

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.

GUÍA ILUSTRADA DE MUSCULACIÓN SIN APARATOS

Daniel Gärtner



EDICIONES TUTOR

- » PRECIO SIN IVA: 24,04 €
 - » PRECIO CON IVA: 25,00 €
 - » ISBN: 978-84-7902-858-9
 - » Páginas: 176
 - » Formato: 19,5 x 26,5 cm
 - » Encuadernación: Rústica
- Sinopsis

El cuerpo humano es un aparato perfecto de fitness; no se precisa nada más: con el propio peso corporal cada uno puede entrenarse de la forma más efectiva y, además, en el lugar que desee. Gracias a un incremento progresivo del rendimiento se consigue mejorar eficazmente el cuerpo haciéndolo resistente, vigoroso y saludable.

En esta Guía ilustrada de musculación sin aparatos se

presenta una gran variedad de ejercicios con los que poder entrenar tanto todo el cuerpo de forma global, como determinados grupos musculares.

Los planes individuales de entrenamiento que contiene posibilitan comenzar de inmediato con sesiones propias:

- Entrenamiento con autocargas. Entrenamiento funcional de la fuerza -Fundamentos científicos del deporte – Planificación del entrenamiento y conceptos.

- Ejercicios con el propio peso corporal. Tren inferior: muslos, glúteos y pantorrillas – Zona media (core): abdomen y tronco – Tren

superior: tórax, hombros y tríceps – Espalda – Combinaciones de ejercicios para el entrenamiento integral.

- Planes de entrenamiento. Método bodyboom de circuito – Splitting-Grupos de músculos – Entrenamiento Tabata.

Con ilustraciones anatómicas precisas que señalan los grupos musculares especialmente implicados en cada uno de los ejercicios.

Daniel Gärtner

El Dr. Daniel Gärtner es científico deportivo y profesor de deportes. Trabaja como docente en la Universidad de Tecnología de Múnich e investiga sobre el tema de la biomecánica en el deporte. Instruye a sus alumnos en fitness, gimnasia y deportes de lucha; además realiza vídeos de entrenamiento para practicar en casa y rueda reportajes para el cine y la televisión. Como deportista de élite, ha cosechado varios éxitos, entre los que destacan tres títulos mundiales en Kick Boxing.

CROSSFIT PROGRAMA AVANZADO

Marco Petrik y Nicole Kaiser



Precio sin iva: 19,18 €

Precio con iva: 19,95 €

ISBN: 978-84-7902-952-4

Páginas: 128

Formato: 19,5 x 26,5 cm

Encuadernación: Rústica

Sinopsis

¿Conoces el CrossFit®? Se trata del sistema de entrenamiento más efectivo para conseguir un rápido incremento de la fuerza y la resistencia con y sin aparatos. En el entrenamiento siempre hay que aspirar a llegar a los límites personales de rendimiento y proponerse superar nuevos retos. Si ya estás familiarizado con los fundamentos de CrossFit®, ¿no querrías entrenar con mayor intensidad?

Este libro te presenta nuevos ejercicios pensados especialmente para practicantes de nivel intermedio-avanzado de CrossFit®. Entrenarás con tu propio peso corporal, con kettlebells, con peso libre, con Slam Balls y con anillas de gimnasia. El plan de entrenamiento incluido te ofrece instrucciones para la organización de tus Workouts (WODS, entrenamientos del día) individuales.

En CrossFit® Programa avanzado hallarás todo lo referente a:

- Movilidad • Nuevos aparatos para el entrenamiento de nivel intermedio-avanzado.
- Bodyweight Exercises • Ejercicios con peso libre, con kettlebells, con anillas y con Slam Balls.
- Entrenamiento CrossFit®: Fundamentos, planificación, estructura del entrenamiento.
- Plan de entrenamiento para 8 semanas: Calentamiento, secciones de aprendizaje y de fuerza, workout of the day (WOD).
- Alimentación y CrossFit®: Dieta de la zona (Dieta Sears) y Paleodieta.

