

NOVEDADES EDITORIALES / PUBLISHING NEWS

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección / If you are an **publisher** or **author** and want us to promotion your publications, send us a book to appear in this section.

CÓMO RESPIRAR PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

Eric Franklin



FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-74-3

Referencia: 500663

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 72

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 14,42 €

Precio con IVA: 15,00 €

Con un texto conciso apoyado con imágenes, el libro enseña a optimizar la respiración, para desarrollar más energía y atención, y mejorar nuestro rendimiento físico, artístico y deportivo.

Descripción

Respirar mejor para rendir al máximo

El maestro internacional Eric Franklin te enseña a desarrollar más energía y atención y a mejorar tu rendimiento físico y deportivo optimizando algo que solemos dar por hecho: la respiración. Respirar es necesario para producir energía; una respiración sumamente funcional abre oportunidades para alcanzar un rendimiento máximo. Este libro es un texto conciso y ampliamente ilustrado que te ayudará a: aprender a mejorar tu función respiratoria para beneficiar tu salud e incrementar tu rendimiento deportivo; comprender la anatomía de la respiración, todos los músculos implicados y cómo interactúan entre sí; practicar 35 ejercicios respiratorios para mejorar la técnica respiratoria funcional; estudiar y entrenar el músculo vital de la respiración, el diafragma; comprender la función y el

movimiento de la caja torácica y su relación con la respiración; e integrar todos los elementos involucrados en la respiración para conseguir una óptima función respiratoria.

Durante más de 30 años de enseñanza, Eric Franklin ha puesto a prueba las ideas y ejercicios presentados en este libro. Bailarines, practicantes de yoga, monitores de pilates, actores, logopedas, profesores de canto, fisioterapeutas, nadadores, corredores y otros muchos profesionales han utilizado sus principios. Su descripción detallada de la anatomía implicada, su presentación de los ejercicios y su capacidad de integrar esta información de manera práctica convierten este texto en una referencia importante para quienes persiguen alcanzar su máximo rendimiento en el deporte y en la vida.

Eric Franklin

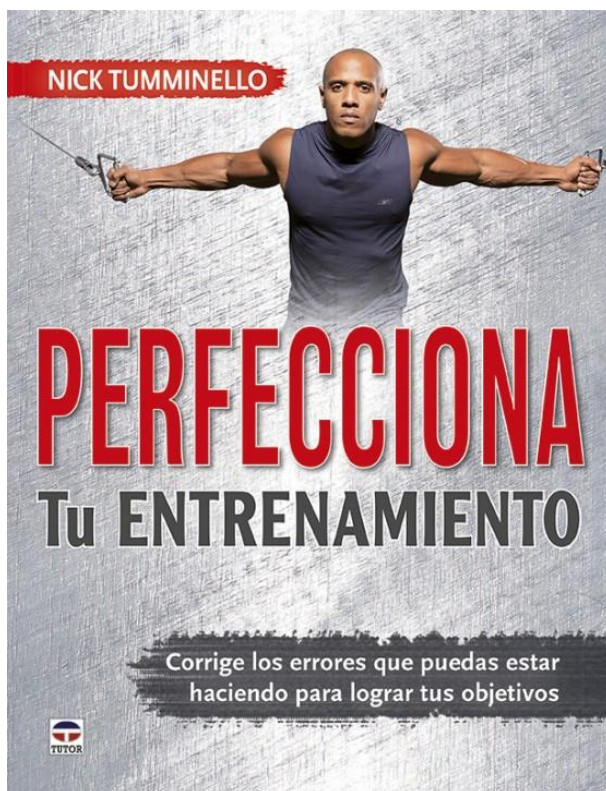
Eric Franklin es director y fundador del Instituto del Método Franklin de Wetzikon, Suiza. Con más de 35 años de experiencia como bailarín y coreógrafo, desde 1986 comparte técnicas de visualización en su enseñanza.

