

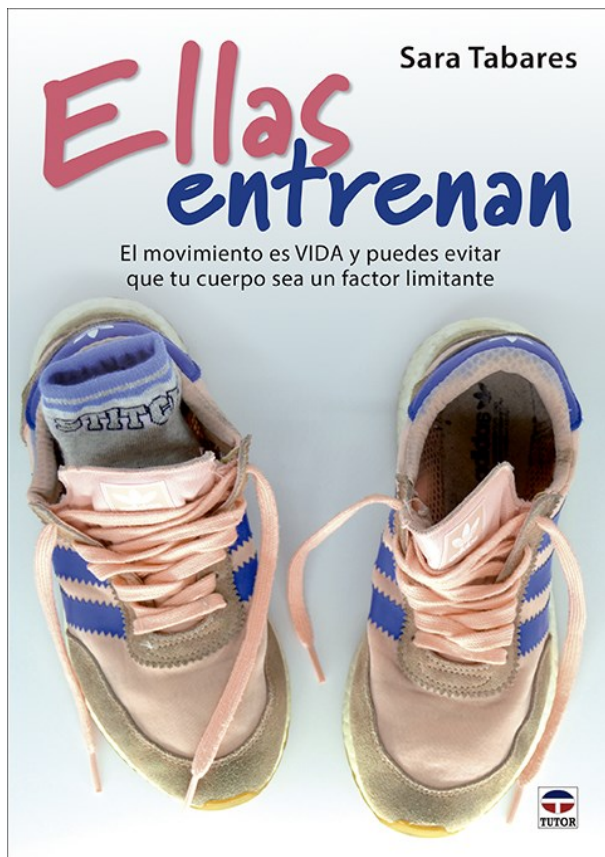
NOVEDADES EDITORIALES / PUBLISHING NEWS

[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.

ELLAS ENTRENAN

Sara Tabares



Este libro no habla de fitness, tampoco es un método con nombre propio, es una obra real, con imágenes de mujeres reales, que pretende ser un medio para que consigas tu propio maratón en el proceso vital en el que te encuentres.

ISBN: 978-84-18655-09-8

Referencia: 500688

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 176

Formato: 17 × 24 cm

Precio sin IVA: 25,00 €

Precio con IVA: 26,00 €

Descripción

El movimiento es vida y puedes evitar que tu cuerpo sea un factor limitante

Incorporar el entrenamiento a tu rutina; ganar consciencia corporal; aprender a escuchar el cuerpo; saber para qué entrenas... Esa es la base necesaria para: subir unas escaleras sin fatigarte, cargar la compra, coger un niño en brazos, empujar el coche que te ha dejado tirada, pegar un esprint cuando llegas tarde, rebasar un obstáculo, botar un balón, salir a rodar por la calle sin más pretensiones que disfrutar de lo que haces, sin sufrir... Todo ello son maratones, aunque a priori no lo parezcan.

Este libro no habla de fitness, tampoco es un método con nombre propio, es una obra real, con imágenes de mujeres reales, que pretende ser un medio para que consigas tu propio maratón en el proceso vital en el que te encuentres. Avalado por la ciencia y cada día más reconocido y recomendado, el ejercicio es una herramienta con múltiples beneficios para la salud, es una medicina potente sin efectos secundarios. El éxito está en su dosis; pero no es solo eso, es: autonomía, empoderamiento, fuerza, igualdad, autoestima, experiencia, proceso, identidad y superación.

Sara Tabares

Sara Tabares es directora del centro de entrenamiento personal PERFORMA en Valencia. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Colegiada n.º 62.850) y licenciada en Periodismo. Máster en Fisiología del Ejercicio y Máster en Actividad Física y Salud. Trabaja junto a un equipo interdisciplinar con pacientes con trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y trastorno por atracón) y con diferentes patologías (cardiopatías, obesidad, dolor crónico, oncológicos). Desde 2012 dirige SER SALUDABLE, programa radiofónico de salud basado en la evidencia científica, en la Cadena SER. En 2020 la Academia de la Televisión le concedió el premio de periodismo científico Concha García Campoy en la categoría de radio.

