

ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO

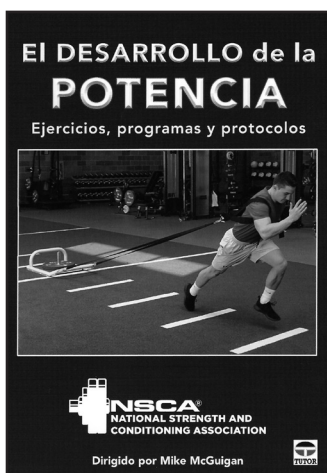
Por: Derek Hansen y Steve Kennelly
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 264 páginas, P.V.P: 29,95 euros

Los deportistas y entrenadores de alto nivel utilizan el entrenamiento pliométrico para mejorar la potencia, la agilidad, la velocidad, la fuerza, el control corporal, el equilibrio y el rendimiento deportivo en general. Con esta guía acreditada sobre el entrenamiento pliométrico, se pueden aprender los ejercicios más eficaces y mejorar los resultados. En total se

describen con detalle 94 ejercicios pliométricos, además de 78 variantes que suponen un aumento de la dificultad para continuar mejorando a lo largo del tiempo. En este se recoge todo: ejercicios bilaterales, unilaterales, para el core y ejercicios pliométricos combinados.

Lo más interesante es que se puede ir más allá de las instrucciones para

realizar un ejercicio y ver los músculos en acción. Cada ejercicio se ilustra con dibujos anatómicos detallados que muestran cómo los músculos interactúan con las articulaciones y otras estructuras esqueléticas adyacentes. Se pueden aprender cómo las variantes, progresiones y secuencias de ejercicios afectan a la mejora y la recuperación y, por tanto, al rendimiento.



EL DESARROLLO DE LA POTENCIA

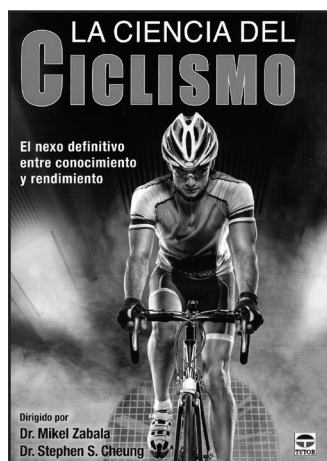
Por: National Strength and Conditioning Association (NSCA)
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2018, 288 páginas, P.V.P: 25 euros

Avalado por la NSCA, este libro es el recurso definitivo para el desarrollo de la potencia deportiva. Se incluyen: protocolos de evaluación para probar saltos, lanzamientos y ejercicios balísticos; instrucciones paso a paso de ejercicios de potencia para el tren superior, inferior y todo el cuerpo; orientación de cómo agregar progresiones con segu-

ridad y efectividad para un desarrollo continuado; múltiples métodos de entrenamiento, como el entrenamiento explosivo con pesas, los levantamientos olímpicos y la pliometría; y programas para 12 de los deportes más populares.

El lector encontrará recomendaciones basadas en las investigaciones de los principales expertos mundiales

sobre la materia y también los ejercicios, programas y protocolos que están utilizándose en los más altos niveles del deporte y el rendimiento. La NSCA cuenta con más de 30.000 miembros en 72 países y es líder en investigación y formación de profesionales en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico.



LA CIENCIA DEL CICLISMO

Por: Mikel Zabala y Stephen S. Cheung
 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, 656 páginas, P.V.P: 49,95 euros

Por fin ha llegado la fuente autorizada que los ciclistas serios llevan tanto tiempo esperando. La mezcla perfecta de principios científicos y su aplicación práctica. Este libro introduce al lector en este deporte, tanto en la sala de entrenamiento como en el laboratorio de investigación, el circuito, la pista o la carretera. Es una obra colectiva dirigida por los doctores Mikel Zabala y Stephen Cheung, científicos especializados en este deporte; y es la guía más conveniente para comprender los principios

científicos y tecnológicos en que se sostiene la práctica ciclista.

Incluye: colaboraciones de 43 destacados científicos y entrenadores de ciclismo de todo el mundo; las últimas ideas sobre el interfaz ciclista-máquina, incluidos temas tales como ajuste de la bicicleta, aerodinámica, biomecánica y técnica de pedaleo; información sobre los factores ambientales estresantes, como el calor, la altitud y la contaminación atmosférica; una visión sobre problemas de salud tales como la nutrición durante

la práctica ciclista y en el resto de la vida del deportista, lesiones comunes, fatiga, sobreentrenamiento y recuperación; ayuda en la planificación de programas de entrenamiento, incluidos el empleo de potenciómetro, gestión de los datos ciclistas, entrenamiento complementario, estiramientos específicos para ciclismo y entrenamiento mental; y las últimas técnicas de entrenamiento y competición, como teorías sobre establecimiento de ritmos y estrategias para pruebas de carretera, pista, BTT, BMX y ultradistancia.