

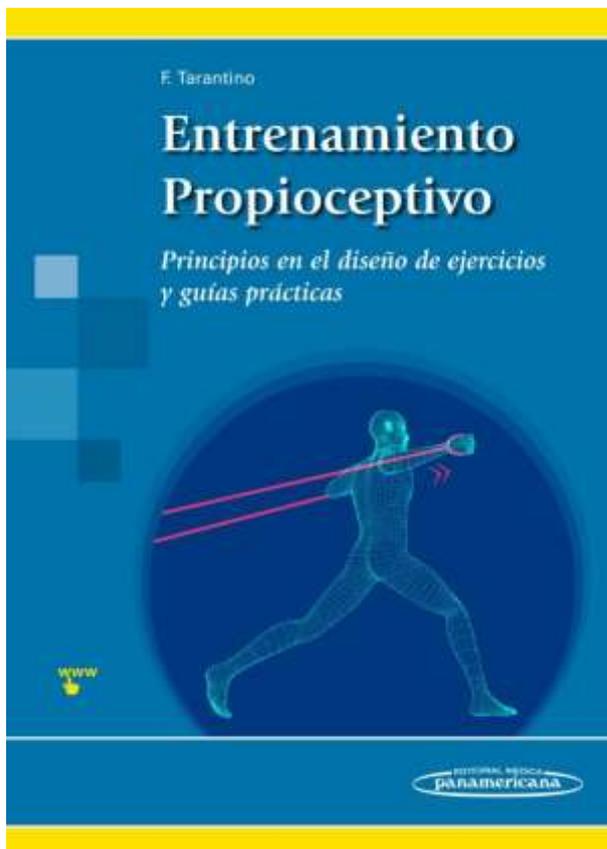
NOVEDADES EDITORIALES

[novedades.pdf](#)

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

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas

Francisco Tarantino



EAN: 9788491100621

Páginas: 186

Encuadernación: Rústica

Medidas: 17cm x 24cm

© 2017

Enseña a diseñar ejercicios, sus progresiones y a influir con mayor efectividad y consciencia sobre la estimulación del sistema propioceptivo. Estos ejercicios combinan el trabajo de estabilidad, control motor, equilibrio, coordinación, fuerza y otros factores.

Muestra ejercicios específicos y progresiones que son un complemento perfecto para aumentar la eficacia y acelerar los procesos de recuperación de lesiones dentro del ámbito

deportivo.

Permite conseguir una mejora del rendimiento, incidiendo sobre la estimulación propioceptiva a través de ejercicios y secuencias que dan soporte al deportista en diferentes momentos de la planificación global del entrenamiento.

Incluye diferentes guías de ejercicios, con un fuerte componente visual, para trabajar analítica o globalmente todo el cuerpo. Estas guías se dividen en

función de la zona corporal en la que se quiera incidir, con explicaciones detalladas de los ejercicios y diferentes variantes de dificultad.

Cuenta con un sitio web que dispone de material audiovisual de todos los ejercicios propuestos.

Múltiples estudios han mostrado la eficacia del entrenamiento propioceptivo en el descenso de la recidiva de lesiones y en la prevención de éstas en deportistas. Este libro une las bases de la readaptación deportiva con modelos de trabajo del entrenamiento deportivo y el fitness dentro del campo de la prevención y recuperación de lesiones y de la mejora del rendimiento.

Índice

SECCIÓN I. Fundamentos del entrenamiento propioceptivo. Principios en el diseño de ejercicios

Capítulo 1. Bases fisiológicas y beneficios del entrenamiento propioceptivo

Capítulo 2. Sistema propioceptivo en el entrenamiento y en la recuperación de lesiones