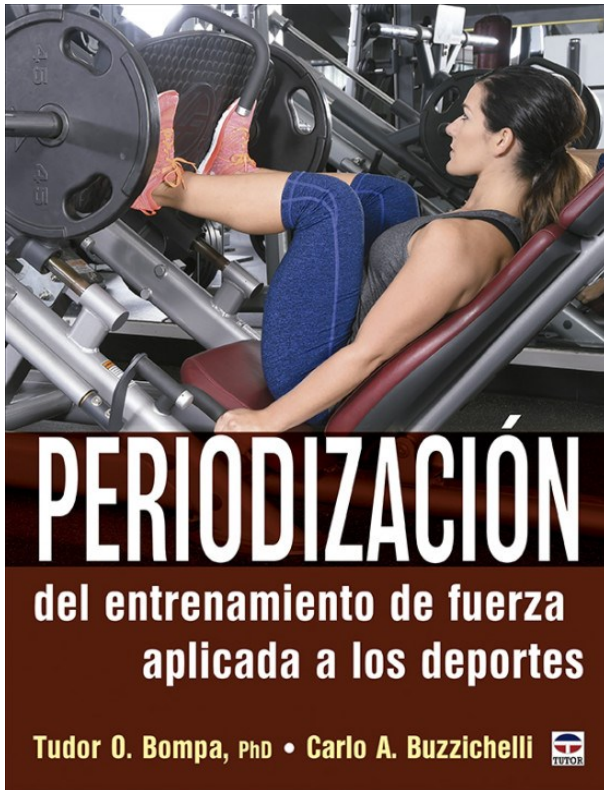


Es autora, junto con Guillermo Alvarado, del libro Entrena bien. Vive mejor publicado en esta misma editorial.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA APLICADA A LOS DEPORTES

Carlo A. Buzzichelli y Tudor O. Bompá

Este libro demuestra cómo utilizar planes de entrenamiento periodizados para alcanzar el pico de forma física en los momentos adecuados. Para ello, manipulan las variables del entrenamiento de fuerza durante seis fases: adaptación anatómica, hipertrofia, fuerza máxima, conversión a fuerza específica, mantenimiento y pico.



ISBN: 978-84-18655-08-1

Referencia: 500687

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 336

Formato: 21,5 × 28 cm

Precio sin IVA: 38,41 €

Precio con IVA: 39,95 €

Descripción

Programas de entrenamiento contrastados para 30 deportes

Tudor O. Bompa, científico del deporte de renombre mundial y la mayor autoridad en periodización, y Carlo Buzzichelli, experto internacional en fuerza y acondicionamiento, van más allá de la simple aplicación de programas

de culturismo o powerlifting para enseñarte qué tipo de entrenamiento programar, y cuándo, para aumentar la fuerza y maximizar el rendimiento deportivo en el momento adecuado.

Este libro demuestra cómo utilizar planes de entrenamiento periodizados para alcanzar el pico de forma física en los momentos adecuados. Para ello, manipulan las variables del entrenamiento de fuerza durante seis fases: adaptación anatómica, hipertrofia, fuerza máxima, conversión a fuerza específica, mantenimiento y pico. Los entrenadores y deportistas de 30 disciplinas tienen ahora al alcance de la mano programas contrastados que consideran las fases específicas y las exigencias únicas de su deporte, junto con información acerca del sistema energético predominante, los factores que limitan el rendimiento y los

Carlo A. Buzzichelli y Tudor O. Bompa

Tudor O. Bompa, PhD, revolucionó los métodos de entrenamiento cuando, en 1963, introdujo su innovadora teoría de la periodización en su Rumanía natal. Ha entrenado a 11 medallistas olímpicos (entre ellos, 4 medallas de oro) y ha trabajado como asesor de entrenadores y deportistas de todo el mundo. Los libros de Bompa, entre ellos *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*, han sido traducidos a 19 idiomas y utilizados en más de 180 países para entrenar a deportistas y formar y diplomar a entrenadores.

Carlo A. Buzzichelli es entrenador de fuerza y acondicionamiento, director del International Strength and Conditioning Institute, consultor de los equipos olímpicos de atletismo de Cuba, Italia y Filipinas, profesor adjunto de teoría y metodología del entrenamiento en la Universidad de Milán (Italia) y miembro del

President's Advisory Council de la International Sports Sciences Association (ISSA). Entre la experiencia de Buzzichelli como entrenador están los Campeonatos del Mundo de Atletismo de los años 2003, 2017 y 2019, y los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro de 2016.

ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Kevin Carr y Mary Kate Feit

Este libro es una guía práctica ilustrada que te ayudará a mejorar la movilidad y la fuerza en los tres planos de movimiento: sagital, frontal y transversal. Las ilustraciones e instrucciones detalladas de los 56 ejercicios garantizan su ejecución con seguridad y de modo correcto.