Marco Petrik

Marco Petrik es entrenador personal desde hace doce años, atiende a clientes dentro y fuera de su país. Estudió Ciencias del Deporte y es propietario y Director of training en CrossFit eo —www.crossfit-eo.de— en Múnich, ciudad en la que se estableció el primer CrossFit Affiliate oficial. Procedente del deporte de rendimiento (voleibol), vive apasionadamente su profesión y disfruta diariamente de su Workout de CrossFit®. ¡Para él, la mejor hora del día!

Nicole Kaiser

Nicole Kaiser es entrenadora personal desde hace 16 años. Dirige, junto a su marido, Marco Petrik, el box CrossFit eo de Múnich. Procedente de la gimnasia y el voleibol, sus ejercicios favoritos en CrossFit® son los elementos gimnásticos y explosivos.

GUÍA PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA A PARTIR DE LOS 50

Joe Friel

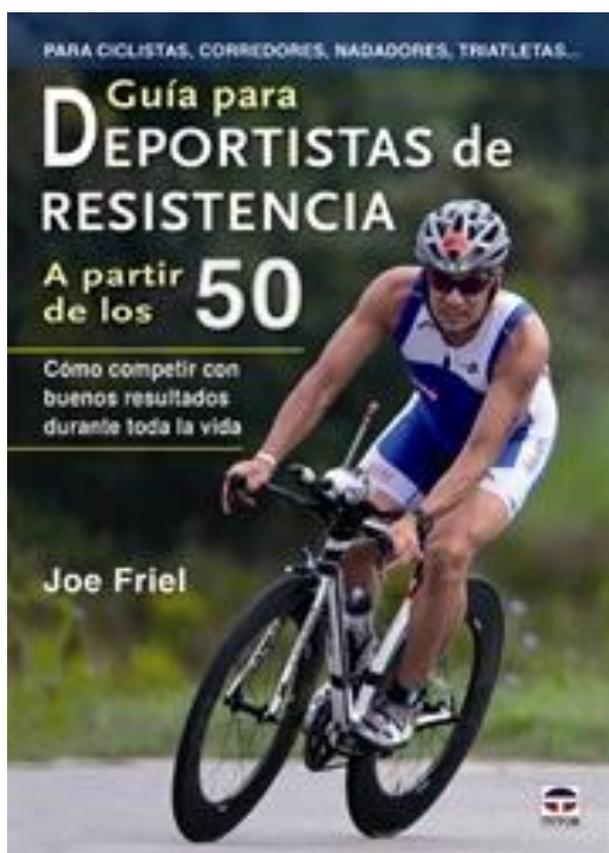
PRECIO SIN IVA: 24,04 €
PRECIO CON IVA: 25,00 €
ISBN: 978-84-7902-909-8
Páginas: 352
Formato: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Para cualquier deportista que desee mantener su ritmo deportivo durante más años: ciclistas, corredores, nadadores, esquiadores, triatletas...

Hacerse mayor no tiene por qué significar volverse más lento. Basándose en las investigaciones más actuales sobre el envejecimiento y el rendimiento deportivo, Joe Friel –destacado entrenador norteamericano de deportes de resistencia– demuestra cómo los atletas que superan los 50 años de edad pueden competir con excelentes resultados y mantenerse con buena salud. Mediante el entrenamiento adecuado para protegerse de los efectos del envejecimiento, los deportistas pueden prolongar su carrera deportiva durante décadas; y competir para ganar.

Guía para deportistas de resistencia a partir de los 50 ofrece una serie de normas acreditadas de programas de entrenamiento de alta intensidad, centradas en el trabajo de la fuerza, la recuperación, el entrenamiento cruzado y la nutrición para conseguir un alto rendimiento:



- Cómo responde el organismo al entrenamiento con los cambios propios de la edad, cómo adaptar el plan de entrenamiento y cómo evitar el sobreentrenamiento.
- Cómo reducir la grasa corporal y recuperar la densidad muscular.
- Cómo crear un plan progresivo de entrenamiento, descanso, recuperación y competición.
- Normas de programas de entrenamiento, tests de campo y medición de la intensidad.

