

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.

YOGA PARA DEPORTISTAS

Ryanne Cunningham

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-45-3

Referencia: 500643

Editorial: Tutor

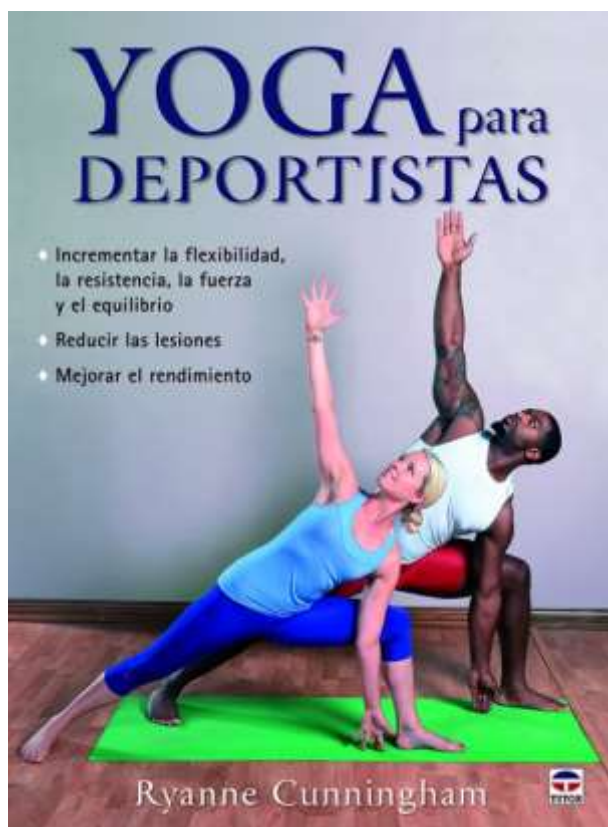
Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 256

Formato: 19,5 x 26,5 cm

Precio sin IVA: 28,80 €

Precio con IVA: 29,95 €



Con las demostraciones de las posturas físicas, respiración y visualización mental guiada de este libro, cualquier deportista mejorará su rendimiento, evitará lesiones y potenciará al máximo los resultados del entrenamiento.

Descripción

Mejorar la capacidad atlética, la recuperación y la concentración

Desde el campo de fútbol hasta la pista de tenis, los mejores atletas conocen hoy los beneficios del yoga. Por eso, tantos lo han convertido en un componente esencial de sus programas de entrenamiento y acondicionamiento. Ahora, con

este libro, tú también puedes. La autora e instructora Ryanne Cunningham ha trabajado con algunos de los nombres más destacados del deporte. Ha ayudado a mantener en el campo a algunos de los jugadores más duros de la NFL, y a correr durante más tiempo y con mayor potencia a atletas de resistencia sobresalientes.

Este libro está pensado para todos los atletas, desde aficionados de fin de semana hasta profesionales, de deportes tales como: tenis, fútbol, golf, running, natación, baloncesto, ciclismo, etc. Utilizando demostraciones de las posturas físicas, respiración y visualización mental guiada, mejorarás tu rendimiento, reducirás el riesgo de lesión y potenciarás al máximo los resultados del entrenamiento.

Ryanne Cunningham

Ryanne Cunningham es profesora de yoga en posesión de las certificaciones RYT 200, RYT 500 de Yoga Alliance y de Power Yoga for Sports. Dirige el Flow Yoga Studio, donde entrena a jugadores actuales y exjugadores de los Green Bay Packers, como Randall Cobb, Tramon Williams, B. J. Raji, Jarrett Bush, Mike Neal, Andy Mulumba y otros, así como a practicantes de muchos otros deportes.

