

## 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.

### ENTRENAMIENTO MENTAL PARA CORREDORES. CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN

Jeff Galloway



ISBN: 978-84-7902-963-0

Páginas: 176

Referencia: 502111

Formato: 15,5 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

Editorial TUTOR

#### Sinopsis

Generaciones de corredores y atletas han sufrido alguna vez la falta de motivación para salir a entrenar, continuar la sesión en los días difíciles o atravesar la última barrera de malestar para terminar la carrera.

Este libro describe el origen de esos problemas y cómo mitigarlos. Muestra cómo puede entrenarse la mente para estar motivado, del mismo modo que se entrena el cuerpo para correr más lejos y más tiempo. Para ello

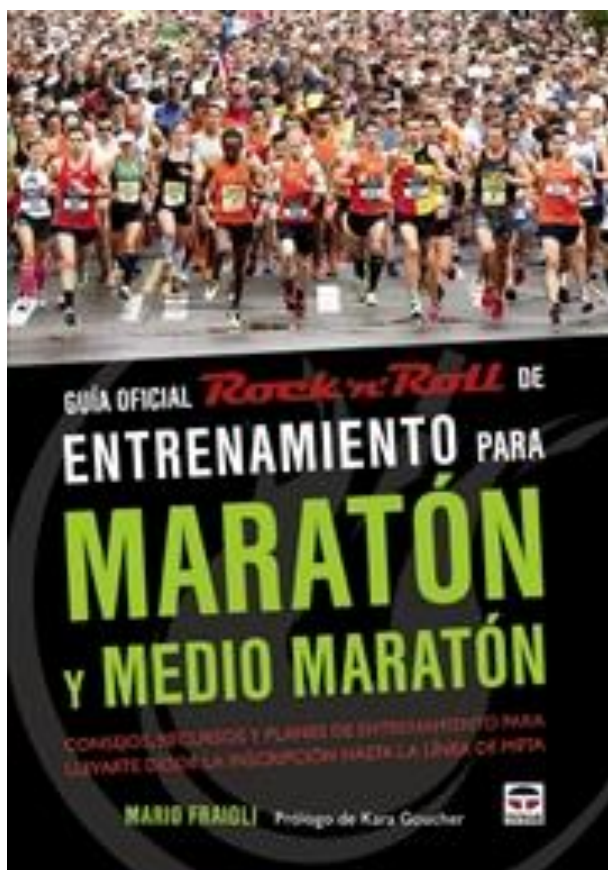
ofrece las pautas para: diseñar el plan de entrenamiento motivacional en el que crear un ambiente mental positivo; aprender estrategias motivadoras individuales; ejercicios para afrontar y disminuir el nivel de estrés, etc. Estas acciones estimulan secreciones hormonales positivas, que pueden modificar la actitud en poco tiempo. Muchos corredores han aplicado estos métodos más allá de la carrera, en otros ámbitos de la vida.

**Jeff Galloway**

Jeff Galloway ha completado más de 100 maratones. Sus innovadoras ideas han permitido que prácticamente todo el mundo sea capaz de correr y completar la Media Maratón

## **GUÍA OFICIAL ROCK´N´ROLL DE ENTRENAMIENTO PARA MARATÓN Y MEDIO MARATÓN**

**Mario Fraioli**



ISBN: 978-84-7902-965-4

Páginas: 192

Referencia: 500584

Formato: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

Editorial TUTOR

### **Sinopsis**

Perfecto para la preparación de cualquier maratón o medio maratón.

Tanto si estás pensando en participar por primera vez en una carrera de fondo como si ya lo has hecho en varias decenas de ellas, tienes que prepararte bien y terminar la prueba sintiéndote fuerte. Con la asesoría, las sesiones y los planes de entrenamiento de Mario Fraioli, ¡no solo te divertirás entrenando, sino que cruzarás la línea de meta

sintiéndote

de

maravilla!

El entrenador Mario Fraioli te cuenta todo lo necesario para elegir el mejor material, entrenar con inteligencia, correr con potencia y alimentarte con sensatez. También te enseñará a realizar estiramientos y a fortalecer tu musculatura para que puedas recuperarte con rapidez y evitar lesiones. Te sentirás sano y lleno de energía en la línea de salida, listo para realizar una gran carrera Rock 'n' Roll.

- Cuatro programas de entrenamiento para maratón y medio maratón.
- Planes de entrenamiento para principiantes y consejos para tu primera prueba.
- Planes de entrenamiento para maratón y medio maratón para corredores experimentados.
- Consejos, opciones y trucos para los recorridos R 'n' R.

