

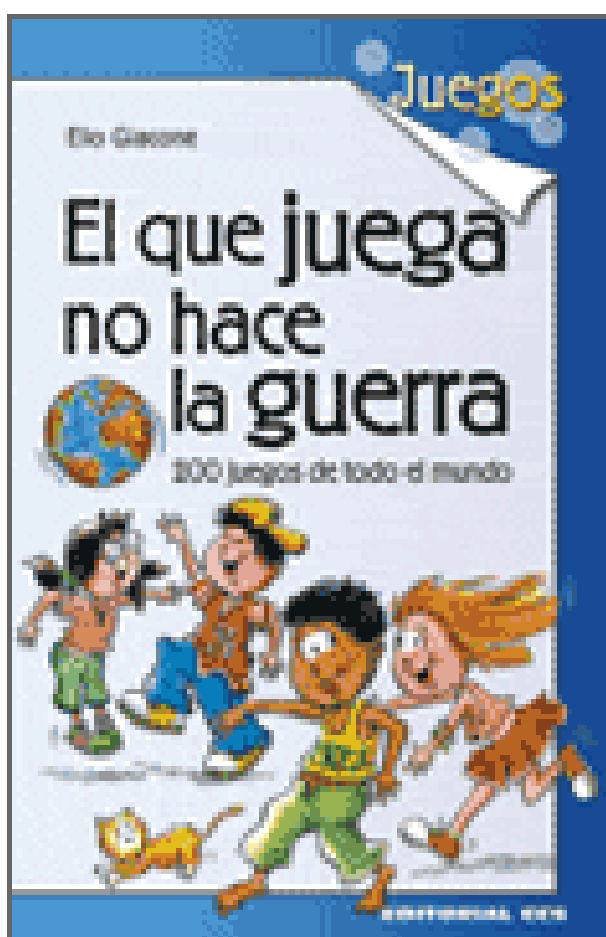
NOVEDADES EDITORIALES

[novedades.pdf](#)

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

EL QUE JUEGA NO HACE LA GUERRA 200 juegos de todo el mundo

Giacone, Elio



Catálogo: EDUCACIÓN-
INTERVENCIÓN SOCIAL

Edición: 1

ISBN: 978-84-9023-342-9

PVP sin IVA: 18,51 €

PVP con IVA: 19,25 €

Título original: Chi gioca non fa la guerra

Fecha de publicación: 18/03/2016

Páginas: 176Peso: 260 gr

Formato libro: 150 x 230 mm

Encuadernación: FRESADO;
plastificada brillo.

Sinopsis

¿A qué juegan los niños tailandeses? ¿Y los de Zimbabwe? Cuando llueve, ¿cómo pasan el tiempo los niños turcos y los canadienses? ¿Qué clase de juegos son el *Jebeshkek bukender* y el *Tasimaldau*? La respuesta a estas y otras preguntas las puedes encontrar en las páginas de este

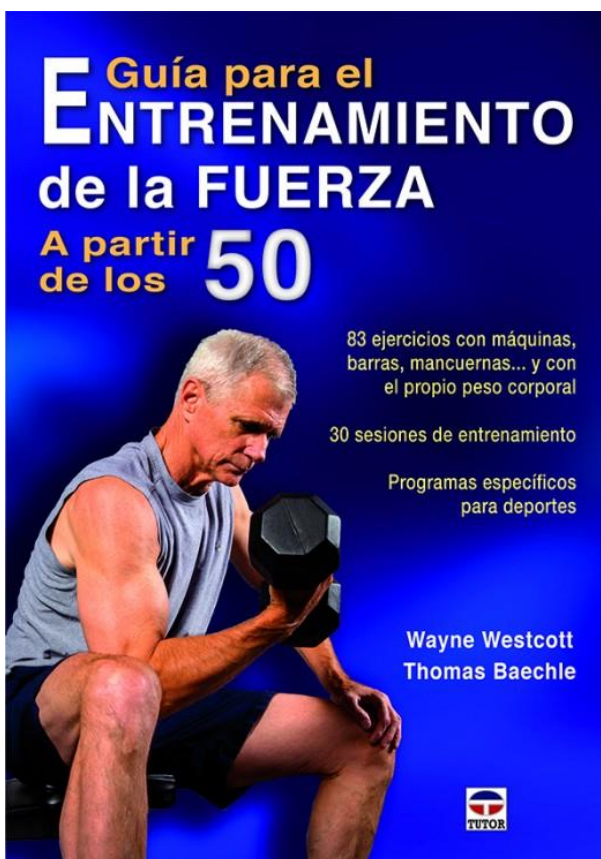
libro. Los juegos, que aquí se presentan, han sido recopilados y adaptados para poder ser jugados, fácilmente, también en nuestro país. Los hay de todas las clases: para jugar en pequeño y gran grupo; en un gran patio o en un recinto pequeño; corriendo y saltando o concentrándose para hacer la jugada mejor... Hay juegos especialmente adaptados para una fiesta con los amigos; otros que ayudan a entretenerse en una tarde de lluvia; otros, pueden valer, para crear momentos de alegría en la playa o en el gimnasio de la escuela.

