

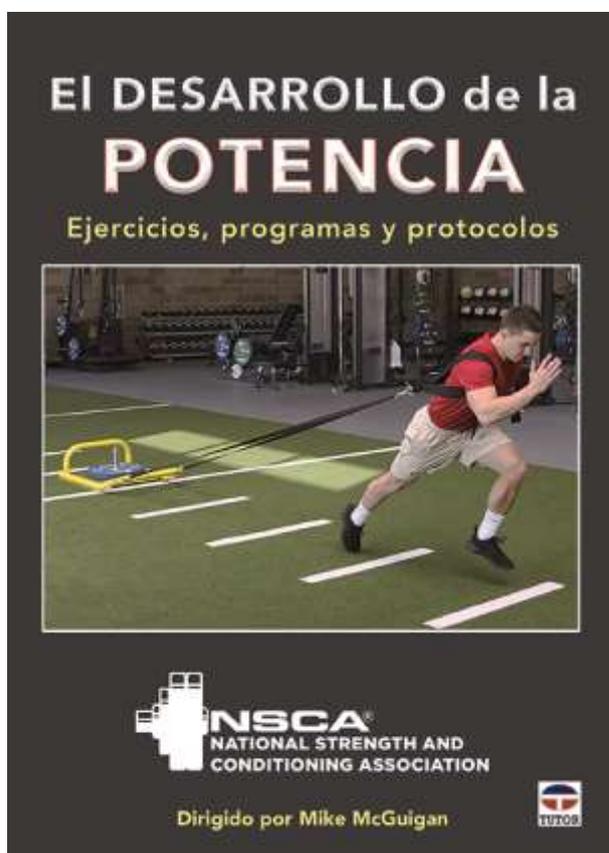
NOVEDADES EDITORIALES / PUBLISHING NEWS

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección / If you are an **publisher** or **author** and want us to promotion your publications, send us a book to appear in this section.

EL DESARROLLO DE LA POTENCIA

National Strength and Conditioning Association (NSCA)



FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-55-2

Referencia: 525004

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 288

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 24,04 €

Precio con IVA: 25,00 €

El recurso más completo dedicado a incrementar la potencia atlética. Incluye los ejercicios, programas y protocolos que se están utilizando en los más altos niveles del deporte y el rendimiento.

Descripción

Incremento definitivo de la potencia atlética

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 seguridad 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.

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. Con este libro, los expertos de la NSCA están preparados para incrementar su potencia. 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.

National Strength and Conditioning Association (NSCA)

La National Strength and Conditioning Association, NSCA, fundada en 1978, 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. Asesora a miembros de las industrias de la ciencia del deporte, el atletismo, la preparación física y a todo tipo de profesionales de la salud.

LA CIENCIA DEL CICLISMO

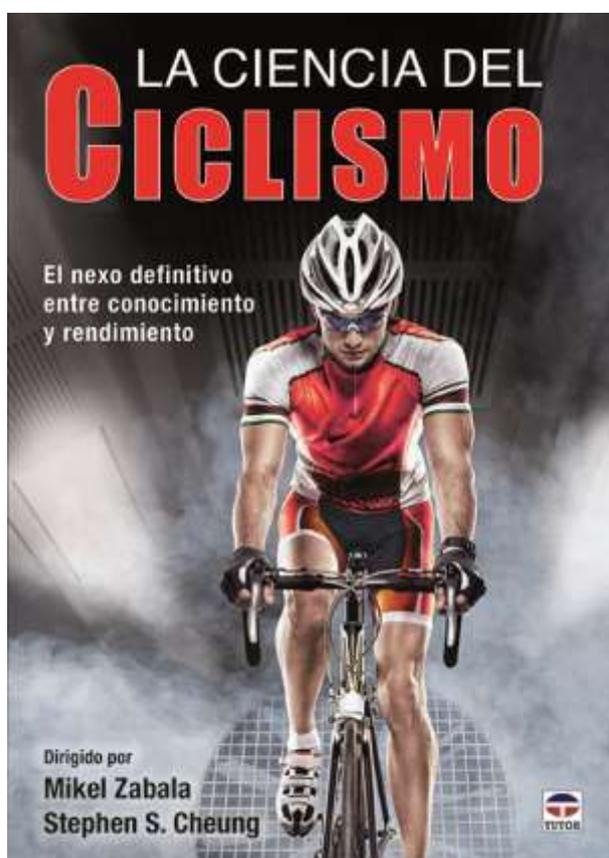
Mikel Zabala y Stephen S. Cheung

FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-58-3

Referencia: 500651

Editorial: Tutor



Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 656

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 48,03 €

Precio con IVA: 49,95 €

Este libro, que recoge las colaboraciones de 43 investigadores y entrenadores de todo el mundo, es una guía indispensable para comprender los principios científicos y tecnológicos en que se sostiene la práctica ciclista.