La Guía Oficial Rock 'n' Roll de entrenamiento para maratón y medio maratón hace que prepararte para la prueba elegida sea tan divertido y gratificante como el día de la carrera.

Mario Fraioli

Mario Fraioli es uno de los redactores principales de la revista Competitor. Antes de entrar a formar parte de esta publicación periódica en 2010, dirigía una tienda especializada en running; era colaborador habitual de Running Times, Triathlete y Competitor, y escribía una columna mensual sobre carrera atlética para el Worcester Telegram & Gazette.

## BOXEO. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA DE COMBATE

Andy Dumas y Jamie Dumas



ISBN: 978-84-7902-964-7

Páginas: 160

Referencia: 500583

Formato: 19,5 x 26,5 cm

Encuadernación: Rústica

Editorial TUTOR

### Sinopsis

Es el manual de entrenamiento definitivo para los aspirantes a boxeadores. Esta obra indispensable comparte recomendaciones y sugerencias sobre cómo mejorar técnicas y potenciar al máximo el rendimiento. Incluye 350 fotografías didácticas y de combates de élite, así como la inspiración y los consejos de los

campeones del mundo Sergio “Maravilla” Martínez, Saúl Álvarez “El Canelo” y Julio César Chávez Jr., y el prólogo del legendario campeón mundial Juan Manuel Márquez, por lo que utilizar la información presentada en este libro será como recibir sesiones privadas con un preparador o con un boxeador destacado. Estos consejos y métodos de entrenamiento permiten dominar cada uno de los matices del boxeo que proporcionan la ventaja que lleva a la victoria.

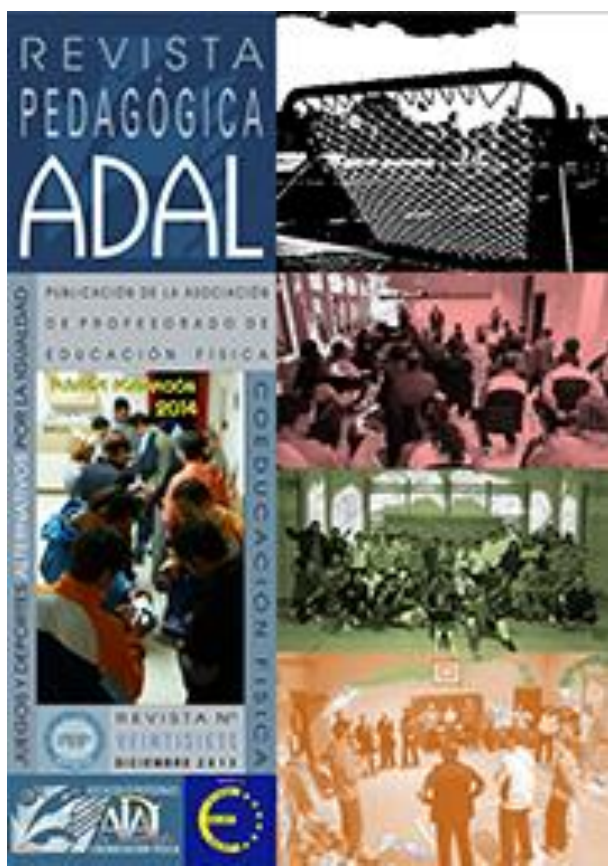
Tanto si acabas de iniciarte en este deporte como si te entrenas para competir, este libro te ayudará en tu preparación y a subir un peldaño en tu nivel de desarrollo técnico.

Andy Dumas

Andy Dumas nació en un ambiente pugilístico y empezó a boxear a temprana edad. Es entrenador oficial canadiense de boxeo y asesor de fitness; trabaja con el Consejo Mundial de Boxeo (CMB) en el desarrollo de “La Escuela Mundial de Boxeo”, pensada para llegar a los gimnasios de todo el mundo con el fin de orientar a entrenadores y ayudantes con los mejores procedimientos para la preparación física, los fundamentos médicos y las tácticas de boxeo.

Jamie Dumas

Jamie Dumas se licenció en Ciencias (especialidad de Cinética Humana) en la Universidad de Waterloo (Ontario) y posee una amplia experiencia en la industria de la preparación física, la gestión de centros de fitness y la oferta de servicios de entrenamiento personal. Es formadora de instructores de fitness y desarrolla e implementa diversos programas y talleres para clubes de esta especialidad.



## REVISTA PEDAGÓGICA ADAL Nº 27

NÚMERO 27

2.- Plan de Formación 2014 - 1ª parte.

3.- Sumario.

4.- Créditos.

5.- Editorial: *En el recuerdo profesional y educativo.*  
Miguel Ángel Gómez Ruano.  
María Dolores González Rivera.