Índice

Europa. África. Asia. América. Oceanía.

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA A PARTIR DE LOS 50

Wayne Westcott y Thomas Baechle



84 ejercicios diferentes y 30 sesiones de entrenamiento para incrementar volumen, resistencia y fuerza, además de programas específicos para distintos deportes.

Descripción del producto

Aumenta tu fuerza para mejorar tu salud, tu aspecto físico y tu rendimiento. El entrenamiento de la fuerza ofrece muchos beneficios a los adultos activos, incluyendo la mejora del rendimiento deportivo, la reducción del riesgo de enfermedades y la disminución de los síntomas de la artritis, la diabetes y la osteoporosis. En este libro encontrarás: 83 ejercicios con pesos libres, máquinas, bandas elásticas, balones, etc.; 30 sesiones de entrenamiento para incrementar volumen, resistencia y fuerza;

programas específicos para deportes como tenis, golf, ciclismo, carrera, etc.; y planes de alimentación y consejos nutricionales para incrementar masa muscular magra y perder grasa. Esta guía te mantendrá activo, sano y con un buen aspecto mediante el entrenamiento y con programas especialmente diseñados para ti.

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-04-0

Referencia: 502125

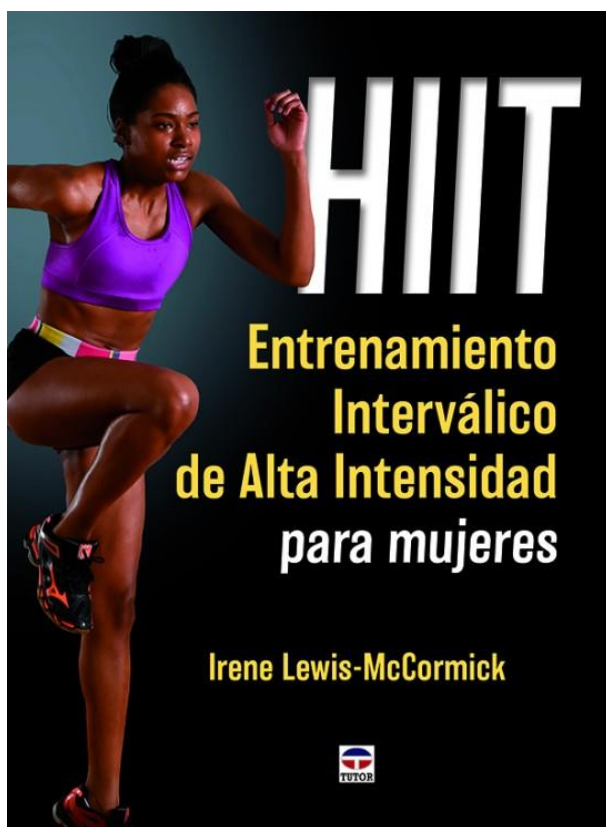
Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 288
Formato: 17 x 24 cm
Precio sin IVA: 19.18 €
Precio con IVA: 19.95 €

HIIT. Entrenamiento interválico de alta intensidad para mujeres

Irene Lewis-McCormick



74 ejercicios, combinaciones y progresiones específicos para quemar grasa, definir la musculatura, reducir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

Descripción del producto

HIIT Entrenamiento interválico de alta intensidad para mujeres es el recurso que contiene la información de mayor fundamento científico, organizada y sistemática de la que se dispone sobre entrenamiento interválico de alta intensidad. Este libro incluye ejercicios, combinaciones y progresiones específicos para quemar grasa, moldear y fortalecer el tren superior e inferior y aumentar la fuerza de la zona media (core) para lograr una postura excelente y una mejora del rendimiento en los

ejercicios... y todo ello escrito teniendo presente el físico que toda mujer quiere tener.