Franklin ha enseñado extensamente en diversos centros de Estados Unidos y Europa, como la Juilliard School de Nueva York, el Royal Ballet School de Londres, el Danish Ballet de Copenhague, la Academia Nazionale di Danza de Roma, y el Instituto de Terapia Psicomotora de Zurich. También ha sido profesor invitado en la Universidad de Viena. Ha impartido formación a atletas olímpicos y campeones mundiales y a compañías profesionales de danza como el Cirque du Soleil y el Forum de Dance de Montecarlo. Franklin se licenció en Bellas Artes en la Tisch School of Arts de la Universidad de Nueva York y en Ciencias por la Universidad de Zurich. Participa en el claustro del American Dance Festival desde 1991.

Franklin ha publicado varios libros y es miembro de la International Association for Dance Medicine and Science. Reside cerca de Zurich, en Suiza.

PERFECCIONA TU ENTRENAMIENTO

Nick Tumminello



maximiza resultados

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-71-2

Referencia: 502135

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 320

Formato: 21,5 x 28 cm

Precio sin IVA: 28,80 €

Precio con IVA: 29,95 €

243 ejercicios y 71 programas para desarrollar la forma física, promover la pérdida de grasa, y mejorar la función y el rendimiento, con programas para principiantes y sesiones alternativas utilizando el propio peso corporal.

Descripción

Mejora tu entrenamiento,

Cada sesión de entrenamiento pretende solo una cosa: maximizar los resultados. Tanto si los resultados son la forma física, la función y el rendimiento, la pérdida de grasa o mejorar el físico, tu mayor deseo es que el esfuerzo merezca la pena. ¿Qué te parece tener la oportunidad de que un nombrado Entrenador personal del año por la NSCA preste atención a tu entrenamiento y te muestre cómo mejorarlo? Ahora, con este libro, ya cuentas con ese experto.

Contiene 243 ejercicios y 71 programas, e incluso sesiones alternativas para desarrollarlas en casa o en el gimnasio de un hotel y en las que se utiliza el peso corporal. Además, aprenderás lo siguiente: los errores que pudieras estar cometiendo; pequeños cambios en la técnica que pueden producir grandes resultados; por qué ciertos ejercicios son preferibles a otros; si el hombre y la mujer deben entrenar de modo diferente; ejercicios que han de evitarse y principios probados que han de seguirse; y combinaciones y secuencias que maximizan los resultados. Altamente didáctico y de aplicación inmediata, este libro te ayudará a ajustar el progreso en tu forma y acondicionamientos físicos.

Nick Tumminello

Nick Tumminello es propietario de Performance University International, que proporciona entrenamientos de la fuerza y el acondicionamiento a deportistas, así como programas formativos para entrenadores y preparadores de la condición física de todo el mundo.

Como educador, Nick Tumminello ha sido reconocido como entrenador de entrenadores. Ha participado en conferencias internacionales de fitness en

Australia, Noruega, Islandia, China y Canadá. Ha sido participante destacado en conferencias organizadas por entidades como la IDEA Health & Fitness Association y la National Strength and Conditioning Association (NSCA), además de director de capacitación de entrenadores de clubs de fitness en todo Estados Unidos. Tumminello ha impartido talleres y programas de tutoría en su ciudad natal de Fort Lauderdale, Florida. Ha producido más de 20 DVD didácticos y es coautor del Program Design Essentials y Foundations of Fitness Programming de la National Strength and Conditioning Association. Tumminello también es editor jefe de la revista Personal Training Quarterly (PTQ) de la National Strength and Conditioning Association.

Tumminello es profesional del fitness desde 1998 y ha sido copropietario de un centro privado de entrenamiento en Baltimore, Maryland, desde 2001 a 2011. Ha trabajado con diversos entusiastas del ejercicio de todas las edades y niveles de forma física, incluyendo deportistas que entrenan su físico y de rendimiento desde niveles aficionados a rangos profesionales. Desde 2002 a 2011, Tumminello fue entrenador de la fuerza y el acondicionamiento del equipo de lucha Ground Control MMA. También ha trabajado como experto consultor de compañías de textil y equipamiento deportivos, tales como Sorinex, Dynamax, Hylete, Reebok y Power Systems.