Capítulo 3. Diseño de los ejercicios

SECCIÓN II. Guías de ejercicios. Programas y casos prácticos

Capítulo 4. Zonas abdominal, lumbar y pélvica

Capítulo 5. Cintura escapular y extremidades superiores

Capítulo 6. Extremidades inferiores

SECCIÓN III. Entrenamiento propioceptivo en arena

Capítulo 7. Fundamentos y ejercicios de entrenamiento propioceptivo en arena

Bibliografía

Índice analítico



- Francisco Tarantino - Licenciado en Educación Física. Fisioterapeuta. Osteópata. - Ha trabajado como fisioterapeuta, osteópata, entrenador y coach dentro de los ámbitos de la terapia, el deporte y el desarrollo personal durante los últimos 20 años ayudando a deportistas

de todos los niveles. - En cuanto a la recuperación de lesiones en el ámbito deportivo, ha diseñado nuevos sistemas de readaptación basados en la unión de la terapia y el entrenamiento deportivo. Fruto de esta experiencia surge la obra sobre Entrenamiento Propioceptivo. - Actualmente combina su actividad profesional como coach y terapeuta y reside en Mallorca, España, donde es Director de Matrix Room Sports, un centro especializado en el trabajo con deportistas de alto rendimiento perteneciente a la marca internacional Matrix Rooms®, fundada por el reconocido mentor-coach internacional Thomas Hertlein. <http://www.matrixroomsports.com/>

JUEGOS COOPERATIVOS CON TROMPOS, PEONZAS Y PERINOLAS. Y otras actividades con el juguete que gira

Jurado Soto, Juan José; Ramas Ramírez, Luis Miguel



Editorial CCS

PVP sin IVA: 21,15 €

PVP con IVA: 22,00 €

ISBN: 978-84-9023-447-1

Fecha publicación: 02/06/2017

Páginas: 208

Peso: 425 gr

Formato libro: 150 x 230 mm

Encuadernación: COSIDO;

plastificada brillo, a todo color.

Sinopsis

¿Un libro de trompos, peonzas y perinolas? ¿En pleno siglo XXI, en la era de la robótica, de los videojuegos en 3D y de la realidad virtual...? A priori parece paradójico, pero si nos adentramos en sus páginas descubriremos que se trata de algo más que un simple

entretenimiento infantil. Los autores nos ofrecen un recorrido por las curiosidades de este universal juguete, los variopintos modelos que existen, cómo y con qué fabricarlos y también numerosas propuestas de cómo jugar; cómo hacer cuentos y cuentas con peonzas, cómo realizar poesías con perinolas, cómo pintar con trompos, y hasta cómo cantar y bailar con ellos... En definitiva, un amplio abanico de juegos orientados a fomentar la cooperación, para practicar con diferentes grupos de edad e incluso con grupos de características especiales, personas mayores o niños con alguna discapacidad. Está dirigido a educadores, animadores, monitores de tiempo libre y a todos aquellos que por razones profesionales, por afición personal o por el sencillo y puro placer de jugar, estén interesados en los juegos populares en general y en la peonza en particular.



JURADO SOTO, JUAN JOSÉ

Nacido en Málaga. Maestro de primaria y licenciado en psicopedagogía. Veinticinco años como funcionario docente en infantil, primaria y secundaria impartiendo principalmente el área de educación física, además de funciones en cargos directivos. En los últimos años ejerce como profesor en un Aula de Compensación Educativa con alumnos en desventaja socioeducativa. Ha realizado diversas investigaciones y ha publicado artículos y libros relacionados con la docencia, los juegos, la literatura infantil, la creatividad y el humor gráfico. Como dibujante y diseñador gráfico ha ilustrado, realizado portadas y maquetado libros tanto propios como de otros autores.



RAMAS RAMÍREZ, LUIS MIGUEL

Nació en A Coruña, en donde ejerce como maestro de Educación Primaria, especialista en Educación Física. Además de escribir artículos e impartir cursos sobre el juego tradicional y popular, ha realizado un vídeo sobre las peonzas (A volta coas buxainas). Su vida profesional ha transcurrido siempre entre balones, aros, raquetas, cuerdas, diábolos y... peonzas, muchas peonzas. Tantas que un día se decidió a coleccionarlas. Cree que una de las mayores satisfacciones que ellas le han dado, ha sido poder ver la cara de un niño cuando baila por primera vez su peonza...y tan solo por eso, piensa que ha merecido la pena haberle dedicado tanto tiempo de su vida a este juguete.