FICHA TÉCNICA

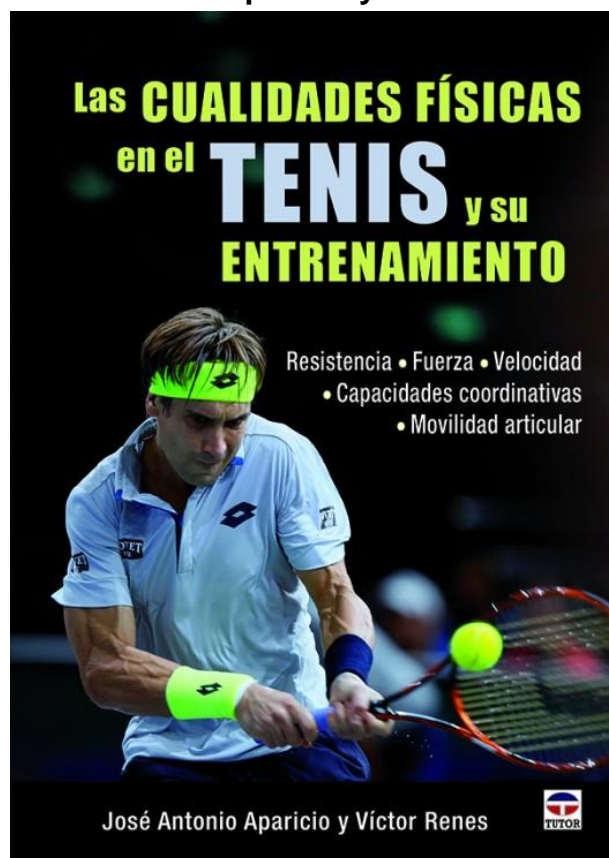
ISBN: 978-84-16676-06-4
Referencia: 502126
Editorial: Tutor
Encuadernación: Rústica
Nº páginas: 192
Formato: 19,5 x 26,5 cm
Precio sin IVA: 20.19€
Precio con IVA: 21.00 €

Irene Lewis-McCormick

Irene Lewis-McCormick, MS, es entrenadora personal, autora y veterana del fitness con más de 30 años de experiencia en su haber. Tiene el grado de máster de Ciencias del Ejercicio y Ciencias del Deporte, en la especialidad de Fisiología, por la Iowa State University. Es especialista certificada en fuerza y acondicionamiento por la National Strength and Conditioning Association y ostenta asimismo certificaciones profesionales de la Aerobics and Fitness Association of America, el American College of Sports Medicine, el American Council on Exercise, la Aquatic Exercise Association, TRX, YogaFit y muchas otras organizaciones. Es miembro del equipo docente de SCW Fitness, ACSM, IDEA Health & Fitness, la Mayo Clinic y muchos otros foros internacionales. Es formadora en el curso de máster en entrenamiento en suspensión de TRX, así como en el de Tabata Bootcamp, instructora de Barre Above y de Xercise Lab, e instructora del máster de JumpSport Fitness.

LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL TENIS Y SU ENTRENAMIENTO

José Antonio Aparicio y Víctor Renes



Este libro ofrece de manera ordenada y comprensible cómo se manifiestan las cualidades físicas en el tenis y sistemas para entrenarlo de un modo eficaz.

Descripción del producto

Este libro es un manual resultado de años de investigación, mezclado con la experiencia docente de los autores y un análisis crítico. Ofrece a los jugadores, entrenadores, padres y aficionados los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la preparación física de jugadores de todas las edades y niveles.

Para ello, los autores profundizan en el estudio de las cualidades físicas requeridas en

el tenis: resistencia (anaeróbica y aeróbica), fuerza (para desplazarse y para golpear), velocidad (tanto de desplazamiento como para reaccionar), capacidades coordinativas (para ajustar todos los complejos procesos de los

golpes en un tiempo muy reducido) y movilidad articular (flexibilidad y elasticidad necesaria para los desplazamientos y golpesos en posiciones forzadas). Además, ofrecen test de valoración de estas cualidades para jugadores de tenis, así como ejercicios y ejemplos de planificación para su entrenamiento.