Con la información de este libro revolucionario, todo deportista podrá comprobar que, con un

enfoque correcto del entrenamiento, la edad no es más que un número, y los resultados de la competición son los únicos números que cuentan.

Joe Friel

Joe Friel es autor de más de una docena de libros best seller para deportistas. También ha sido campeón en múltiples disciplinas en categoría máster y ha entrenado a atletas ganadores de todas las edades y habilidades, desde principiantes hasta los de élite, tanto aficionados como profesionales.

FITNESS BOXING. ENTRENAMIENTO DE BOXEO PARA ESTAR EN FORMA

Andy Dumas y Jamie Dumas

PRECIO SIN IVA: 19,18 €

PRECIO CON IVA: 19,95 €

ISBN: 978-84-7902-748-3

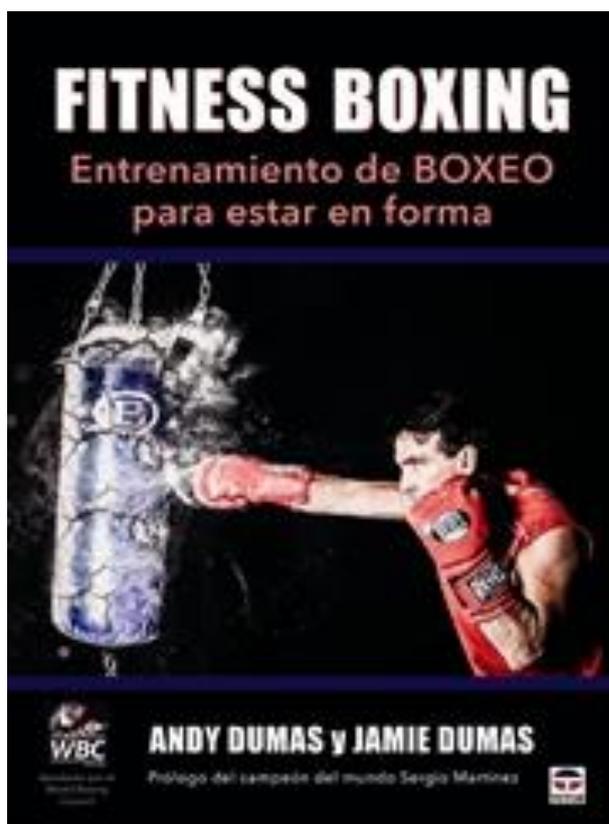
Páginas: 160

Formato: 19,5 x 26,5 cm

Encuadernación: Rústica

Sinopsis

Los beneficios del entrenamiento de boxeo son muchos: pérdida de peso, tonificación, mejora de la velocidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.



Fitness Boxing cubre todas las técnicas empleadas en el programa de entrenamiento de un boxeador y enseña a personalizarlas para adecuarlas a las necesidades individuales mediante el uso de fotografías en color y orientaciones paso a paso. Es una guía exhaustiva para un entrenamiento cardiovascular sin contacto que sea seguro, ameno y efectivo.