EL ARTE MODERNO DEL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

Aurélien Broussal-Derval y Stéphane Ganneau

ISBN: 978-84-16676-35-4

Referencia: 502130

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 208

Formato: 19,5 × 26,5 cm

Precio sin IVA: 24,04 €

Precio con IVA: 25,00 €

40 ejercicios, detallados y representados de manera artística; 127 workouts y circuitos para combinar cosas diferentes, y un programa original de 15 semanas.

Descripción

Una obra diseñada para marcar diferencias.

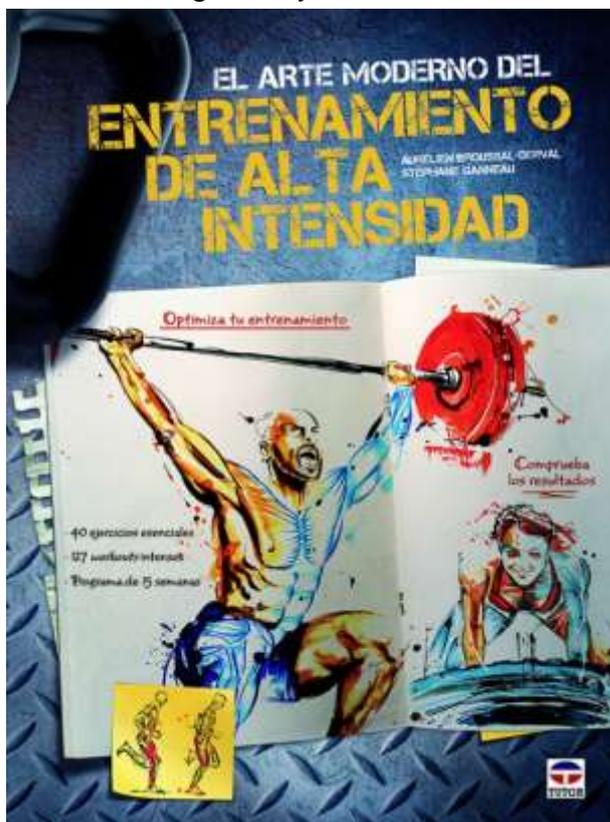
Esta obra singular es deporte y fuerza, movimiento y pasión. Es una guía distinta de cualquier otra. Desde los asombrosos dibujos hasta los 127 workouts, está diseñada para marcar diferencias. Tanto si utilizas su contenido como complemento de un programa de entrenamiento ya existente, como si quieres sustituir un programa de entrenamiento que se ha vuelto monótono y obsoleto, ojearás y utilizarás este libro una y otra vez.

Verás el entrenamiento de alta intensidad con ojos completamente nuevos. Encontrarás 40 ejercicios, cada uno detallado y representado de manera artística, fotografías y variaciones; 127 workouts y circuitos para combinar cosas

diferentes; recomendaciones para el calentamiento, la seguridad y la prevención de lesiones; y – si estás dispuesto a asumir el reto – un programa original de 15 semanas de duración.

Aurélien Broussal-Derval y
Stéphane Ganneau

Aurélien Broussal-Derval tiene un máster en preparación física, mental y de regreso al deporte, y un máster en ingeniería del rendimiento. Realizó un posgrado de un año de duración sobre entrenamiento en la especialidad de entrenamiento de alto rendimiento por el INSEP (instituto nacional francés de deporte y educación física), y es profesor de educación física. No

