

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.

ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA MUJERES

Frédéric Delavier, Michael Gundill



PRECIO SIN IVA: 33,65 €
PRECIO CON IVA: 35,00 €
ISBN: 978-84-7902-527-4
Páginas: 352
Formato: 19,5 x 26,5 cm
Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Anatomía del entrenamiento de la fuerza para mujeres ofrece los ejercicios, la programación y los consejos que necesitas para lograr los resultados que quieres conseguir. Basada en las singularidades anatómicas de la mujer, esta nueva guía ilustrada establece el estándar para el entrenamiento de la fuerza femenina.

Las 290 ilustraciones en color permiten ver por dentro los 157 ejercicios y variantes que se describen, junto con 49 programas para fortalecer, moldear y desarrollar los brazos, la región pectoral, la espalda, los hombros, los abdominales, las piernas y los glúteos.

En cada ejercicio, las instrucciones paso a paso junto con las ilustraciones anatómicas y las fotografías aseguran la comprensión de cómo potenciar al máximo la eficiencia de aquellos. La lectora verá cómo interactúan los músculos con las articulaciones y las estructuras esqueléticas próximas y aprenderá que

las variantes del movimiento pueden aislar músculos específicos y lograr los resultados pretendidos.

Esta guía ilustrada incluye programas de probada eficacia para reducir la grasa, añadir musculatura magra y moldear todas las regiones del cuerpo. Tanto si se está empezando un programa de entrenamiento como mejorando una rutina ya existente, haciendo ejercicio en casa o en el gimnasio, aquí se encontrará todo, y todo de la manera sensacionalmente detallada que solo el autor e ilustrador Frédéric Delavier es capaz de ofrecer.

Frédéric Delavier

Frédéric Delavier es un artista de gran talento con unos conocimientos excepcionales de anatomía humana. Estudió morfología y anatomía durante cinco años en la prestigiosa École des Beaux-arts de París y disección durante tres años en la Faculté de Médecine. Fue editor en jefe de la revista francesa PowerMag, ha escrito para varias publicaciones especializadas de fitness, entre las que se incluyen Le Monde du Muscle, Men's Health Germany y Ironman. Es autor de varios libros superventas, con más de 2.500.000 ejemplares vendidos, que han sido traducidos a varios idiomas. Delavier ganó el título de levantamiento de potencia (powerlifting) de Francia en 1988, y en la actualidad da conferencias por todo el mundo sobre las aplicaciones de la biomecánica en el deporte. Sus esfuerzos didácticos le han hecho merecedor del Grand Prix de Techniques et de Pédagogie Sportive. Vive en París (Francia).

Michael Gundill

Michael Gundill ha escrito más de una docena de libros sobre entrenamiento de la fuerza, nutrición deportiva y salud, algunos como coautor con Frédéric Delavier. Sus obras han sido traducidas a varios idiomas y ha publicado más de 500 artículos en varias revistas de culturismo y fitness, entre las que se incluyen Iron Man y Dirty Dieting. En 1998 ganó el Premio al Artículo del Año de la Academy of Bodybuilding, Fitness & Sports (Academia de Culturismo, Fitness y Deportes), de California. Michael Gundill se inició en la halterofilia en 1983 para mejorar su rendimiento en remo. En los primeros años de entrenamiento llevó a cabo programas específicos de levantamiento de pesas en su propia casa. A medida que se musculaba y pulía su programa, empezó a aprender más sobre fisiología, anatomía y biomecánica, y a estudiar sobre ello en publicaciones médicas. Lleva escribiendo sobre sus descubrimientos en diversas revistas de culturismo y fitness de todo el mundo desde 1995.

CROSSFIT ENDURANCE PARA CORREDORES

Brian Mackenzie, T. J. Murphy



PRECIO SIN IVA: 19,18 €
PRECIO CON IVA: 19,95 €
ISBN: 978-84-7902-444-4
Páginas: 224
Formato: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Aguante, fuerza, resistencia, resiliencia: estas son las claves para triunfar en running. Pero los índices de lesiones en este deporte están a niveles más altos que nunca, a menudo por culpa del entrenamiento. En CrossFit Endurance para corredores, el fundador de CrossFit Endurance™ Brian MacKenzie y el periodista T.J. Murphy examinan y echan abajo métodos tradicionales de entrenamiento para revelar nuevos principios para una vida entera corriendo con salud y potencia.