101 EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL PARA JÓVENES. Volumen 2

Tony Charles y Stuart Rook

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-46-0

Referencia: 500644

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 128

Formato: 15 x 23 cm

Precio sin IVA: 10,53 €

Precio con IVA: 10,95 €

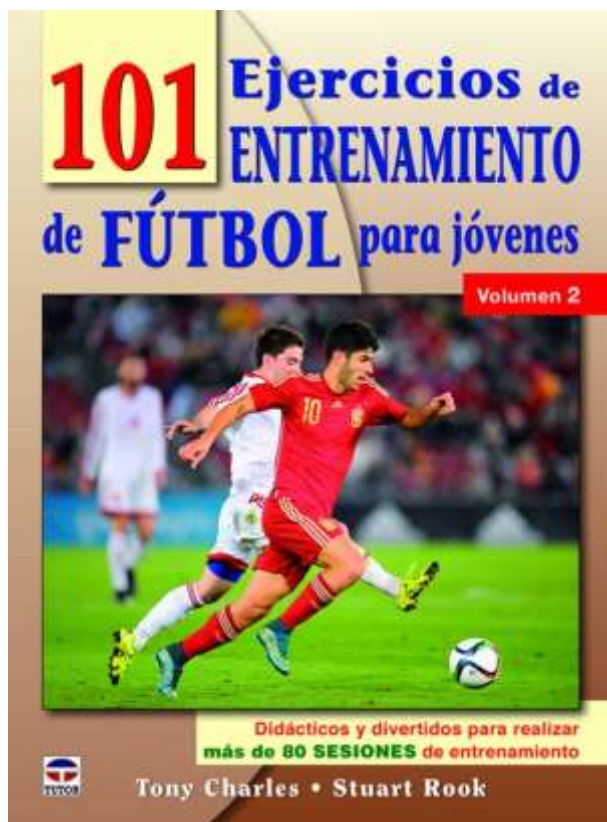
Utilísima guía de ejercicios y sesiones de entrenamiento de fútbol, con información clara sobre el equipamiento, la disposición de los jugadores y cómo adaptar los ejercicios.

Descripción

Todo lo necesario para desarrollar las destrezas de los jóvenes

Un manual imprescindible para los entrenadores de fútbol juvenil. Este utilísimo segundo volumen de “101 ejercicios de entrenamiento de fútbol para jóvenes”, contiene: calentamientos, ejercicios para el entrenamiento de destrezas específicas, juegos divertidos y partidillos de finalización de entrenamientos.

Todos los ejercicios son divertidos, formativos y con cierto grado de exigencia. En cada uno se detalla información clara sobre el equipamiento y el



espacio necesarios, sobre la disposición de los jugadores y sobre cómo adaptar los ejercicios a su habilidad. En ellos también hay consejos claros sobre los puntos relevantes para el entrenamiento. Cada ejercicio está diseñado en conexión con otros que aparecen en el libro con el fin de ofrecer una combinación de más de 80 sesiones de entrenamiento completas, dinámicas y efectivas.

Tony Charles y Stuart Rook

Tony Charles es entrenador de fútbol por la Federación Inglesa de Fútbol (FA), lleva más de 20 años entrenando a jóvenes. Después de trabajar con varios clubes de fútbol, creó la Foundation Sports, una organización de

entrenadores profesionales que brinda sus servicios a más de 10.000 jóvenes en diversos deportes. Stuart Rook es también entrenador por la FA y entrenador personal, cuenta con más de 15 años de experiencia en el entrenamiento en el ámbito escolar y trabaja para la Foundation Sports.

