a</sup> José Álvarez Barrio y Juan del Campo Vecino**

**2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: PROGRAMA GENÉRICO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN CARDIOVASCULAR**  
**Juan del Campo Vecino, Lourdes Cid Yagüe, M<sup>a</sup> José Álvarez Barrio e Ismael Sanz Arribas**

**3. ESTUDIO COMPARATIVO DE DOS PROGRAMAS DIFERENTES DE EJERCICIO FÍSICO SOBRE SU INFLUENCIA EN LOS NIVELES DE GLUCOSA**

**EN SANGRE EN DIA-BÉTICOS: ESTUDIO PILOTO**  
**Yaiza Cordero Rodríguez y Francisco Salas Costilla**

- 4. ADHERENCIA E INCREMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON OSTEOPOROSIS**  
**Francisco Salas Costilla**
- 5. CUANTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y VALORACIÓN DE LA DIETA EN GESTANTES**  
**Amaia García Aparicio y Marta Rodríguez Cabrero**
- 6. EL DEPORTE: MEJORA EMOCIONAL DE LA CALIDAD DE VIDA DE LA PERSONA SORDA**  
**Cecilia Mirta Navarro Puch**
- 7. PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL ÁMBITO LABORAL.**  
**José Manuel Salvador Cañadas**

Se puede descargar cada capítulo aisladamente en pdf (3 €) o el libro completo en pdf (10 €) o encargarlo en papel (24 €) en cualquiera de estas dos plataformas:

BUBOK

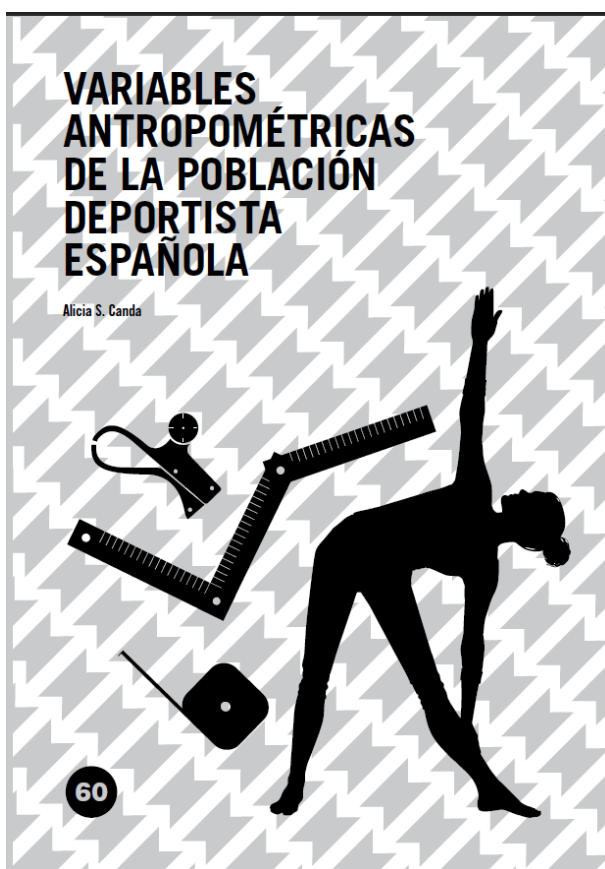
<http://cvcienciasdeldeporte.bubok.es/>

LULU

<http://www.lulu.com/spotlight/CienciasDeporte>

## VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS DE LA POBLACIÓN DEPORTISTA ESPAÑOLA

Alicia S. Canda



Edita CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES  
2013

En este número de la Colección ICD se exponen los valores de referencia de las variables antropométricas que caracterizan la estructura y morfología corporal de la población deportista española, para su aplicación en la valoración morfofuncional del deportista.

**Unidad editora:** Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

ISSN (online): 2173-8963

- **Investigación en Ciencias del Deporte N° 60**
- **Año edición:** 2012
- **NIPO papel:** 033-12-026-X

- **NIPO:** 033-12-027-5
- **ISBN papel:** 978-84-7949-220-5
- **Depósito legal:** M-35278-1995
- **ISSN:** 2172-2161
- **Ref.:** 15676
- **Número de páginas:** 239 páginas
- **Tamaño:** 17 x 24
- **Idioma:** español
- **Soporte/s:** En línea, Papel
- **Gratuito en**  
[https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descargas.action?f\\_codigo=15676&codigoOpcion=1](https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descargas.action?f_codigo=15676&codigoOpcion=1)
- **Precio papel:** 10.00 euros
- **Tamaño del archivo:** 39,5 MB