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-07-1

Referencia: 500615

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 288

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 24.04 €

Precio con IVA: 25.00 €

José Antonio Aparicio y Víctor Renes

José Antonio Aparicio. Doctor en Ciencias de la Educación Física y profesor nacional de Tenis. Desde hace 10 años es profesor del INEF, concretamente de las asignaturas de Tenis y Deportes de Pala y Raqueta. Es también director de Docencia de la Federación de Tenis de Madrid (FTM), responsable de los cursos de formación para profesores de tenis. Víctor M. Renes. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid y Máster en Entrenamiento Personal.

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES Núm. 413 (2016): Número 413, año LXVIII, 2º trimestre, 2016, (nº 11, VI Época)

Tabla de contenidos

Sumario

PRESENTACIÓN

CONTINUAMOS UN NUEVO CICLO

EDITORIAL

NUEVA LEGISLATURA DEL CONSEJO COLEF

Vicente Gambau i Pinasa

ARTÍCULOS ORIGINALES

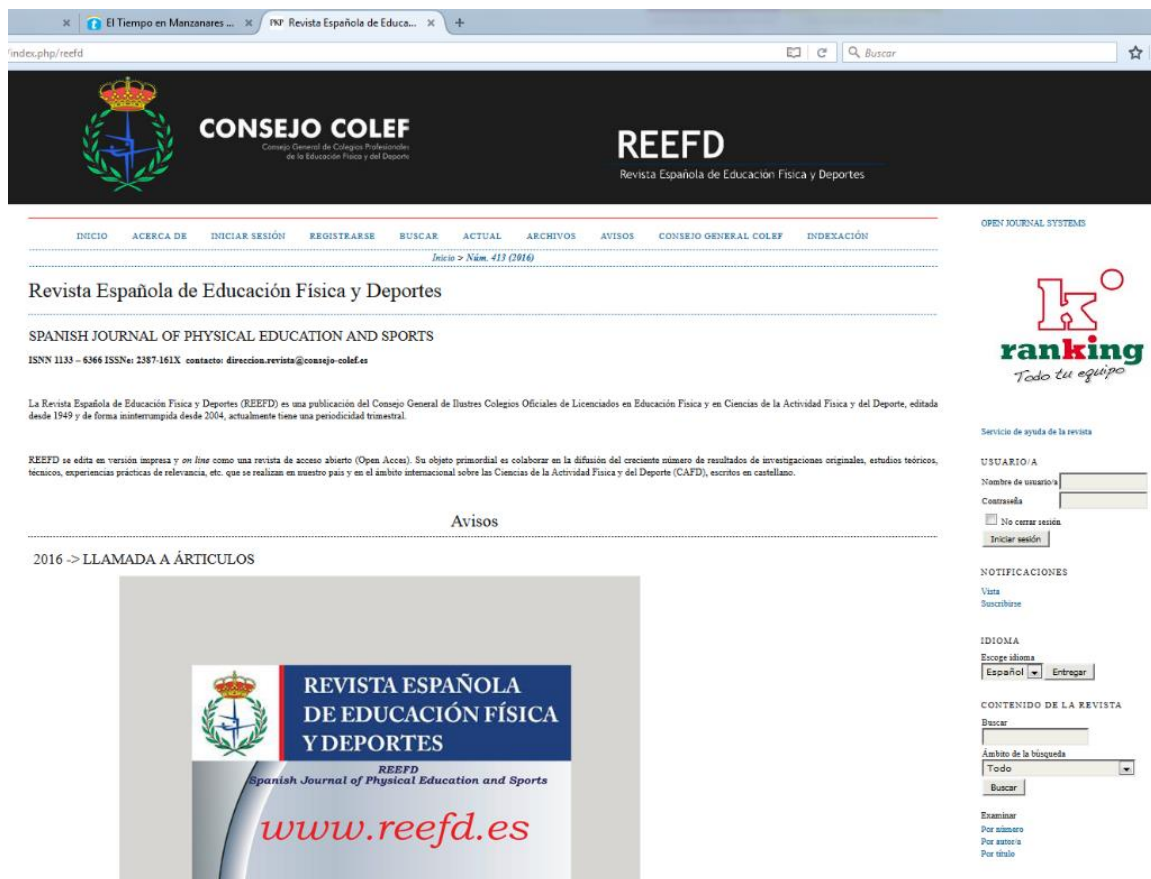
BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO CON AUTO-CARGAS Y MATERIALES RECICLADOS SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN TERCERA EDAD: ESTUDIO PILOTO

