

## 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.

## MÁS RÁPIDO. LA FÍSICA Y EL TRIATLETA

Jim Gourley

PRECIO SIN IVA: 19,18 €  
PRECIO CON IVA: 19,95 €

- » ISBN: 978-84-7902-980-7
- » Páginas: 224
- » Referencia: 500596
- » Formato: 17 x 24 cm
- » Encuadernación: Rústica

### Sinopsis

TODO TRIATLETA QUIERE IR MÁS RÁPIDO. Pero, aunque el entrenamiento proporcione grandes mejoras en los inicios, con el tiempo solamente el trabajo duro mantendrá el statu quo. Puedes tratar de aumentar la velocidad con mejoras en el material, pero el costoso equipamiento de alta tecnología no siempre proporciona los resultados que estás buscando.

Más rápido. La física y el triatleta te permitirá dominar al dedillo la velocidad “gratis” (más rápido con menor coste energético). Su autor, el ingeniero aeroespacial y experimentado triatleta Jim Gourley, enseña a los atletas cómo convertir los conocimientos en potencia explorando las fuerzas que más importan en triatlón. Llegarás a saber cómo sacar el máximo partido del entrenamiento, de las mejoras en el material y de la tecnología.

Incluso los atletas más en forma están sometidos a las leyes de la física, como la resistencia al avance, el rozamiento o la resistencia a la rodadura. Comprendiendo las fuerzas que actúan sobre ti y tu equipamiento en natación, ciclismo y carrera a pie, contarás con una gran ventaja el día de la prueba. También conseguirás llegar a conocer los hechos científicos en los que se basan las tendencias y novedades en la técnica, instrumentos de entrenamiento y diseño de productos.

Con la ciencia de tu parte, podrás hacer que las decisiones inteligentes te conviertan en un triatleta mejor y más rápido.

Jim Gourley

Jim Gourley es un triatleta de éxito, finisher en Ironman en cuatro ocasiones. Es además profesor, ingeniero... y sí, científico aeroespacial. Sus numerosos artículos sobre ciencia y tecnología en triatlón y ciclismo han aparecido en las revistas especializadas Triathlete, Inside Triathlon, LAVA, Peloton y Bicycle Times.

## **PROGRAMAS PARA DESARROLLAR LA ZONA MEDIA (CORE)**

**Jeffrey M. Willardson**

PRECIO SIN IVA: 19,18 €

PRECIO CON IVA: 19,95 €

» ISBN: 978-84-7902-981-4

» Páginas: 240

» Referencia: 502115

» Formato: 17 x 24 cm

» Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Los deportistas de élite se enorgullecen de su forma física y de su fuerza. No hay más que ver sus piernas musculosas o sus brazos bien definidos. No obstante, tanto si son conocidos por su potente swing de golf como por sus altos porcentajes de tiro en baloncesto, los mejores deportistas tienen todos algo en común: una fuerte y bien acondicionada zona media (también denominada core o

segmento somático central).

La organización mundial puntera en el campo del acondicionamiento deportivo, la National Strength and Conditioning Association (NSCA), presenta en este libro la mayor compilación acreditada de conocimientos sobre el fortalecimiento de la zona media para potenciar el rendimiento deportivo. Con colaboraciones de 17 de los nombres más destacados del entrenamiento, el acondicionamiento y las ciencias del deporte, Programas para desarrollar la zona media (core) incluye:

- 73 de los ejercicios más efectivos,
- herramientas de evaluación de base científica,
- programas específicos para 11 deportes con tablas organizadas con variables, y
- consejos expertos para desarrollar un programa personalizado para el core.

La NSCA es la fuente de conocimientos y pautas de entrenamiento más fiable del mundo para entrenadores y deportistas. Proporciona un vínculo fundamental entre el laboratorio y el campo de juego.

Jeffrey M. Willardson

Jeffrey M. Willardson es profesor asociado en el departamento de Kinesiología y Estudios del deporte en la Eastern Illinois University de Charleston, donde enseña biomecánica, fisiología del ejercicio y entrenamiento de la resistencia.

## YOGA PARA CORREDORES

**Christine Felstead**

PRECIO SIN IVA: 19,18 €  
PRECIO CON IVA: 19,95 €  
» ISBN: 978-84-7902-982-1  
» Páginas: 288  
» Referencia: 500597  
» Formato: 17 x 24 cm  
» Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Cada corredor, golpea el suelo más de 600 veces por kilómetro, con una fuerza de dos o tres veces su peso corporal. Puede sentir ese impacto en los músculos, los ligamentos y la estructura ósea de todo su cuerpo.

Afortunadamente, Yoga para corredores aborda tanto las demandas físicas como mentales de este deporte.

Tanto si estás empezando con el yoga como si lo practicas desde hace años, Yoga para corredores te ofrece las posturas más efectivas (más de 80), descritas con detalle para asegurar su correcta ejecución y conseguir beneficios físicos reduciendo el riesgo de lesiones. Aprenderás a elaborar un programa global incorporando sencillas técnicas de yoga en tus sesiones y rutinas de carrera.

Descubre cómo cada postura puede secuenciarse para afrontar una necesidad específica, como por ejemplo:

- fortalecer y elongar los isquiotibiales,
- fortalecer y aumentar la movilidad de la articulación coxofemoral,
- eliminar molestias lumbares y del tren superior,
- acelerar el proceso de recuperación después de una carrera de entrenamiento o una prueba,
- mantener una zona media (core) fuerte, o
- simplemente restablecerte con vistas a la preparación para una prueba inminente.