Andy Dumas

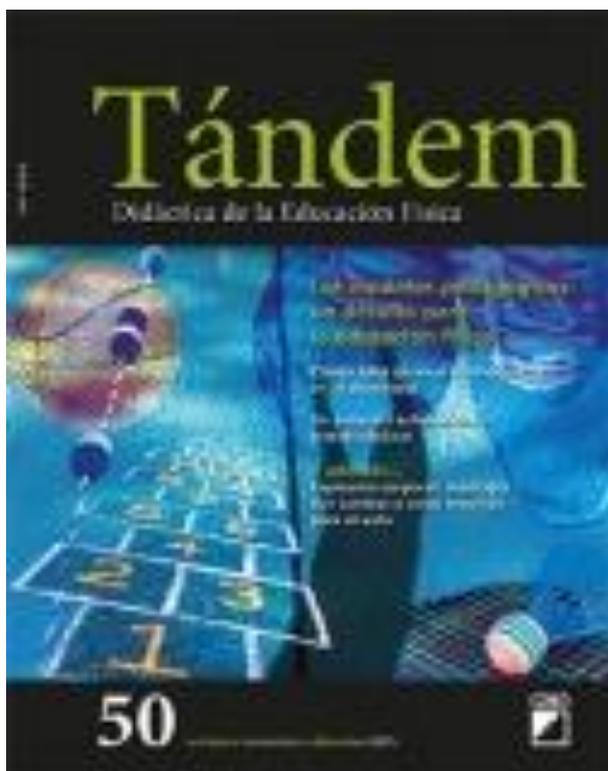
Andy Dumas nació en un ambiente pugilístico y empezó a

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 TÁNDEM. Didáctica de la Educación Física. Núm.050 - Octubre, Noviembre, Diciembre 2015. Los modelos pedagógicos: un desafío para la educación física



Índice de la revista

Editorial Los modelos pedagógicos: un desafío para la educación física

- Nueva etapa, nueva revista
- Los modelos pedagógicos: un desafío para la educación física
José Antonio Julián Clemente,
Carmen Peiró Velert
- Los modelos pedagógicos en educación física Un enfoque más allá de los contenidos curriculares
Carmen Peiró Velert, José Antonio Julián Clemente
- «¡Se aprende más!» Experiencia

de aplicación del modelo de educación deportiva en secundaria
M^a del Pilar Mahedero Navarrete, Antonio Calderón Luquin, Encarnación Ruiz Lara

- Enfoques y posibilidades del aprendizaje cooperativo
Carlos Velázquez Callado
- Desarrollo y evaluación de identidades activas y cívicas Un modelo pedagógico relacionado con la salud
Inés Aguares Abós, Jorge Domingo Sampedro, Sara López Miedes, David Marrón García, José Antonio Julián Clemente
- El circo de los sueños Una unidad didáctica integrada desde un proyecto cooperativo
Gloria Alonso Fernández, Julio Gómez Sejas, Carolina Echarri Sáenz, José Ignacio Martínez Martínez, Isabel Palacios Saseta, Berta Ramos Vicente, Jesús Vicente Ruiz de Omeñaca
- Una propuesta práctica para trabajar los niveles de responsabilidad del Programa de responsabilidad personal y social
Salvador Tarín Moreno

Actualización y reflexión

- Estrategias para apoyar las necesidades psicológicas básicas en educación física
Javier Sevil Serrano, Ángel Abós Catalán, Alberto Aibar Solana, Berta Murillo Pardo, Luis García-González

Intercambio

- El atletismo bajo el enfoque metodológico CLIL en la educación física bilingüe
David Hortigüela Acalá, Alejandra Hernando Garijo
- Incluyendo deportes en educación física: *kickboxing* educativo
José Ignacio Menéndez Santurio, Javier Fernández-Río
- *Emporiae in ludo* (Empúries en juego) Cómo conocer la historia a través de los juegos
Gabriel Pubill Soler
- «Sense límits» (Sin límites): un proyecto colaborativo interdisciplinar
Lluís Almirall Batet, Vicky Besora González

Ideas prácticas

- En contexto: Expresión corporal: montajes con combas
Alejandra Hernando Garijo, Israel Herrán Álvarez, David Hortigüela Acalá, Angel Pérez Pueyo, David Vega Cobo
- Materiales a examen: Grupo de Trabajo Actitudes

Oscar M. Casado Berrocal, Manuel Ángel Velasco Rodríguez, Angel Pérez Pueyo

- Recursos para el aula: *Acento Roubinson*
Manuel Villard Aijón
- Recursos para el aula: Expresión Corporal en el Aula
Manuel Villard Aijón
- Recursos para el aula: Olympic Games
Fernando Trujillo Navas

Informaciones

- Reseña: *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia*
José Antonio Julián Clemente, Eduardo Generelo Lanaspá, Javier Zaragoza Casterad
- Encuentros

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES nº 411

SUMARIO

PRESENTACIÓN

Informe –REEFD 2015-
Serrano, V.