Los artículos de Tumminello se han publicado en más de las 50 principales revistas de salud y fitness, incluidas Men's Health, Men's Fitness, Muscle and Performance, Women's Health, Oxygen, Fitness Rx y TRAIN. También destacan sus colaboraciones en varias páginas web populares de entrenamiento de fitness. Ha formado parte del consejo asesor de Yahoo! Health, y ha sido destacado por dos libros de ejercicios en la lista de superventas del New York Times, en la página de inicio de Yahoo! y You Tube y en el ACE Personal Trainer Manual. En 2015, Tumminello entró a formar parte del Personal Trainer Hall of Fame. En 2016, ganó el NSCA Personal Trainer of the Year.

Tumminello escribe en el popular blog de entrenamiento fitness NickTumminello.com.

KAYAK DE RESCATE

Daniel José Aragón García

Con más de 120 fotografías, este libro detalla las posibilidades de uso del kayak autovaciable para tareas de prevención, rescate y salvamento en playas, y servirá también para mejorar la seguridad de los kayakistas de recreo.

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-72-9

Referencia: 500661

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 144

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 24,04 €

Precio con IVA: 25,00 €

Descripción

Manual de kayak autovaciable (*sit on top*)

Cada vez es más habitual ver a socorristas utilizando el kayak en sus jornadas de vigilancia en playas. Por su versatilidad y seguridad para estos fines, el llamado kayak autovaciable (*sit on top*) es el protagonista de este manual. El libro, con más de 120 fotografías, detalla las posibilidades de uso del kayak autovaciable para tareas de prevención, rescate y salvamento en playas.



En sus 144 páginas profusamente ilustradas y a color, incluye: la elección del kayak adecuado; las técnicas básicas de formación en piragüismo; el análisis de las técnicas de rescate; los protocolos de actuación con víctimas activas y pasivas; el conocimiento del medio; el programa formativo para socorristas acuáticos; y el mantenimiento, cuidados y reparación del kayak. Además, las técnicas descritas en este manual servirán para mejorar la seguridad de pescadores que usan el kayak y la de kayakistas de recreo o aventura que en sus salidas pueden verse sorprendidos por una situación de emergencia.

Daniel José Aragón García

Daniel José Aragón García es responsable del Área Técnica del Servicio Municipal de Protección Civil y Emergencias de Mazarrón (Murcia). Es Técnico superior de Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD), e iniciador de piragüismo y formador de formadores de Cruz Roja Española del área sanitaria. Con una experiencia de 18 temporadas de salvamento en playas formando a los socorristas acuáticos, ha ido adaptando y reinventando los protocolos y actuaciones del uso del kayak como material de salvamento.

EL SECRETO ES QUE TÚ CREAS QUE EXISTE UN SECRETO

Raquel Landín Cobos

Este libro desvela todos los secretos que los corredores del valle del Rift emplean cada día para mantenerse en lo más alto y seguir obteniendo medallas y batiendo récords.

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-77-4

Referencia: 500666

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 296

Formato: 17 x 24 cm

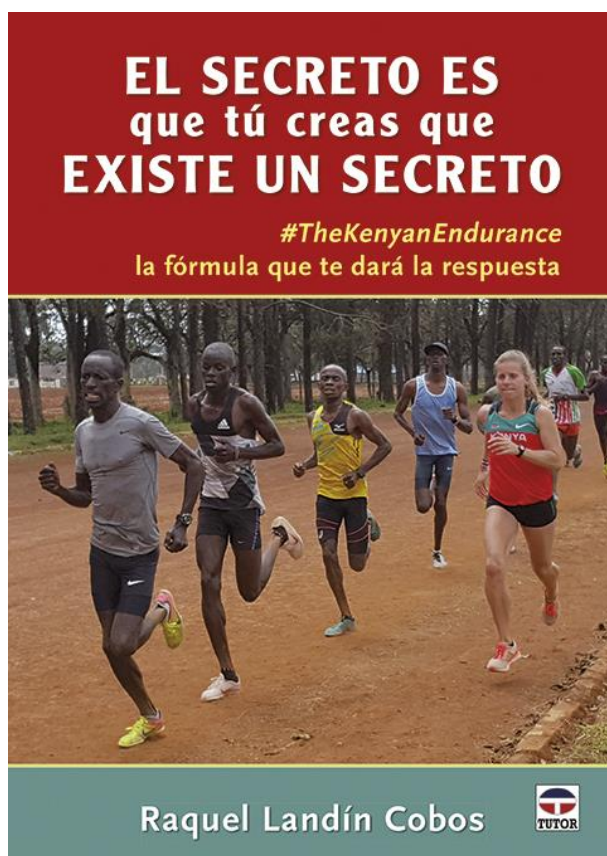
Precio sin IVA: 20,19 €

Precio con IVA: 21,00 €

Descripción

Cuando tu lugar de nacimiento marca la diferencia.