Desafiando a vacas sagradas del entrenamiento convencional (como correr megadistancias y las dietas ricas en hidratos de carbono), MacKenzie y Murphy muestran cómo un kilometraje reducido y un entrenamiento de elevada intensidad te convertirán en un atleta más fuerte y perdurable, y te prepararán para pruebas de cualquier distancia.

SI ERES UN CORREDOR DE FONDO que quiere dar nuevo ímpetu a su entrenamiento, ganarás potencia con la efectiva mezcla de entrenamiento de carrera con fuerza y acondicionamiento integral que propone MacKenzie.

SI PRACTICAS CROSSFIT y quieres superar un medio maratón, un maratón o un ultramaratón, encontrarás todo lo necesario para el entrenamiento de la resistencia con programas de 8 a 12 semanas que combinan entrenamientos de CrossFit™ y sesiones específicas de carrera.

CrossFit Endurance para corredores incluye programas de entrenamiento basados en CrossFit para distancias de entre los 5 km y el ultramaratón dirigidos a corredores de todos los niveles. Desarrolla un mejor cuerpo y ¡haz la carrera de tu vida!

«MacKenzie ha abierto puertas a entrenadores y corredores, ofreciendo soluciones de probada eficacia para un sinfín de problemas que desconciertan persistentemente a atletas de todas las edades, capacidades e historias deportivas.»

Del prólogo de DEAN KARNAZES

Brian Mackenzie

Brian Mackenzie es un entrenador de la fuerza y el acondicionamiento célebre mundialmente y el innovador del paradigma resistencia / fuerza y acondicionamiento. Es autor de Power, Speed, ENDURANCE (“Potencia, velocidad, RESISTENCIA”, obra no traducida al español) y creador de CrossFit Endurance (www.crossfitendurance.com), que se especializa en el movimiento con énfasis en la mecánica de la carrera a pie, el ciclismo y la natación.

T. J. Murphy

T. J. Murphy empezó su carrera profesional en la prensa como editor asistente de la revista Triathlete en 1996. Antes de eso, tuvo una serie de extraños trabajos que resultaron ser parte de una educación de la que desde entonces ha sacado provecho: mensajero en bicicleta, masajista deportivo, vendedor de zapatillas de correr, y entrenador asistente de running no remunerado para el club Golden Gate Triathlon. Su carrera periodística ha incluido períodos como editor en jefe para las revistas Triathlete e Inside Triathlon y como director editorial de la revista Competitor. En 2012, escribió una crónica de su odisea personal para entrar en el mundo de la fuerza, el acondicionamiento y la movilidad en su libro Inside the Box: How CrossFit Shredded the Rules, Stripped Down the Gym, and Rebuilt My Body (“Dentro de la caja: Cómo CrossFit pulverizó las reglas, desnudó el gimnasio y reconstruyó mi cuerpo”, obra no traducida al español).