Estas secuencias se centran en todas las regiones musculares problemáticas.

Yoga para corredores te ayudará a mantenerte sano y seguir practicando el deporte que amas.

Christine Felstead

Con un extenso historial como corredora de fondo e instructora de yoga, Christine Felstead ha unido sus pasiones hermanas en un programa pionero para corredores. Da clases de yoga e imparte talleres para corredores y atletas de resistencia. Su programa de formación de profesores Yoga para corredores ofrece certificación a un creciente número de instructores que están trabajando actualmente en Estados Unidos, Canadá, México y el Reino Unido. Christine Felstead presenta regularmente ponencias en Exposiciones Internacionales de Yoga y conferencias de Canfitpro (la asociación canadiense de profesionales del fitness) y ha producido dos DVD superventas sobre yoga para corredores. Para más información, visitar [www.yogaforrunners.com](http://www.yogaforrunners.com). Ha sido citada de modo destacado en numerosas publicaciones especializadas, entre las que se incluyen Runner's World, Women's

Running, Yoga Journal, Women's Health, Library Journal y el National Post de Canadá. Reside en Toronto.

## TÁNDEM. Didáctica de la Educación Física nº 47



Índice de la revista

### **Monográfico Una mirada al cuerpo que se emociona**

Una mirada al cuerpo que se emociona

Antonio Fraile Aranda

El autocontrol de las emociones. Una experiencia en expresión corporal

Luis Antolín Jimeno

El desarrollo de la inteligencia emocional a través de la expresión corporal Un proyecto de *emocreación*

Javier Coterón López, Galo Sánchez Sánchez

Emocionar y emocionarse en movimiento

Carlota Torrents Martín, Mercè Mateu Serra

Las emociones en educación primaria La expresión corporal como camino de aprendizaje

Mar Montávez Martín, Lourdes López Leal

Transitando las emociones desde el cuerpo. Recursos para secundaria

Kiki Ruano Arriagada, Laura de la Calle Pérez

### **Investigación y debate**

- Evaluar la motivación en la educación física, una aplicación con AMPET Oleguer Camerino Foguet, Albert López Nadal, Marta Castañer Balcells

### **Experiencias**

- Secuenciación de juegos populares en educación física con alumnado diagnosticado dentro del trastorno del espectro autista  
Alberto Abarca Sos, Alberto Aibar Solana, José Antonio Julián Clemente, Berta Murillo Pardo

### **Ideas prácticas**

- El sable-espuma: una adaptación para el aula de la esgrima  
David Hortigüela Acalá, Alejandra Hernando Garijo

### **Cine y deporte**

- Soul Surfer  
Carme Oró i Casanovas

### Libros y deporte

- Open: mi historia  
Manuel Villard Aijón

## REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES Número 408, año LXVII, 1er trimestre, 2015 (nº 6, VI época)

### Sumario

#### PRESENTACIÓN

REEFD en OJS.  
Serrano-Gómez, V.

#### EDITORIAL

El estudio del deporte y el ocio: perspectiva desde las revistas más prestigiosas / *The study of sport and leisure: perspective from the most prestigious journals*  
Calabuig Moreno, F.

#### ARTÍCULOS

##### Originales científicos

Efectos de 12 semanas de desentrenamiento en la retención de condición física y calidad de vida en mujeres mayores de 30 años tras un programa de nueve meses de pilates y comparación con mujeres sedentarias / *Effects of 12 weeks of detraining on retention of functional fitness and quality of life in women older than 30 years women after a nine months pilates program and comparison with sedentary women.*

Cascales-Ruiz, E., Del Pozo-Cruz, J. y Alfonso Rosa, R. M.  
Sociedades anónimas deportivas de la liga de fútbol profesional en España: un análisis empresarial descriptivo / *Public limited sport companies of spanish professional's football ligue. A descriptive business analysis.*

Martínez-Lemos, R. I.

#### Revisiones de la literatura

Seguridad y salud en instalaciones acuáticas: riesgos para trabajadores y usuarios en piscinas tratadas con cloro / *Safety and health in aquatic facilities: risks for workers and users of chlorinated swimming pools.*

Silva Piñeiro, R.

#### MISCELÁNEA

##### Estudios y documentos

Políticas públicas deportivas: Guimarães, ciudad europea del deporte 2013/ *Public sports policies: Guimarães, European city of sport 2013*  
Januário, C., Pascoal Paipe, G., Reis Pinto, E. y Carvalho, M.J.

## **Recensiones**

Recensión del Libro: "Messi, Falcao y Cristiano Ronaldo". Tres ejemplos increíbles para cultivar y potenciar tu talento y el de tus hijos.

Gómez González, C

## **Reseñas de Tesis doctorales**

Contabilidad de costes, condición financiera y aproximación al benchmarking en los servicios deportivos municipales / *Cost accounting, financial condition and an approach of benchmarking in municipal sport services.*

García Unanue, J.

## **EXPERIENCIAS PRÁCTICAS**

¡Valora el juego limpio! Proyecto para la evaluación del juego limpio en los juegos deportivos municipales / *Valuate the fair play! Fair Play evaluation project at municipal sports games in Valencia.*

Orts Delgado, F.J. y Gandia Sanchis, J.

**Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 15 - número 57 – marzo 2015 -  
ISSN: 1577-0354**