

FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO

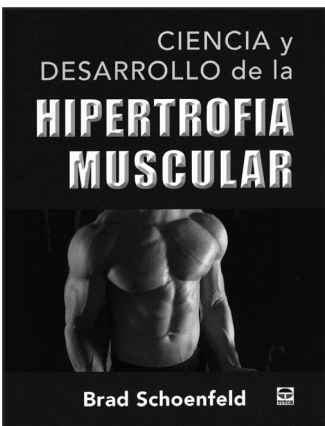
Por: Ryan Goodson
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf. 915 599 832 - Fax. 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2017, 256 páginas, P.V.P: 19,95 euros

Con este libro se aprende practicando. Las secuencias de instrucciones y las fotografías detalladas guiarán al lector para aplicar las técnicas y tácticas del juego: tiro interior y tiro exterior, pases, dribbling, defensa, rebotes, etc. Además de los elementos básicos, este

manual ofrece el material didáctico para aumentar el repertorio de destrezas y usar esas tácticas para mejorar los resultados en los partidos.

Incluye más de 100 de los mejores ejercicios para perfeccionar el juego y mejorar el rendimiento. Contiene todo lo

necesario para aumentar el conocimiento del juego, de las estrategias ofensivas y defensivas, y de las jugadas de eficacia probada. Esta obra es la mejor forma de aprender los aspectos básicos en menos tiempo. Una guía única que enseña las destrezas y a amar el juego.



CIENCIA Y DESARROLLO DE LA HIPERTROFIA MUSCULAR

Por: Brad Schoenfeld
 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, 224 páginas, P.V.P: 39,95 euros

Esta obra es una recopilación exhaustiva de principios, basados en la ciencia, para ayudar a los profesionales en el desarrollo de la hipertrofia muscular de sus atletas y clientes. Con más de 825 referencias y directrices prácticas a lo largo de su texto, no existe otro libro que ofrezca una cantidad comparable de contenido sobre este tema. Los lectores encontrarán en él una infor-

mación actualizada con la que podrán comprender la ciencia de la hipertrofia muscular y sus aplicaciones para diseñar programas de entrenamiento.

Escrito por Brad Schoenfeld, autoridad eminente en hipertrofia muscular, este texto proporciona a los profesionales de la fuerza y del acondicionamiento, a los entrenadores personales, a los científicos del deporte, a los investiga-

dores y a los instructores de la ciencia del ejercicio la fuente definitiva de información relativa a la hipertrofia muscular: los mecanismos de su desarrollo, cómo cambia estructural y hormonalmente el organismo cuando se le expone al estrés, las vías más efectivas para diseñar programas en entrenamiento y las normas habituales de alimentación para provocar los cambios hipertrofiados.



FLUIR (FLOW) EN LOS CORREDORES

Por: Mihaly Csikszentmihalyi, Philip Latter, Christine Wejnkauff Duranso
 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, 208 páginas, P.V.P: 19,95 euros

Si se le pregunta a cualquier corredor comprometido, este dirá que para el éxito en el deporte es fundamental tener una buena salud emocional y mental. La capacidad de suscitar un estado mental de flujo es algo a lo que el doctor Mihaly Csikszentmihalyi ha dedicado toda su vida académica. Esta obra de referencia es el primer libro dedicado a

que los corredores alcancen el estado de flujo en los entrenamientos y las competiciones.

El lector hallará un estudio exhaustivo del fenómeno, ejercicios prácticos que no encontrará en ningún otro libro y que ayudarán a favorecer dicho estado, y relatos de primera mano de corredores de élite sobre sus experiencias con el estado

de flujo. Las barreras psicológicas asociadas con el entrenamiento y la competición pueden ser tan exigentes como las físicas. Este libro está destinado a ser un clásico en la bibliografía del *running* y a abrir la mente del lector, no solo para que mejore su rendimiento y sus actuaciones, sino también para que disfrute de mejores experiencias, más sanas y agradables.