7.-Situación profesional del profesorado de Educación Física en la etapa de educación primaria en España desde su formación permanente.

*Professional status of teachers of Physical Education in the stage of primary education in Spain from the continuing education.*

Antonio Campos Izquierdo.

13.-La iniciación deportiva al combate de karate: programa de contenidos de kumite desde cinturón blanco hasta verde.

*The first stages of karate combat learning: program from white to green belt levels.*

Oscar Martínez de Quel y Javier Ferreira Vega.

21.- FICHAS de Juegos y Deportes Alternativos "JDA".

*Alternative games and Sports files:*

Ficha / file 64.- Bossaball      Ficha / file 65.- Swingbol

Manuel Martínez Gámez.

23.- Physical Education CLIL resources:

Game 4.- Elbow      Game 5.- We play with shapes and numbers.

Antonio Javier Cita Carrasco y Raúl Cañamero Cita - Ricardo Navacerrada Peñas.

25.- Aproximación metodológica en la escuela de tenis: un camino hacia la autonomía y comprensión.

*Methodological approach in the tennis school: a way towards the autonomy and understanding.*

Javier Montalbán.

31.-Curso de Esquí y Snowboard.

31.-Relación entre condición física y dieta en alumnos de 2º de la ESO.

Evaluación de hábitos de vida saludable en la escuela.

*Relationships between physical fitness and diet in students of 2º year of eso. evaluation of healthy habits at the school.*

Laura Martín-Casado y Augusto García Zapico.

38.- Normas de colaboración -Collaboration guidelines      Norme per le collaborazioni.

40.- Ficha de Inscripción en ApefADAL.

41.-Recensiones.

42.- Revistas y libros de ApefADAL.

**DESCUBRE LA NATACIÓN**

**Robert Strauss**



Descubre la Natación, fue escrito para el instructor, el docente, y el entrenador de natación. DN orienta comprensivamente al desarrollo de habilidades mediante juegos educativos y secuencias progresivas que facilitan la conquista del medio acuático; es una guía completa de la filosofía y metodología, lenguaje y herramientas para hacer un programa con variedad y progresión vertical adecuada.

Descubre la Natación, fue escrito teniendo en mente al docente que sale del curso de deportes individuales a la piscina a dictar una clase a un grupo de bebés con sus padres, a un grupo de adultos no-nadadores o un entrenamiento para el equipo de natación o una clase de enseñanza

a personas autistas.

Resulta fácil entender que el nadador al igual que el no-nadador, ambos están en condiciones de asfixia cuando están bajo la superficie del agua, siendo la diferencia que el primero es capaz de tomar su siguiente respiración a voluntad, y cada respiración será tan buena como la primera. Se necesita sentido común para entender por qué un bebé, en la etapa de 'naivetè', necesitará de 50 a 100 horas de enriquecimiento descubriendo las propiedades del agua hasta la conquista del medio. Se necesita sentido común para dar 'ayuda incondicional' para re-enfocar el punto de vista del niño y el adulto que están 'traumados' por malas experiencias previas con el agua.

Descubrir la importancia de aguantar aire en las fases iniciales en vez de soltar aire, 'soplar burbujas', y experimentar como dentro del agua, el cuerpo se cae pa'riba, y encima del agua el cuerpo cae pa'bajo. En los estilos competitivos 80 a 90% de exhalación se hace por la nariz, y la inhalación se hace estrictamente por boca, no digamos, "¡Cierra la boca!" si el agua tiene que entrar por algún orificio mejor tragarla que olerla...

En Descubre la Natación, nos damos cuenta que es más importante aprender a vivir en el agua que a competir en ella. El desarrollo de habilidades mediante juegos, educativos, secuencias de progreso, y habilidades recomendadas en distintos niveles de enseñanza, hace que el profesor con años de experiencia también adopte un punto de vista en el que facilite el

aprendizaje basado en la ayuda incondicional y no a través de la lucha y la fuerza.