ISBN: 978-84-18655-07-4

Referencia: 502142

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 208

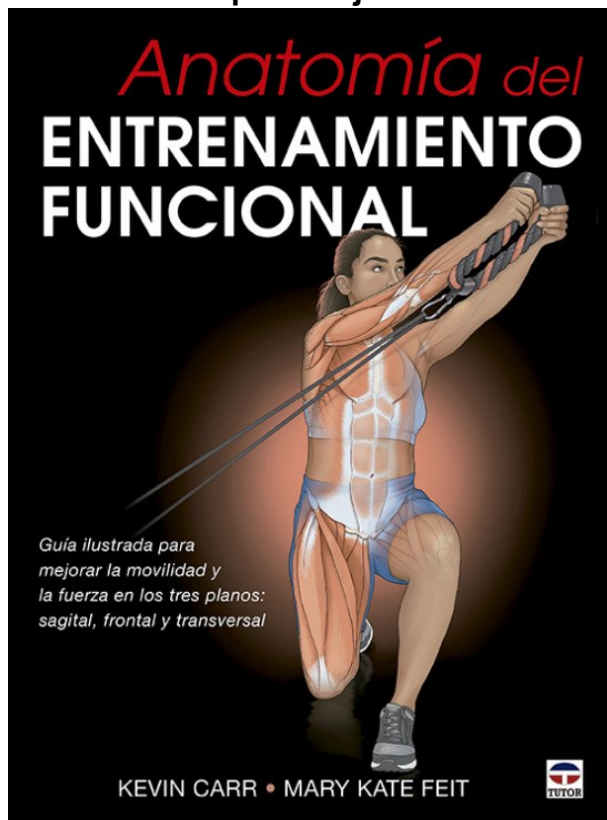
Formato: 19,5 × 26,5 cm

Precio sin IVA: 28,80 €

Precio con IVA: 29,95 €

Descripción

Guía ilustrada para mejorar la movilidad y la fuerza



El entrenamiento funcional no es un tipo especial de entrenamiento, sino uno inteligente y con un propósito: recuperar la calidad de movimiento, mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesión. Es una manera de entrenar para desenvolverse físicamente mejor en la vida diaria y rendir más en la competición. Este libro es una guía práctica ilustrada que te ayudará a mejorar la movilidad y la fuerza en los tres planos de movimiento: sagital, frontal y transversal.

También muestra cómo seleccionar los ejercicios más adecuados para entrenar según el funcionamiento y la estructura anatómica del cuerpo humano. Las ilustraciones e instrucciones detalladas de los 56

ejercicios garantizan su ejecución con seguridad y de modo correcto. En la sección “Objetivo funcional” de cada ejercicio se describe cómo transferirlo a actividades deportivas específicas.

Prólogo de Michael Boyle.

Kevin Carr y Mary Kate Feit

Kevin Carr es entrenador de fuerza y acondicionamiento y director técnico en Mike Boyle Strength and Conditioning (MBSC), así como masajista y cofundador de Movement as Medicine, una clínica de masaje y terapia del movimiento con sede en Woburn, Massachusetts. También es cofundador del título Certified Functional Strength Coach. Se licenció en kinesiología por la Universidad de Massachusetts, en Amherst, y obtuvo su título de masajista en el Cortiva Institute de Watertown, Massachusetts.

Carr ha adquirido muchísima experiencia en el campo del rendimiento deportivo y el entrenamiento personal trabajando en MBSC y ha viajado por todo el mundo para formar a miles de entrenadores y fisioterapeutas en el sistema de entrenamiento de MBSC. Ha entrenado a todo tipo de personas, desde deportistas olímpicos estadounidenses que buscan un plus competitivo hasta clientes de la población general que buscan perder peso, moverse mejor y mejorar su salud.

Mary Kate Feit, PhD, es profesora auxiliar de fuerza y acondicionamiento en el School of Physical Education, Performance and Sport Leadership, en Springfield College, Massachusetts. En Springfield College también ocupa el puesto de directora asociada de fuerza y acondicionamiento, desde el que supervisa a los entrenadores de fuerza y acondicionamiento en prácticas, que trabajan con más de 600 estudiantes deportistas de la universidad. Antes de trabajar en Springfield College ya poseía una extensa carrera en el campo del rendimiento deportivo, incluido el tiempo que fue entrenadora auxiliar de fuerza y acondicionamiento en la Universidad de Iowa y la Universidad de Louisville, y como coordinadora del programa para adultos en Reach Your Potential Training, en Tinton Falls, Nueva Jersey. Feit se licenció en Ciencias aplicadas del ejercicio, especializada en fuerza y acondicionamiento, por la Springfield College, y se diplomó en biología por la College of the Holy Cross, donde fue jugadora de fútbol de la División I. Su pasión por la fuerza y el acondicionamiento nació cuando empezó a trabajar en el entrenamiento del rendimiento deportivo con el también exalumno de Springfield College, Mike Boyle, en Mike Boyle Strength and Conditioning (MBSC), donde pasó siete veranos entrenando a deportistas mientras terminaba su educación secundaria y universitaria. Feit tiene certificados de la National Strength and Conditioning Association, la Collegiate Strength and Conditioning Coaches Association, Precision Nutrition y Functional Movement Systems, así como el título de Certified Functional Strength Coach.