DAVID LAMA. EL CERRO TORRE, LO IMPOSIBLE Y YO

David Lama

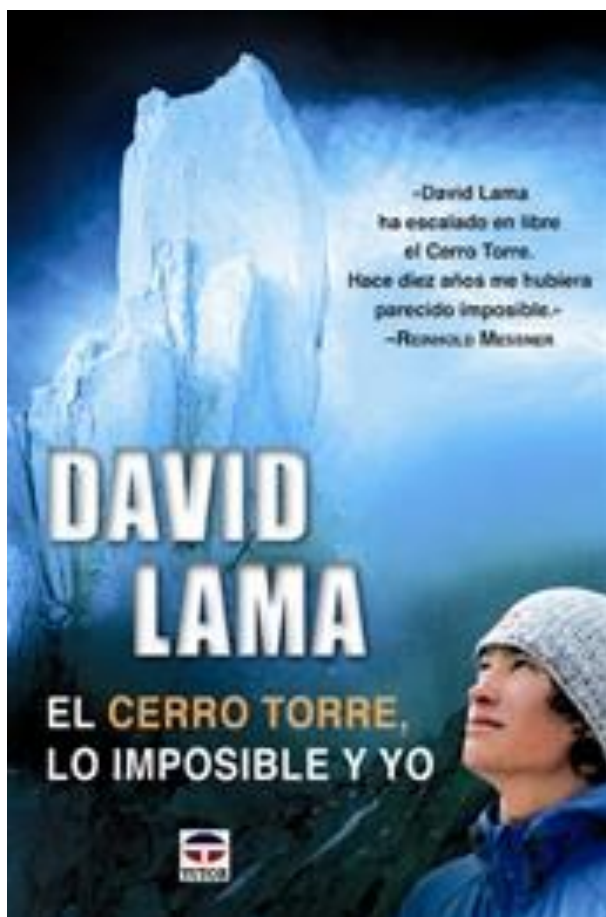
PRECIO SIN IVA: 17,31 €
PRECIO CON IVA: 18,00 €
ISBN: 978-84-7902-533-5
Páginas: 248
Formato: 14 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
Sinopsis

«You haven't got a snowball's chance in hell».

Que no tenía la menor posibilidad, esas fueron las palabras que el gran escalador Jim Bridwell dedicó a David Lama cuando se enteró de los planes del tirolés. Por aquel entonces este solo tenía 19 años, y nada le parecía más tentador que superar un reto aparentemente imposible.

En este trepidante relato, David Lama nos explica con una sinceridad brutal los tres inviernos que pasó tratando de alcanzar la legendaria cima de la Patagonia. Veremos cómo su ambicioso sueño despertó un durísimo debate internacional sobre las reglas del alpinismo moderno y la relación entre el deporte y el espectáculo; y cómo él y su compañero, a pesar de todas las adversidades, consiguieron ser los primeros en escalar en libre el Cerro Torre y alcanzar la cima.

David Lama



David Lama hijo de una austríaca y un guía de montaña nepalí y nacido en 1990 en Innsbruck, es uno de los alpinistas más destacados de su generación. En 2012, junto a Peter Ortner, David Lama consigue escalar en libre el Cerro Torre, un hito en la historia del alpinismo. Vive en Götzens, Austria.

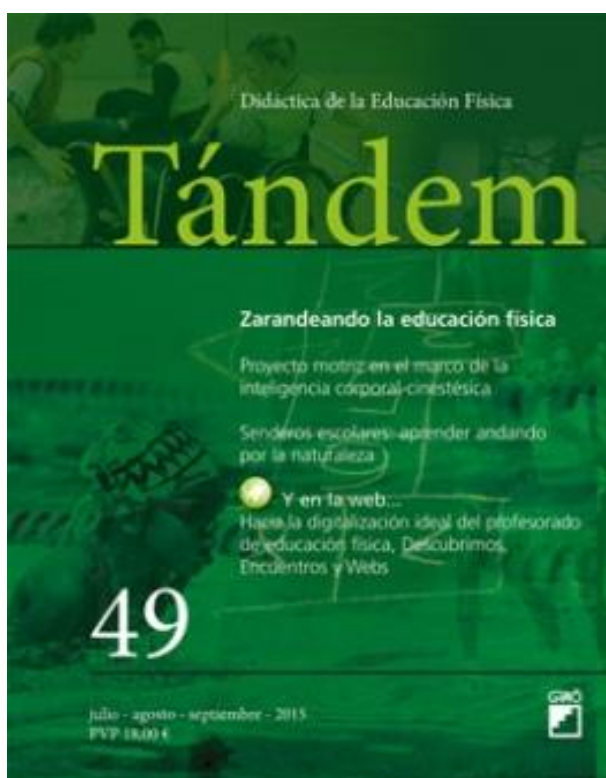
TÁNDEM. Didáctica de la Educación Física nº 049
Julio, Agosto,
Septiembre 2015