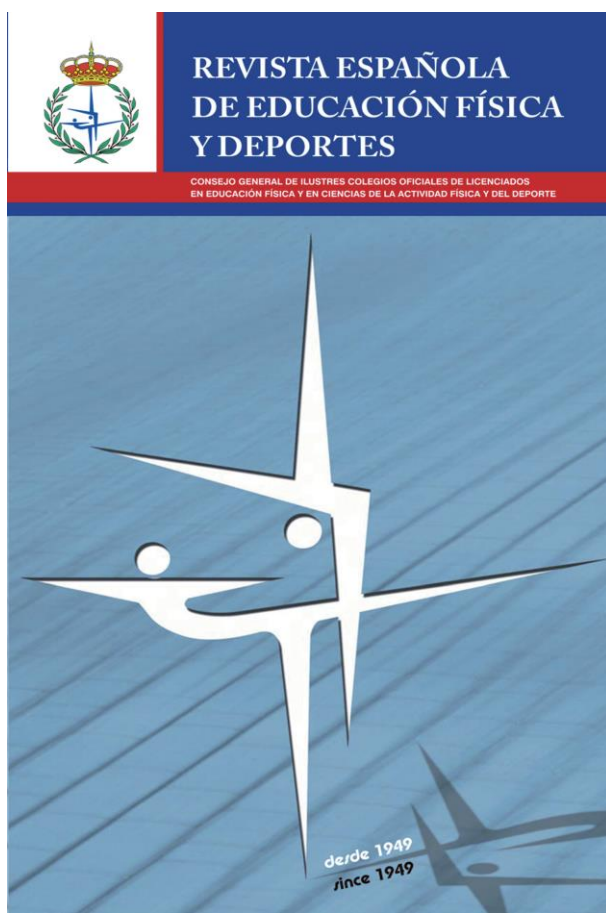
Robert Strauss explica una metodología innovadora en base a la cuenta de brazadas: letras para contar la distancia nadada, y números para contar la cantidad de brazadas ejecutadas en una piscina y aplica este concepto a la metodología del entrenamiento para identificar la intensidad del esfuerzo. Como el mismo Robert nos ha escrito: “Ahora sí ya está en español, Descubre La Natación, la vía electrónica de impresión ha resultado muchísimo más efectiva para comunicar con los profesores y entrenadores de hoy día, además mucho más económico el envío por correo e. [...] Es mi deber pensar que el libro fue escrito teniendo en mente al 'profe de nata' con muy pocas horas de experiencia real a la orilla del agua, saliendo de la docencia a la práctica profesional. Y si en realidad el docente se puede parar a la orilla de la alberca con este libro, teniendo a su alcance cualquier cantidad de planes de lección en niveles y en clases individuales, y planes en bloques de 10 lecciones. Instrucciones para el pre-equipo y el nadador adulto no proficiente y sus conversiones al equipo, con una 'olidita' de alto rendimiento y otra de natación para poblaciones especiales...”.

Acerca de Robert Strauss

Con los años, Robert ha demostrado su metodología de trabajo. Ha enseñado a todo tipo de niños a nadar, incluidas las personas con autismo y necesidades especiales, y continúa para mejorar la autoestima de sus alumnos y su capacidad para superar los desafíos de la vida.

Formatos disponibles: epub, mobi, pdf, rtf, lrf, pdb, txt

<http://www.smashwords.com/books/view/386998>



Precio: \$10.00 USD

**REVISTA ESPAÑOLA  
DE EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTES Número  
404, año LXV, 1er  
trimestre, 2014, (nº 2, VI  
época)**

**SUMARIO**

**EDITORIAL**  
Learreta, B.

**ARTÍCULOS ORIGINALES**

Autofinanciación en los organismos autónomos deportivos municipales en España: cálculo y evolución / *Self-financing in the municipal sports autonomous institution in Spain: Calculation and evolution.*

García-Unanue, J., Felipe, J.L. y Gallardo, L.

Intervención para la reducción de la discriminación por sexo en las clases de educación física según los contenidos y agrupamientos utilizados / *Gender discrimination in physical education classes according to contents and groups used*

Ramos Nateras, F. y Hernández-Mendo, A.

## **MISCELÁNEA**

### **Revisión**

Alternativas en la monitorización de las demandas físicas en fútbol: pasado, presente y futuro / *Alternatives for monitoring physical demands in football: past, present and future*

Castellano, J. y Casamichana, D.

### **Revisión**

Cambios psicofísicos en las mujeres de mediana edad a través del aeróbic / *Psychophysical changes in middle-aged women through aerobics*

Juan-Llamas, C. y García Pastor, T.

### **Estudios y documentos**

Propuesta de plan estratégico de la federación gallega de remo para el periodo 2014-2018 / *Proposal of the strategic plan of the galician rowing federation for the period 2014-2018*

Cochón-Rial, M. y García-García, O.

### **Recensión**

Recensión del Libro: *Expresión Corporal. Fundamentos Motrices.*

Molina Alventosa, J. P.

### **Tesis doctoral**

Hábitos de entrenamiento y lesiones en jugadores de baloncesto de la región de Murcia / *Training habits and sport injuries in spanish basketball players*

Sánchez Jover, F.

## **EXPERIENCIA PRÁCTICA**

La innovación en el patrocinio deportivo: Caso Plan Ado-9. / *Innovation in sport sponsorship: ADO-92 Plan Case.*

García Pardo, C.