Raquel Landín, atleta, entrenadora, viajera y escritora, narra desde su conocimiento y experiencia de toda una vida dedicada al atletismo y al mundo de la actividad física, la esencia descubierta en sus cinco intensas estancias en Iten: pequeño y remoto pueblo de Kenia situado en el valle del Rift, donde su arco de bienvenida reza: “Welcome to Iten. Home of Champions” (Bienvenidos a Iten. Cuna de campeones).



Páginas repletas de un profundo trabajo de investigación sobre aquello que sucede en las tierras altas de Kenia. Descubre la fórmula **#TheKenyanEndurance** su compuesto marca la diferencia. Apoyada de historia, datos, curiosidades, interesantes testimonios de algunos de los mejores entrenadores de fondo del mundo y atletas. Que a la vez se ve contrastada con **#Somethingischanging** que refleja todo lo nuevo que está sucediendo en aquellas tierras que, pueden o no, cambiar el futuro de sus corredores y de su innegable dominio.

Raquel Landín Cobos

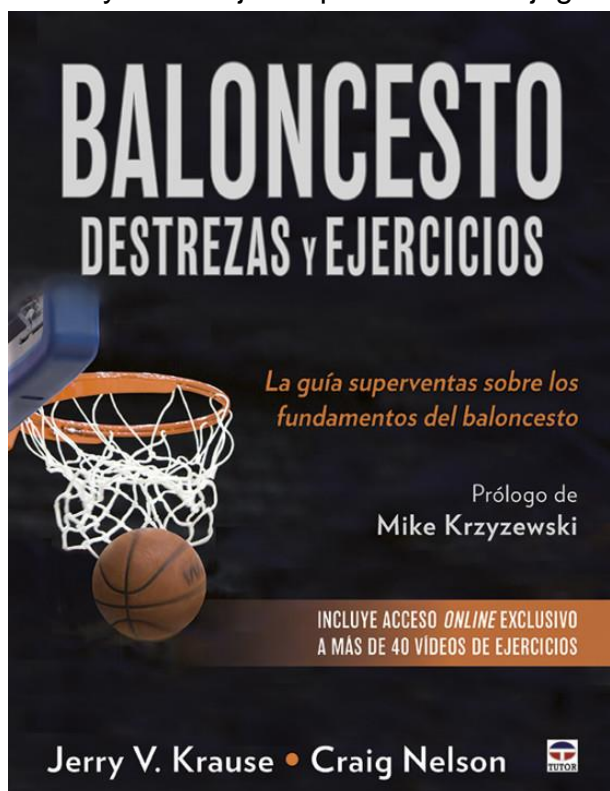
Raquel Landín Cobos es Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con Máster en formación para el Profesorado de Educación Secundaria, Máster en Bioética, Máster en Fisiología del Ejercicio y Máster en Psicología y Coaching Deportivo, Título Nacional de Entrenadora de Atletismo. Atleta internacional en categoría sub-23, acumula títulos nacionales individuales, por equipos y universitarios en los 3.000 metros obstáculos y campo a través. Es desde hace 10 años entrenadora del Centro de Tecnificación Deportiva de la Comunidad Valenciana, además de directora de su propio club de atletismo, The Kenyan Urban Way, uno de los más distinguidos de la ciudad de Valencia.

BALONCESTO. DESTREZAS Y EJERCICIOS

Jerry V. Krause y Craig Nelson

103 ejercicios formativos sobre todos los aspectos del baloncesto, desde la postura y el trabajo de pies hasta las jugadas anotadoras y las transiciones,

con acceso a 42 vídeos online que muestran las destrezas en acción.



FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-75-0

Referencia: 500664

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 352

Formato: 21,5 x 28 cm

Precio sin IVA: 33,65 €

Precio con IVA: 35,00 €

Descripción

La guía superventas sobre los fundamentos del baloncesto

LeBron James y Stephen Curry hacen que el baloncesto parezca fácil. Pero antes de que estos jugadores ascendieran a la élite, debían dominar los fundamentos en todas las fases del juego. Como obra puntera de este deporte, este libro ha sido fundamental en la formación de jugadores y entrenadores de todo el mundo. Ahora, en esta nueva edición ofrece el plan perfecto para sentar las bases que todos los jugadores completos y todos los equipos campeones necesitan.

El lector encontrará 103 ejercicios formativos sobre todos los aspectos, desde la postura y el trabajo de pies hasta las jugadas anotadoras y las transiciones. Mejorado con el acceso online exclusivo a 42 vídeos que muestran las destrezas en acción, tendrá una guía óptima para dominar: la posición de los jugadores, los movimientos sin el balón, el manejo del balón y la visión de juego, los tiros, los movimientos en el perímetro, los movimientos en el poste y los rebotes.

Incluye acceso online exclusivo a más de 40 vídeos de ejercicios

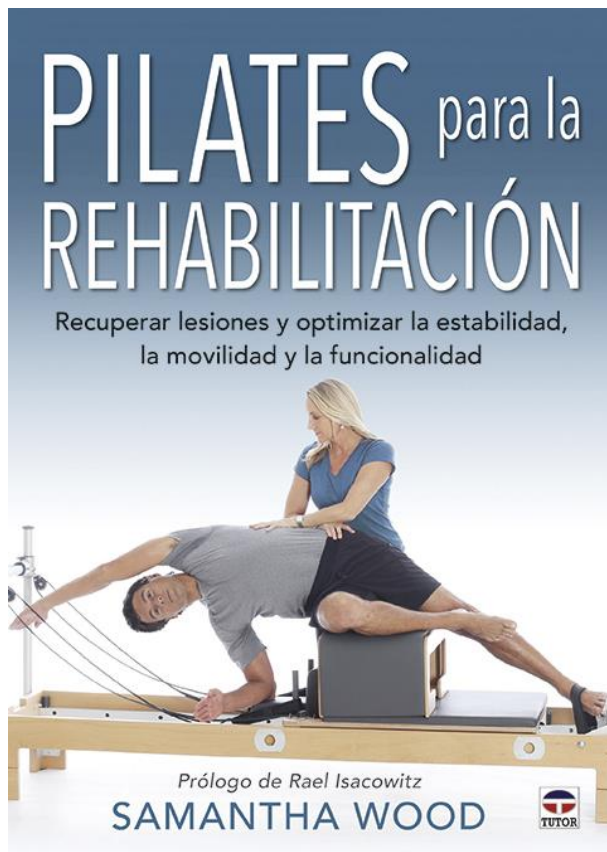
Jerry V. Krause y Craig Nelson

Jerry V. Krause ha sido entrenador en todas las categorías, desde juvenil hasta olímpica, tanto de hombres como de mujeres. Durante cincuenta años ha sido director de investigación en la Asociación Nacional de Entrenadores de Baloncesto de EE. UU., además de antiguo miembro del Comité de Reglas del Baloncesto de la NCAA.

Craig Nelson es el primer entrenador de baloncesto masculino del Washington High School de Sioux Falls, Dakota del Sur. Nelson se licenció en la Northern State University de Aberdeen, Dakota del Sur (2008), donde jugó para el legendario entrenador Don Meyer.

PILATES PARA LA REHABILITACIÓN

Samantha Wood



Ejercicios para rehabilitar y curar lesiones, mejorar la fuerza funcional, fomentar movimientos eficientes y gestionar el dolor, con los que tratar disfunciones y ayudar a pacientes a lograr un rendimiento óptimo.