Monográfico Zarandeando la educación física

- Zarandeando la educación física
Josep M. Mora Verdeny
- La educación física en el punto de mira
Carles González Arévalo
- ¿Qué nos está pasando? La educación física frente al espejo
Xavier Chavarria Navarro
- Más misioneros y menos mercenarios
Isaac Pérez López
- Libre y del mundo real
Gloria Herrero Serrano
- Sacudiendo la educación física
Sandra Gallardo
- Viviendo la educación física en línea: sportaquis.com
Eduardo Muñoz Ubide

Ideas prácticas

- Senderos escolares: aprender andando por la naturaleza
Higinio Arribas Cubero



Investigación y debate

- Globalización e incertidumbre valorativa: nuevos retos de la educación física del siglo XXI
Alejandro César Martínez Baena
- Nivel de actividad física con acelerometría en clases de educación física según el nivel de práctica deportiva en alumnado de primaria
Inmaculada Sanchís, Fernando Calahorra, Amador J. Lara, Gema Torres Luque

Experiencias

- Proyecto motriz en el marco de la inteligencia corporal-cinestésica en el segundo ciclo de infantil
Dolors Cañabate i Ortiz, Marta Lara Valldeperas

Cine y deporte

- *Moneyball: Rompiendo las reglas*
Carme Oró i Casanovas

Libros y deporte

- *Los gladiadores de Capua*
Manuel Villard Aijón

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES Número 410, año LXVII, 3º trimestre, 2015 (nº 8, VI época)



Sumario

PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN

Suplemento: Congreso AIESEP 2015
Serrano-Gómez, V

EDITORIAL

La participación en proyectos de deporte en el Programa Europeo Erasmus+: Una oportunidad de financiación / *Participation in projects of sport in the European Programme Erasmus+: An opportunity for funding.*
Learreta Ramos, B.

ARTÍCULOS

Originales científicos

Diferencias en la respuesta fisiológica en el test Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 entre futbolistas de categoría cadete y juvenil / *Physiological*

reponses differences in Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 test between u16 and u18 soccer players.

Quintela, K., Yanci, J., Santiago, A., Iturricastillo, A. y Granados, C.

Revisiones de la literatura

El directivo deportivo del siglo XXI: Áreas de análisis / Sport managers in the XXIst century different areas of analysis.

Méndez Rial, B.

Voces desde los juegos modificados: ¿De qué nos advierten los jugadores cuando aprenden con el modelo Teaching games for understanding? / Voices from modified games: what do the players warn us when they learn with the model Teaching games for understanding?

Sánchez Gómez, R.

MISCELÁNEA

Estudios y documentos

El “Deporte para todos”, cuestión de Estado. El deporte para todos en Europa y en España (II) / The “Sport for all”, matter of state. Sport for all in Europe and in Spain (II)

Solar Cubillas, L. V.

Comunicado

Principios para una ordenación de las profesiones de la educación física y el deporte / Principles for a management of the professions of sport and physical education

Consejo COLEF

Reseñas de software

Aplicación SICDE: Sistema integral de costes en servicios deportivos / Application SICDE: Costs integral systems in sport services.

Grupo IGOLD

Reseñas de Tesis doctorales

Las emociones como condicionante didáctico en la enseñanza de los deportes sociomotores de colaboración-oposición: Estudio de los problemas afectivos derivados del contacto en rugby, balonmano y voleibol / The emotions as a didactic factor teaching sociomotor sports of collaboration-oposition: A study of emotional problems related to contact in rugby, handball and volleyball.

Salgado López, J.I.

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS

Propuesta de tareas para mejorar la técnica y el éxito en el tiro en baloncesto con niños de entre 10 y 12 años / *Tasks to improve shooting technique and success in basketball with children between 10 and 12 years old.*

Díaz-Aroca, A. y Arias-Estero, J.L.

Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 15 - número 59 – septiembre /
september 2015 - ISSN: 1577-0354