EDITORIAL

Editorial. Abrir el colegio profesional ¿a quién? / *Opening the professional Association to whom?*

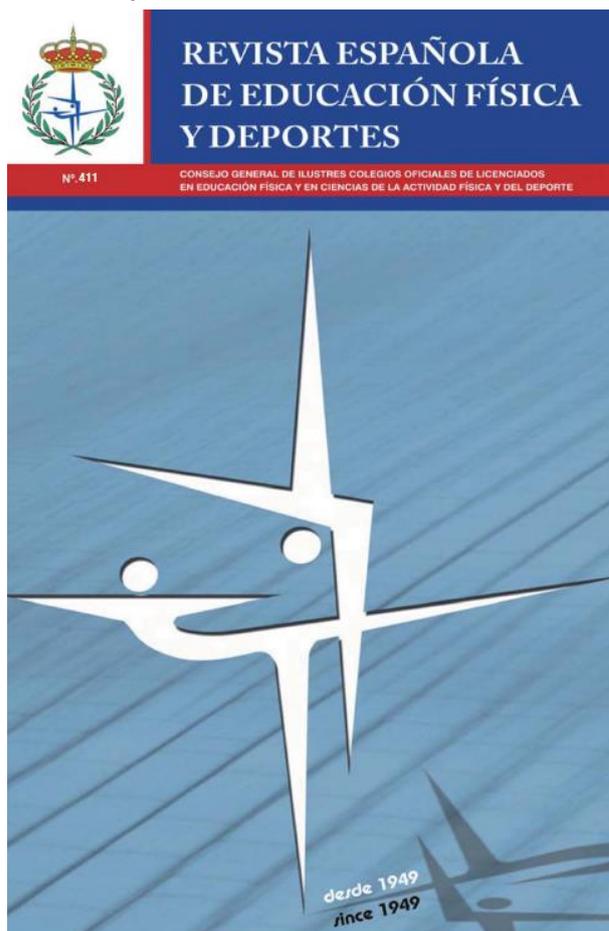
Gambau, V.

ARTÍCULOS

Originales científicos

Variaciones del rendimiento en la salida de natación mediante la respuesta aguda a diferentes protocolos de entrenamiento (tradicional o máquina isoinercial) / *Variations in swimming start performance by acute response to different training protocols (traditional or isoinertial device)*

Yustres Amores, Y., González Ravé, J. M., Barragán Castellanos, R., Calvo Rico, B. y Abellá, C. P.



Revisiones de la literatura

La educación física en el sistema educativo español / *Physical education in the spanish education system*

Martín Flórez, J., Romero-Martín, M.R. y Chivite Izco, M.

Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España / *Current problems of physical education and sports school in Spain*

Gambau, V.

MISCELÁNEA

Estudios y documentos

Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las habilidades defensivas en

boxeadores juveniles/ *Proposal of exercises to improve the effectiveness of defensive skills in junior boxers*

Ibarra Vargas, M. S., Soto Valero, C., Martín Díaz, Y. y Heredia Torres, R. F.

Comunicado

Propuestas para programas electorales sobre los servicios profesionales de la educación física y del deporte /*Proposals for electoral programs about professional services of sport and physical education General Elections 2015.*
Consejo COLEF

Recensión

Recensión del libro: La barbarie deportiva. Crítica de una plaga mundial
Pere Molina, J. y Villamón, M.