Alberto PÉREZ-LÓPEZ, Javier GARRIDO SANTIAGO, Paloma MERINO, Carmen VALVERDE SÁNCHEZ, Irene ÁLVAREZ VALVERDE, Blanca ÁLVAREZ VALVERDE, David MUÑOZ LÓPEZ, David VALADÉS CERRATO

PARADIGMAS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA

José Antonio DOMÍNGUEZ MONTES

MODELOS PEDAGÓGICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA: CONSIDERACIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS PARA DOCENTES



index.php/reefd

CONSEJO COLEF
Consejo General de Colegios Profesionales de la Educación Física y del Deporte

REEFD
Revista Española de Educación Física y Deportes

INICIO ACERCA DE INICIAR SESIÓN REGISTRARSE BUSCAR ACTUAL ARCHIVOS AVISOS CONSEJO GENERAL COLEF INDEXACIÓN

Inicio > Núm. 413 (2016)

Revista Española de Educación Física y Deportes

SPANISH JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ISSN 1133 - 6366 ISSN-e: 2387-161X contacto: direccion.revista@consejo-colef.es

La Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD) es una publicación del Consejo General de Ilustres Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, editada desde 1949 y de forma inintermitente desde 2004, actualmente tiene una periodicidad trimestral.

REEFD se edita en versión impresa y *on line* como una revista de acceso abierto (Open Access). Su objeto primordial es colaborar en la difusión del creciente número de resultados de investigaciones originales, estudios teóricos, técnicos, experiencias prácticas de relevancia, etc. que se realicen en nuestro país y en el ámbito internacional sobre las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), escritos en castellano.

Avisos

2016 -> LLAMADA A ARTÍCULOS

www.reefd.es

ranking
Todo tu equipo

Servicio de ayuda de la revista

USUARIO/A
Nombre de usuario:
Contraseña:
 No cerrar sesión
Iniciar sesión

NOTIFICACIONES
Vista
Suscribirse

IDIOMA
Escoge idioma
Español

CONTENIDO DE LA REVISTA
Buscar:
Ámbito de la búsqueda
Todo

Examinar
Por número
Por autor/a
Por título

Javier FERNANDEZ-RÍO, Antonio CALDERÓN, David HORTIGÜELA ALCALÁ,
Ángel PÉREZ-PUEYO, Mónica AZNAR CEBAMANOS

COMUNICADO

COMUNICADO DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE (CONSEJO COLEF) EN RELACIÓN A LA REALIZACIÓN DE PRUEBAS BIOMECÁNICAS POR PARTE DEL PROFESIONAL CON TITULACIÓN UNIVERSITARIA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Consejo COLEF

ESTUDIOS Y DOCUMENTOS

DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORES Y PROFESORAS OFICIALES DE GIMNÁSTICA (1891) AL COLEGIO NACIONAL DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA (1948). UN ANÁLISIS HISTÓRICO PARA UNA CRÍTICA DEL PRESENTE. I PARTE (1891-1900)

Xavier TORREBADELLA FLIX

RECENSIONES

FISIOLOGÍA DE LA HIPOXIA Y ENTRENAMIENTOS EN ALTITUD: GUÍA TEÓRICO-PRÁCTICA PARA REALIZAR ENTRENAMIENTOS EN ALTURA E HIPOXIA EN DEPORTISTAS

Dr. Aritz Urdampilleta

RESEÑAS DE TESIS DOCTORALES

ANÁLISIS DE SISTEMAS DINÁMICOS Y COMPLEJOS EN LA LIGA PROFESIONAL DE BALONMANO DE ESPAÑA

Jaime PRIETO BERMEJO

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS

DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALLE: 28000 PERSONAS POR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO PARA TODA LA VIDA

Francisco FLÓREZ DE LA SIERRA, Óscar GARCÍA BUSTO, Mónica AZNAR CEBAMANOS