

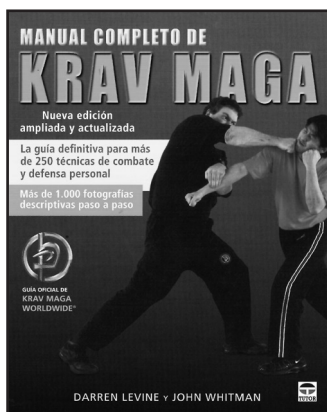
ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL DEPORTISTA LESIONADO

Por: Alberto Muñoz Soler
 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 2017. 128 páginas. P.V.P.: 12,50 euros

Todo aquel que se embarque en cualquiera de las múltiples variedades de actividad físico-deportiva, ya sea de ocio o de alta competición, debe aceptar que ésta comporta un cierto riesgo de lesión. Según la gravedad y circunstancias específicas que cobre la lesión, la misma puede modificar uno o varios de los aspectos fundamentales del estatus psicológico y comportamental del deportista lesionado.

El libro trata sobre tales aspectos, entre los que cabe destacar: el impacto y las consecuencias psíquicas que provoca la lesión deportiva; los mecanismos por los que el daño de los tejidos afecta a la conducta del deportista; las reacciones emocionales que provoca la lesión en el competidor; las diferentes intervenciones de afrontamiento y soporte frente a la lesión; el

sobrentrenamiento como causa de lesión; las secuelas postlesionales del deportista; y los modos psicológicos de actuación que favorecen la recuperación del lesionado. Además, el autor dedica un capítulo a la descripción de la técnica de relajación profunda que ha aplicado con éxito a deportistas lesionados durante su dilatada praxis médico-deportiva.



MANUAL COMPLETO DE KRAV MAGA

Por: Darren Levine y John Whitman
 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 2017. 392 páginas. P.V.P.: 26 euros

Krav Maga, el sistema oficial de defensa personal de las Fuerzas de Defensa de Israel, ofrece un método fácil de aprender, y muy eficaz, que hace hincapié en movimientos instintivos, técnicas prácticas y situaciones realistas de entrenamiento. Todos los movimientos en esta nueva edición

ampliada y actualizada, desde principiantes de Cinturón Amarillo a avanzados con Cinturón Negro, se describen a fondo e ilustran con más de 1.000 fotografías descriptivas paso a paso.

Este libro, basado en el principio de que es mejor pasar lo más

rápidamente posible de la defensa al ataque, enseña maniobras de liberación rápida combinadas con potentes contraataques. Aprender Krav Maga facilita la puesta en forma, capacidades y confianza en sí mismo para sentirse más seguro y protegido cada día



MANUAL PRÁCTICO DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Por: Manuel Montero Kiesow
 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 2017. 144 páginas. P.V.P.: 19,95 euros

Este manual trata las nociones básicas de autodefensa válidas para todas las edades: desde adolescentes hasta mujeres mayores; cada una adecuará las técnicas expuestas a su forma física.

Consta de más de 365 fotografías en color descriptivas de las técnicas y un texto conciso y pedagógico para afianzarse en este método de probada efectividad.

Brinda a través de sus páginas interesantes recursos para ganar confianza y seguridad.