Reseñas de Tesis doctorales

Estudio sobre el proceso de implantación y seguimiento de las competencias básicas en los centros educativos de educación secundaria de la ciudad de Burgos. Análisis desde la perspectiva de los equipos directivos y de los docentes de educación física/ *Study on the process of implementation and monitoring of key competences in educational secondary schools of the city of Burgos. Analysis from the perspective of management teams and physical education teachers*

Hortigüela Alcalá, D.

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS

Actividades físicas en el medio natural. Modelo de gestión de una empresa de deporte de aventura/ *Physical activities in the natural environment. Management model of an adventure sports Company.*

Gadea Verdún, R.

REVISTA PEDAGOGICA ADAL NÚMERO 30

2, 43 y las cuatro del centro

- Plan de Formación 2015 –2ª parte.

5. - Editorial.

- La ordenación del ejercicio profesional de la actividad física y deporte y la profesionalidad como garantía de servicio de calidad a los ciudadanos y de transformación social.

Antonio Campos Izquierdo.

8.- Expresión corporal y TIC: una experiencia interdisciplinar en 1º de Bachillerato.

Body language and ICT: an interdisciplinary experience in 1st course of High School.

Jaime Prieto Bermejo y Miguel Ángel Gómez.

15.- Los juegos de pala y raqueta en educación primaria.

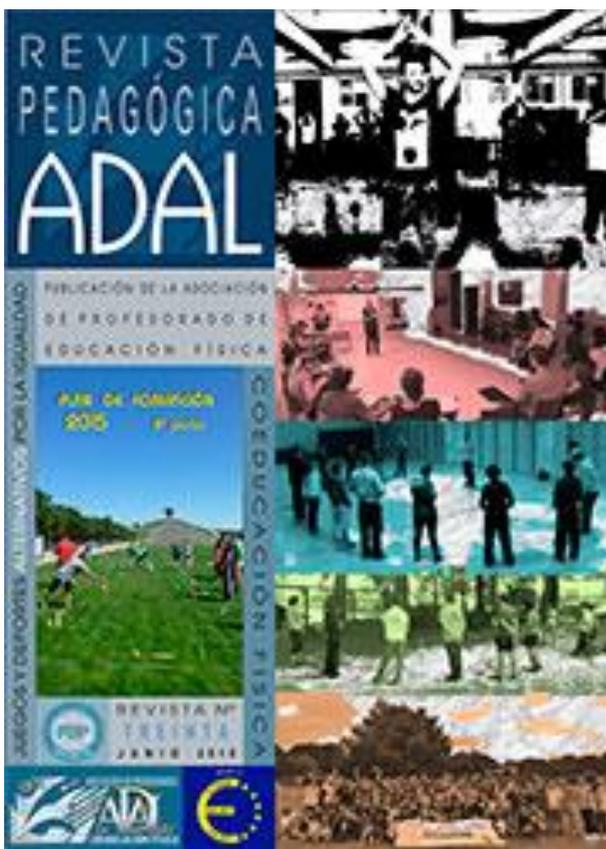
Racket and paddle sports/ games in Primary school.

Rut Aznar Miralles y Bernardino J. Sánchez-Alcaraz..

21.-FICHAS de Juegos y Deportes Alternativos “JDA”.

Alternative games and Sports files:

Ficha / file 70.- Speed Bádminton



Ficha / file 71.- Pala Cántabra
Rut Miralles, Daniel Robles
Rodríguez y Francisco Cayuelas
Martínez.

23.-Physical Education CLIL
resources.
Game

10.- We do shapes with the
body
Game

11.- Heathy or not healthy.
Ricardo Navacerrada Peñas .

25.- Análisis de la figura del árbitro
deportivo y su intervención en el
proceso de formación deportiva.
*Analysisi of the figure of sports
referee and his intervention in the
process of sport training.*

Óscar Patiño y María Cañadas.

33.-Perspective of sport tourism in Iran..
Perspectivas sobre el turismo deportivo en Irán.
Rasool Nazari and Zahra Sohrabi.

**Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 15 - número 60 – diciembre / december 2015 -
ISSN: 1577-0354**