MUJER Y DEPORTE. LA SALUD COMO META

Cátedra Marqués de Samaranch

Edita Sanitas y Universidad Camilo José Cela

<https://www.hospitallamoreja.es/pdf/sanitas-hospitales-deporte-mujer.pdf>

Índice

Capítulo 1. Rendimiento deportivo en mujeres

Capítulo 2. Beneficios psicológicos del ejercicio

Capítulo 3. Mujer, corazón y deporte

Capítulo 4. Deporte en la infancia y adolescencia

Capítulo 5. Embarazo y deporte

Capítulo 6. Nutrición. Gestación y deporte

Capítulo 7. Puerperio, lactancia y deporte

Capítulo 8. Alimentación durante la lactancia

Capítulo 9. Deporte en las pacientes con patología del suelo pélvico

Capítulo 10. Perimenopausia, menopausia. Mujer senior y actividad física

Capítulo 11. Nutrición. Perimenopausia, menopausia y deporte

Capítulo 12. Cáncer y ejercicio físico

Capítulo 13. Nutrición en mujeres con cáncer

Capítulo 14. El ejercicio físico en el cáncer

Bibliografía añadida



ANATOMÍA DE LA MUSCULACIÓN

Nick Evans

ISBN: 978-84-16676-34-7

Referencia: 502131

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 240

Formato: 19,5 × 26,5 cm

Precio sin IVA: 28,80 €

Precio con IVA: 29,95 €

Descripción

Guía ilustrada para aumentar la masa muscular y modelar el cuerpo

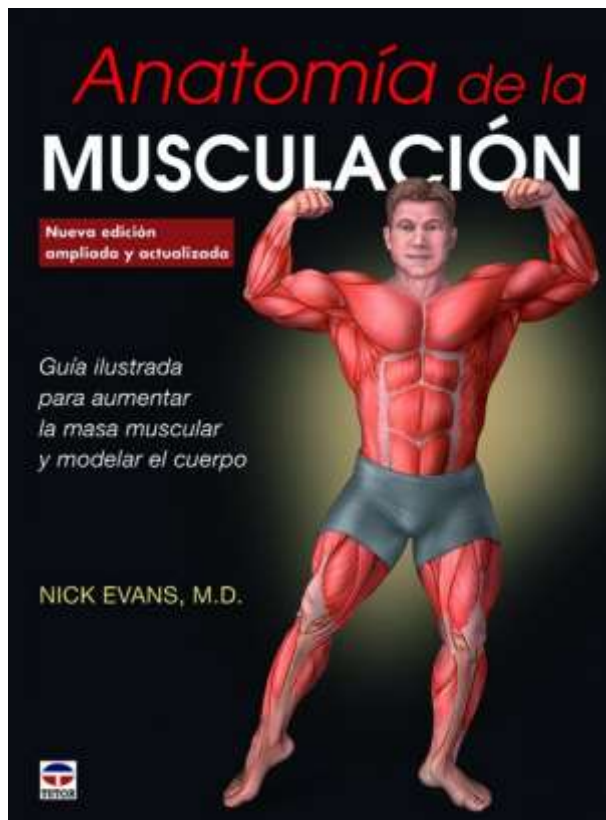
¡Modele su cuerpo como nunca había pensado que pudiera hacerlo! Con detalladas ilustraciones anatómicas a todo color de los músculos en acción en cada ejercicio, e instrucciones paso a paso sobre su correcta ejecución, este libro es el recurso ideal para ganar masa muscular y lograr la definición de los músculos deseada. Se centra en los grupos musculares principales de los hombros, pecho, espalda, brazos, piernas y abdomen, y en las zonas y áreas musculares más difíciles de trabajar.

En esta nueva edición ampliada y actualizada de su libro superventas, el Dr. Nick Evans incluye 100 ejercicios principales, junto con 104 variaciones, para asegurar que usted logre los resultados que necesita cuando, donde y como quiera. También irá más allá de los ejercicios para ver los resultados en acción. Las ilustraciones de los músculos activados en las poses más populares de

culturismo le muestran cómo cada ejercicio está fundamentalmente vinculado con la competición.

Nick Evans

El Dr. Nick Evans es cirujano traumatólogo especializado en lesiones deportivas. Estudió medicina en la Universidad de Londres y se especializó en cirugía traumatólica en el University Hospital de Gales. Profundizó después sus estudios sobre cirugía artroscópica en el Centro de Medicina Deportiva del Sur de California y la Universidad de California en Los Ángeles. Es una autoridad de gran prestigio en el entrenamiento de la fuerza, la nutrición y las lesiones derivadas de los ejercicios con peso. Es un



experto en anatomía musculoesquelética y ha escrito en numerosas publicaciones científicas. Autor del libro Programas de musculación, publicado también por esta editorial, fue columnista habitual en las revistas MuscleMag International y Oxygen Women's Fitness. También ha aparecido en varios DVD formativos sobre el entrenamiento con pesas. Ejerce y reside en Yorkshire del Norte (Inglaterra).

LAS DESTREZAS MOTORAS ATLÉTICAS. ENTRENAMIENTO PARA EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

Clive Brewer

ISBN: 978-84-16676-47-7

Referencia: 525003

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 448

Formato: 21,5 x 28 cm

Precio sin IVA: 48,03 €

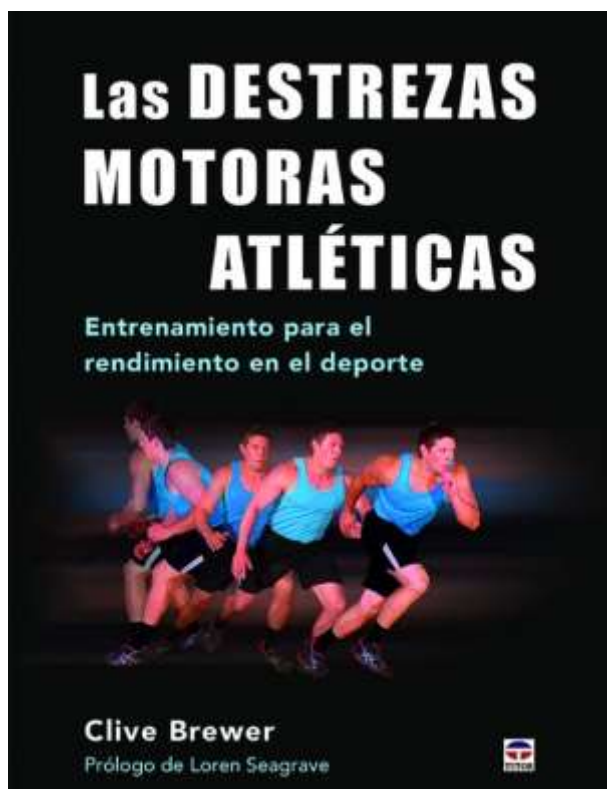
Precio con IVA: 49,95 €

Cientos de secuencias fotográficas e ilustraciones, además de progresiones detalladas de ejercicios que describen cómo entrenar y perfeccionar la velocidad, la agilidad, la fuerza y la potencia.