Descripción

Principios científicos y su aplicación

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 te introduce 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.

Mikel Zabala y Stephen S. Cheung

Mikel Zabala, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, es director del Cycling Research Center de Granada (España) y editor jefe de Journal of Science and Cycling. Sus líneas de investigación son el rendimiento ciclista y la prevención del dopaje. Es profesor titular de la facultad de ciencias de la actividad física y del deporte en la Universidad de Granada, dando clase a alumnos universitarios interesados en obtener conocimientos avanzados en ciclismo. Es autor de numerosos artículos científicos sobre ciclismo y entrenamiento y ha entrenado a diversos ciclistas profesionales internacionales; es, desde 2012, director de rendimiento del prestigioso equipo de ciclismo profesional Movistar Team.

El Dr. Zabala, que inició su carrera deportiva como piloto profesional de motocross y ciclista amateur, sigue compitiendo en la categoría master. En 1999, empezó a trabajar como entrenador para la Federación Española de Ciclismo y posteriormente como seleccionador nacional de BTT. En 2013, fue nombrado director de formación e investigación de la Federación Española de Ciclismo y actualmente colabora con la Federación como coordinador de Proyectos de Prevención del Dopaje.

Stephen Cheung, doctor (PhD) en Ciencias del Ejercicio, es el editor de ciencia y entrenamiento de PezCyclingNews.com, donde se centra en convertir las investigaciones científicas de vanguardia en orientaciones prácticas tanto para ciclistas como para entrenadores. Fue coautor de Ciclismo. Entrenamiento avanzado (Eds. Tutor, 2012) y ha escrito más de 100 artículos que tratan de entrenamiento respiratorio, entrenamiento en altitud, preenfriamiento y fatiga en condiciones de calor, hidratación, cadencia óptima, estrategias de regulación del

esfuerzo, desfase horario, suplementos, estrés hipóxico y la fiabilidad de los protocolos de pruebas de esfuerzo.

El doctor Cheung ocupa la cátedra de investigación (dentro del programa canadiense Canada Research Chair) de ergonomía ambiental en la Brock University, donde sus investigaciones se centran en los efectos de la fatiga térmica sobre la fisiología y el rendimiento humano. Es también autor de *Advanced Environmental Exercise Physiology* (Human Kinetics, 2009). Stephen Cheung ayudó a establecer la red de apoyo a las ciencias del deporte para el Canadian Sport Centre en la región atlántica de Canadá y ha asesorado a los equipos nacionales de remo y snowboard de ese país en proyectos específicos de rendimiento deportivo. También ha actuado como árbitro de ciclismo y como miembro de la junta directiva de la Canadian Cycling Association. Reside en Fonthill (Ontario).

MANUAL DE LA TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

National Strength and Conditioning Association (NSCA)



FICHA TÉCNICA

ISBN: 978-84-16676-61-3

Referencia: 525005

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 288

Formato: 21,5 x 28 cm

Precio sin IVA: 48,03 €

Precio con IVA: 49,95 €

70 ejercicios con pesos libres o máquinas, junto con instrucciones paso a paso, fotografías y demostraciones en video *online*.

Descripción

El mejor recurso práctico de entrenamiento

Desarrollado por la NSCA, este manual es un recurso práctico, tanto para los que aspiran a ser profesionales de la fuerza y el acondicionamiento y entrenadores personales, como para los que ya ejercen como tales. Con inigualables demostraciones visuales de una serie de ejercicios con pesos libres o máquinas, este libro es una valiosa herramienta para quienes preparan sus

certificaciones por la NSCA y un recurso excelente para los que diseñan programas para deportistas y clientes de cualquier edad y nivel de forma física.

En el libro se describe, paso a paso y con fotografías en color, la técnica adecuada de 54 ejercicios con peso libre y 16 con máquina, para todos los grupos musculares, e incluye: un vídeo online demostrativo de cada ejercicio de entrenamiento de fuerza; la identificación de los músculos implicados y el agarre correcto, así como la postura y el rango de movimiento de cada ejercicio; la descripción de las acciones articulares, sugerencias sobre la participación de ayudantes y consejos para prevenir lesiones; y una sección especial sobre modalidades de trabajo e implementos no tradicionales, entre ellos las kettlebells.

National Strength and Conditioning Association (NSCA)

La National Strength and Conditioning Association, NSCA, fundada en 1978, 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. Asesora a miembros de las industrias de la ciencia del deporte, el atletismo, la preparación física y a todo tipo de profesionales de la salud.

**Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte – vol. 18 - número 71 – septiembre / september 2018 -
ISSN: 1577-0354**