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-76-7

Referencia: 500665

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 352

Formato: 21,5 x 28 cm

Precio sin IVA: 33,65 €

Precio con IVA: 35,00 €

Descripción

Recuperar lesiones y optimizar la estabilidad, la movilidad y la funcionalidad

Tus clientes y deportistas demandan y se merecen soluciones personalizadas y adaptables cuando sus movimientos y rendimiento se ven afectados por una lesión o dolor crónico. El pilates, conocido por su enfoque de acondicionamiento físico, es la manera perfecta de ayudarlos a recuperarse, a rehabilitarse y a alcanzar sus objetivos. Con este libro aprenderás a aplicar métodos demostrados del pilates para tratar disfunciones y ayudar a tus clientes a lograr un rendimiento óptimo. Respaldada por estudios y protocolos probados, la autora proporciona asesoramiento experto y ejercicios detallados para rehabilitar y curar lesiones, mejorar la fuerza funcional, fomentar movimientos eficientes y gestionar el dolor.

Junto con las instrucciones detalladas de los movimientos con las máquinas de pilates y los ejercicios de suelo, aprenderás las indicaciones y contraindicaciones de cada ejercicio, y los principales músculos implicados, para que sepas determinar cuándo el ejercicio es apropiado para un usuario en concreto. Las variantes y progresiones te permiten adaptar los ejercicios en función de la fase de rehabilitación o la gravedad de la lesión o problema a tratar.

Samantha Wood

Samantha Wood es licenciada en fisioterapia, instructora certificada de pilates por la Pilates Method Alliance, profesora certificada por la Yoga Alliance y profesora adjunta de BASI Pilates. Es miembro de la asociación americana de fisioterapia (APTA) desde 1997 y de la Pilates Method Alliance y la Yoga Alliance

desde 2010. Es propietaria de The Cypress Center, en Pacific Palisades, California, donde ella y su personal integran el pilates en la fisioterapia para personas de todas las edades y capacidades. Su experiencia clínica incluye: rehabilitación basada en el pilates, yogaterapia, ortopedia, terapia deportiva y rehabilitación funcional.

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Núm. 424 (2019): Número 424, año LXXI, 1er trimestre, 2019, (nº 22, VI Época)

Tabla de contenidos

Sumario

EDITORIAL

70º ANIVERSARIO: BREVES RETAZOS DE LA HISTORIA DE LA REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (I). EL PRIMER NÚMERO DE LA REEFD COMO UN REFLEJO DE LA PROFESIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Carlota Díez Rico



ARTÍCULOS ORIGINALES

[LA VISIÓN DEL PROFESORADO DE PRIMARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE LA EXPRESIÓN CORPORAL](#)

Inma Canales-Lacruz, Eva Sanagustin

[PREFERENCIA DE LOS ESCOLARES HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA, PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA y RENDIMIENTO MATEMÁTICO](#)

Joel Manuel Prieto Andreu
[PERFIL PROFESIONAL DEL GESTOR DEPORTIVO MUNICIPAL: CAPACIDADES y HABILIDADES NECESARIAS](#)

Jesyca Salgado-Barandela, Ángel Barajas, Patricio

Sánchez-Fernández, Vicente Gambau, Roberto Silva

REVISIONES DE LA LITERATURA

[EVOLUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN REVISTAS ESPAÑOLAS](#)

Antonio Baena-Extremera, Pedro Jesús Ruiz-Montero, Juan Carlos Escaravajal Rodríguez

ESTUDIOS Y DOCUMENTOS

[EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO CONCURRENTES Y DE CORTA DURACIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS, AUTOCONCEPTO, CALIDAD DE VIDA Y CONDICIÓN FÍSICA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA: UN ESTUDIO DE CASOS](#)

Guillermo Pomares-Sepulcre, Francisco Ayala Rodríguez, Alejandro López-Valenciano, Iñaki Ruiz-Pérez

RECENSIONES

EL CONDE DE VILLALOBOS. LOS ORÍGENES DE LA GIMNASIA EN ESPAÑA

Ángel Mayoral González, Manuel Hernández Vázquez

EL GUÍA BENÉVOLO y OTRAS DUDAS JURÍDICAS HABITUALES DE UN CLUB DE MONTAÑA

Alejandro López Sánchez

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS

[LA IMAGEN CORPORAL EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA](#)

Sergio Arribas Fernández-Checa, Diana Nogales Morales