Descripción

Nuevo estándar en la evaluación y desarrollo de las destrezas atléticas

El tema unificador de todo atleta de élite y de cualquier rendimiento espectacular es el movimiento. Es el fundamento de las destrezas atléticas y el ingrediente esencial de la excelencia. Este libro establece un nuevo estándar en la evaluación y el desarrollo atlético. Este prestigioso trabajo ofrece protocolos probados para la valoración, corrección, entrenamiento y traducción del movimiento atlético al dominio deportivo.



Cientos de secuencias fotográficas e ilustraciones, además de 10 progresiones detalladas de ejercicios, describen cómo entrenar y perfeccionar la velocidad, la agilidad, la fuerza y la potencia en relación con el movimiento y las destrezas. Tanto si trabaja con deportistas jóvenes o experimentados, principiantes o de élite, este libro le será imprescindible. Es la guía definitiva de progreso para todo aquel que se dedique formalmente al rendimiento deportivo.

Clive Brewer

Clive Brewer está acreditado por la UK Strength and Conditioning Association (UKSCA), la National Strength and Conditioning Association (NSCA) y la British Association of Sport and Exercise Sciences como ayudante científico. Es experto mundialmente reconocido en ciencia aplicada al deporte, acondicionamiento en deportes de alto rendimiento y desarrollo del deportista. Brewer es consultor en la USA Football y ha asesorado sobre este tema a muchas otras organizaciones deportivas de todo el mundo, entre ellas: el Manchester United FC, los campeonatos de tenis de Wimbledon, la UK Strength and Conditioning Association, la Scotland National Rugby League, la International Association of Athletics Federations (IAAF) y la IMG Academy.

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Número 420, año LXX, 1er trimestre, 2018, (nº 18, VI Época)

Tabla de contenidos

Sumario

EDITORIAL

LA ACTUALIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE A DEBATE
DESDE LOS COMITES DE EXPERTOS DEL CONSEJO-COLEF

Mónica Aznar Cebamanos

ARTÍCULOS ORIGINALES

MODELO GERENCIAL PARA POTENCIAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y
RECREATIVA

Reyna Guadalupe Núñez Jauregui, María del Carmen Zueck Enríquez, Rigoberto Marín
Uribe, Ma. Concepción Soto Valenzuela

CONECTANDO TEORÍA Y PRÁCTICA PROFESIONAL EN EL GRADO EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Jose Zaragozá-Sevilla, Alejandro Martínez-Baena

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE LOS DEPORTES DE RAQUETA Y PALA EN
EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN
MURCIA

Rafael Herrero Pagán, Francisco Pradas de la Fuente, Marta Rapún López, Carlos
Peñarrubia Lozano, Carlos Castellar Otín

ESTUDIOS MONOGRÁFICOS

ESTUDIO PILOTO DEL PERFIL PROFESIONAL Y LOS ÁMBITOS DE



INSERCIÓN LABORAL DE LOS
EDUCADORES FÍSICOS Y
DEPORTIVOS COLEGIADOS EN
GALICIA

Kevin Rodeiro Ibón, Vicente Gambau
Pinasa, Roberto Silva Piñeiro

RECENSIONES

LA EDUCACIÓN FÍSICA, MUCHO
MÁS QUE GIMNASIA

Pablo Sánchez González

20 AÑOS DE GESTIÓN DEL
DEPORTE EN LA COMUNIDAD
VALENCIANA

Eduardo García

EL DIRECTOR DEPORTIVO EN EL
SECTOR DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE. Análisis del
perfil, funciones, áreas, estilos y
habilidades de dirección.

Belia Méndez Rial

NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE

Borja Sañudo Corrales

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS

ANÁLISIS DE LA ORGANIZACIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS DOCENTES
RESPONSABLES DE LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN LA CALLE 2017 EN GALICIA

Roberto Silva Piñeiro

**Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – vol. 18 - número 69 – marzo / march 2018 - ISSN:
1577-0354**