

## LA PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL JUDO

Por: Aurélien Broussal-Derval

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](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)

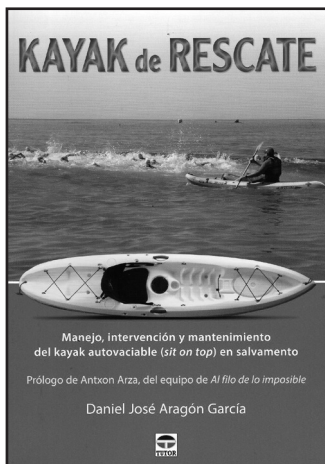
Madrid 2019. 272 páginas. P.V.P.: 39,95 euros

Todo judoca que quiera progresar debería realizar una buena preparación física, tanto preventiva como para el rendimiento, sobre todo mediante ejercicios que deben ser específicos o, incluso estar integrados en su entrenamiento habitual. Este libro es el fruto de muchos años de trabajo y experiencia como judoca de su autor. Éste, de forma

didáctica y clara, explica las técnicas de preparación física y la forma de integrarlas en el entrenamiento.

Trata todos los aspectos fundamentales: fortalecimiento muscular específico, planificación, resistencia específica y, prevención y recuperación. Es una obra de referencia en el mundo del judo y los deportes de combate,

escrita por un especialista en la materia, con la participación de atletas de talla mundial. Incluye numerosos ejercicios y pruebas con y sin material adicional. Una lectura accesible tanto para el practicante debutante como para el cinturón negro con experiencia que utiliza muchas situaciones que se dan en los entrenamientos.



## KAYAK DE RESCATE

Por: Daniel J. Aragón

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](mailto:info@edicionestutor.com) Web: [www.edicionestutor.com](http://www.edicionestutor.com)

Madrid 2019. 144 páginas. P.V.P.: 25 euros

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.



## VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA EN EL LABORATORIO

Por: José Naranjo Orellana, Alfredo Santalla Hernández, Pedro Manonelles Marqueta

Edita: Esmon Publicidad. S.A.

Balmes 206, 3º 2ª. 08006 Barcelona

Telf.: 932159034 - E-mail: [redaccion@esmon.es](mailto:redaccion@esmon.es)

Barcelona, 2013. 560 páginas. P.V.P.: 70 euros

El rendimiento deportivo es el resultado de la interacción del entrenamiento y de factores genéticos. Potenciar al máximo la capacidad y las cualidades del deportista a través del entrenamiento posibilita al éste a alcanzar el éxito en la competición. La valoración funcional es una especialización científica, enmarcada en el

contexto multidisciplinar de las ciencias aplicadas al deporte, que abarca sistemas y técnicas basadas en la fisiología, la medicina del deporte, la ergometría, la biomecánica, la antropometría, la bioquímica y otras áreas de investigación; y, está muy vinculada al proceso global del entrenamiento físico y al rendimiento deportivo.

La obra se estructura en siete capítulos: Introducción; Valoración muscular; Valoración del metabolismo anaeróbico; Valoración del metabolismo aeróbico; Valoración cardiovascular; Valoración respiratoria; Supuestos prácticos.