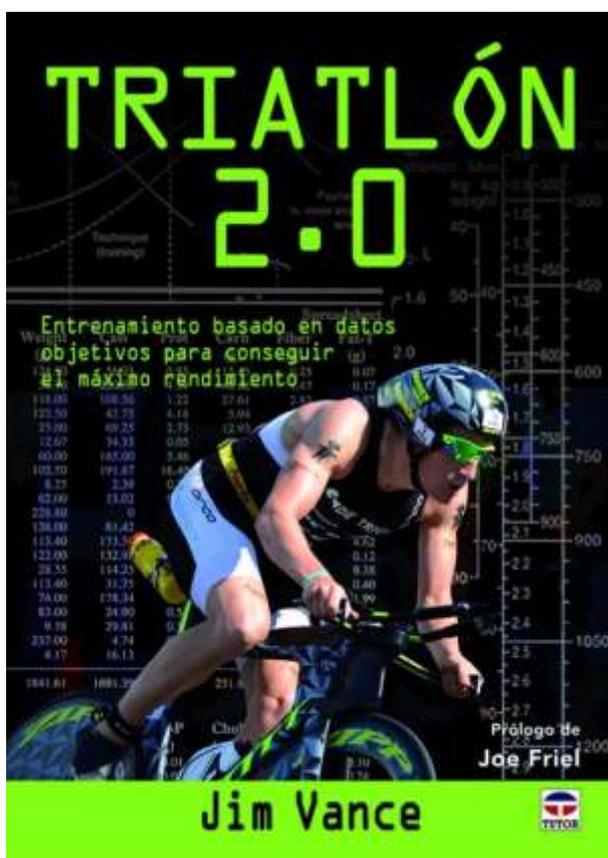


solo es un autor académico de obras de referencia en lengua francesa como La préparation physique moderne y Les tests de terrain, sino que también es profesor en muchas universidades europeas, así como preparador físico en activo. Ha entrenado, entre otros, a los equipos de judo de Rusia y Gran Bretaña, y al equipo francés de boxeo. En la actualidad, coordina la investigación e innovación en el seno de la Federación Francesa de Vóleibol..

Stéphane Ganneau es diseñador para el mundo de la perfumería y la cosmética y es el autor de varias producciones de marketing deportivo. Artista diligente e ilustrado, utiliza sus habilidades como dibujante para ilustrar el deporte desde hace varios años.

TRIATLÓN 2.0

Jim Vance



ISBN: 978-84-16676-33-0

Referencia: 500636

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 208

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 24,04 €

Precio con IVA: 25,00 €

Descripción

Lo último en ciencia y tecnología.

Puede que los triatletas comprometidos sean de todos los deportistas, los mayores entendidos en tecnología. Tienes los dispositivos de vanguardia y sabes que los datos para mejorar tu rendimiento están a mano, pero unirlo todo puede resultar una tarea

confusa de enormes proporciones. El triatleta, entrenador, investigador y autor Jim Vance sostiene que, a pesar del acceso a la información adecuada, la mayoría de los triatletas empiezan las pruebas infraentrenados o sobreentrenados. Por eso ha desarrollado Triatlón 2.0, el primer programa que se aprovecha de lo último en ciencia y tecnología.

El libro examina los aparatos más utilizados en este deporte, como medidores de potencia (o vatímetros) para ciclismo, rastreadores GPS y monitores de frecuencia cardíaca (o pulsómetros). Recoge las mediciones más

precisas, descubre lo que significan e, igual de importante, lo que no. Y después, pon los números a tu servicio: traslada tus datos a un programa exhaustivo basado en tus necesidades de rendimiento y tus objetivos.

Jim Vance

Jim Vance es un ex triatleta de élite y actualmente un selecto entrenador internacional de triatlón, carrera a pie y ciclismo en la empresa TrainingBible Coaching. Después de una carrera deportiva como atleta de campo a través y pista en la Universidad de Nebraska, donde se licenció en ciencias de la educación física y la salud, Vance se pasó al triatlón y entrenó en el Centro de Entrenamiento Olímpico estadounidense. Posteriormente se pasó a las competiciones de Ironman, en las que logró terminar muchas veces entre los más destacados, incluyendo un tercer puesto en el Ironman de Florida con un mejor tiempo personal de 8:37:09.

Vance es el fundador y entrenador jefe de la organización sin ánimo de lucro Formula Endurance, con sede en San Diego (California), el primer equipo de alto rendimiento de USA Swimming y USA Triathlon (los organismos federativos estadounidenses de natación y triatlón, respectivamente) de ese país que prepara a triatletas juveniles y júnior para competir en distancia olímpica. Formula Endurance es nombrado anualmente como uno de los programas de promoción deportiva más destacados de Estados Unidos.