

## EJERCICIOS DE NATAción

Por: Rubén Guzmán  
 Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.  
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.  
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235  
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com  
 Madrid 2018. 368 páginas. P.V.P: 21 euros

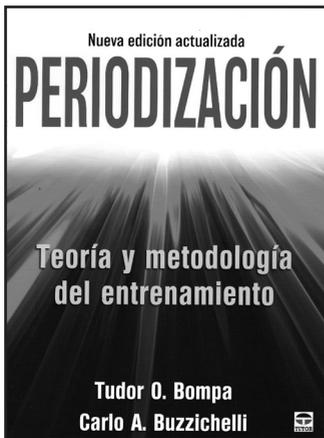
La técnica es fundamental para el rendimiento en natación. Ya sea en la piscina o en aguas abiertas, tanto los entrenadores como los nadadores saben que la eficiencia a la hora de entrar en el agua y moverse equivale a milisegundos de mejora; milisegundos que marcan la diferencia en una com-

petición. Ahí es donde este libro ofrece ayuda. Incluye 176 ejercicios para perfeccionar las brazadas, corregir defectos y mejorar las sensaciones en el agua.

Además de dominar los cuatro estilos de competición, se aprenderá los fundamentos de la posición del cuerpo, las remadas, las salidas, los giros y las lle-

gadas. Encontrará, el lector, incluso una sección de ejercicios en aguas abiertas y sesiones de ejercicios con bandas de resistencia para realizar en seco.

Describe esta obra con gran precisión todos los estilos, todas las destrezas y todo lo que se necesita para ser un nadador de éxito.



## PERIODIZACIÓN. TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO (nueva edición actualizada)

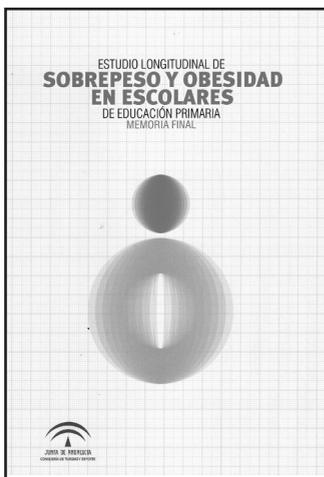
Por: Tudor O. Bompa y Carlo A. Buzzichelli  
 Edita: Ediciones Tutor. Editorial El Drac.  
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.  
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235  
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com  
 Madrid 2019. 416 páginas. P.V.P: 49,95 euros

Con este libro se puede aprender cómo maximizar las ganancias del entrenamiento. Guiado por la experiencia de sus autores, este texto aporta la información básica para comprender las últimas investigaciones y procedimientos relacionados con la teoría del entrenamiento, a la vez que proporciona al lector los soportes científicos de los principios fundamentales de la periodización. Esta edición actualizada presenta una exhaustiva exposición de

la periodización basada en la teoría y metodología de Tudor Bompa.

Incluye: una revisión de la historia, los términos y las teorías relacionados con la periodización; la discusión de la importancia del diseño de un plan anual a nivel competitivo y específico del deporte, descartando cualquier aproximación válida-para-todos; un amplio capítulo sobre la integración de las habilidades biomotoras dentro del proceso de entrenamiento; actua-

lización completa de la información sobre las sesiones de entrenamiento, los microciclos y los macrociclos; un extenso capítulo sobre los métodos para desarrollar la fuerza muscular, incluyendo la manipulación de las variables de carga y la conversión en fuerza específica; y una detallada explicación del entrenamiento de la velocidad y la agilidad, diferenciándolo entre los deportes individuales y los de equipo.



## ESTUDIO LONGITUDINAL DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA (Memoria final)

Por: José Naranjo Orellana, Fco. Javier Alonso Alfonseca, M<sup>a</sup> Dolores Carranza Márquez, Julio David Ruda Puente  
 Edita: Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía.  
 C/Juan Antonio de Vizarrón s/nº. 41092 Sevilla.  
 E-mail: publicaciones.ctd@juntadeandalucia.es  
 Sevilla 2018. 111 páginas

Este es el primer estudio longitudinal de obesidad infantil realizado en España. Se comparan datos longitudinales de composición corporal por Cineantropometría y por bio-impedancia en niños y niñas y se analizan longitudinalmente diferentes criterios diagnósticos de sobrepeso y obesidad.

Han sido estudiados alumnos de tres colegios públicos a lo largo de seis cursos de Educación Primaria, entre 2011 y 2017.

De los resultados obtenidos se deduce que hay un claro conflicto con los criterios utilizados para definir los límites con los que diagnosticar sobre-

peso y obesidad, por lo que es de gran importancia que al facilitar datos de prevalencia (fijos o comparados) se informe de qué criterios se están utilizando y no comparar nunca datos obtenidos con diferentes criterios de diagnóstico o comparando periodos de tiempo donde estos criterios hayan variado.