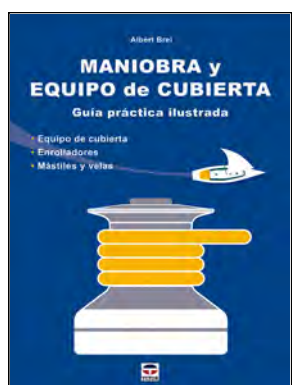
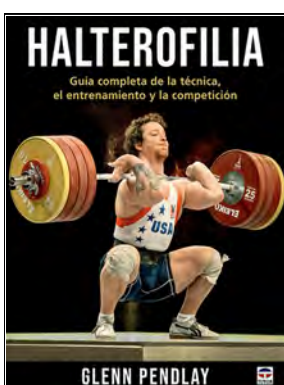
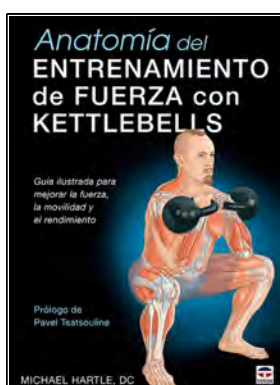
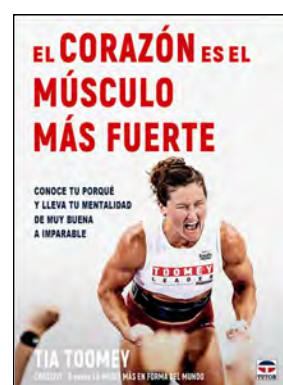
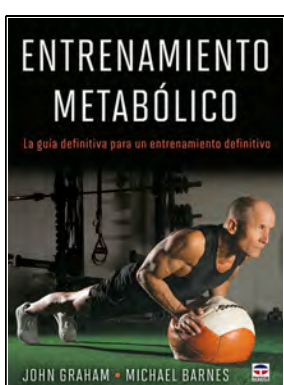
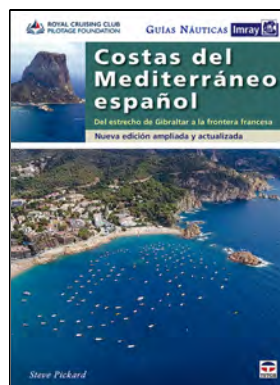
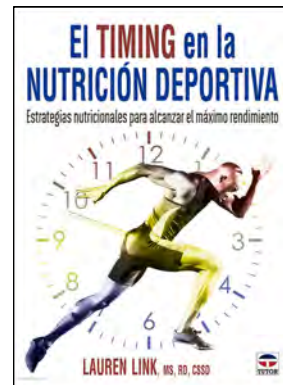
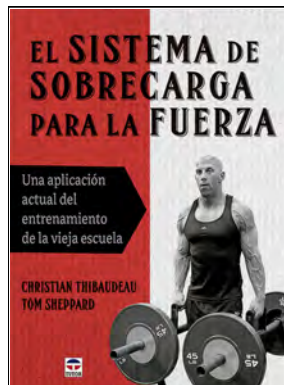
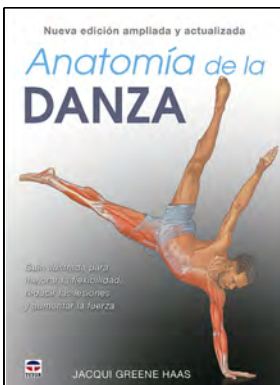
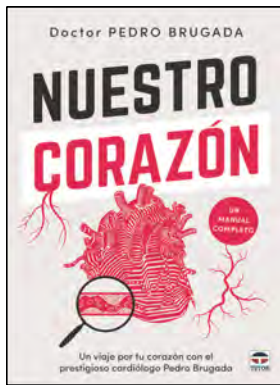
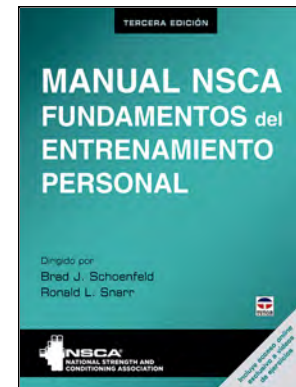
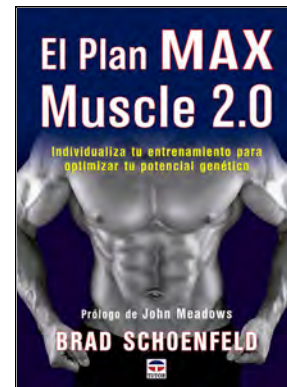
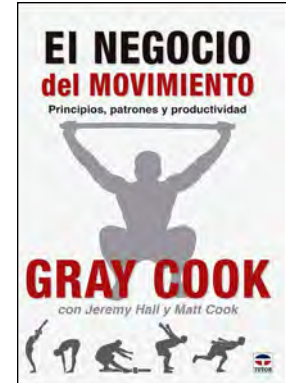
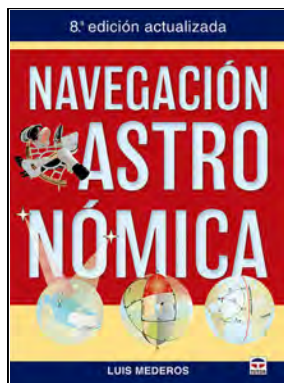
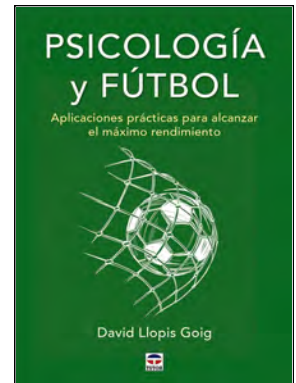
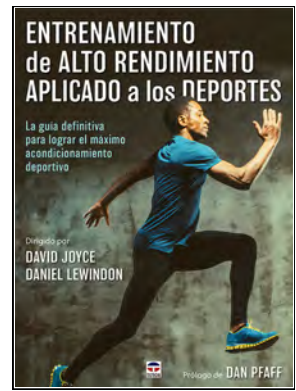




Ediciones Tutor

Novedades septiembre 2022 - abril 2025











EDICIONES TUTOR, S.A. c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte, Madrid
Tel.: 91 559.98.32 E-mail: info@edicionestutor.com www.edicionestutor.com

f X Instagram YouTube edicionestutor 689 31 20 64





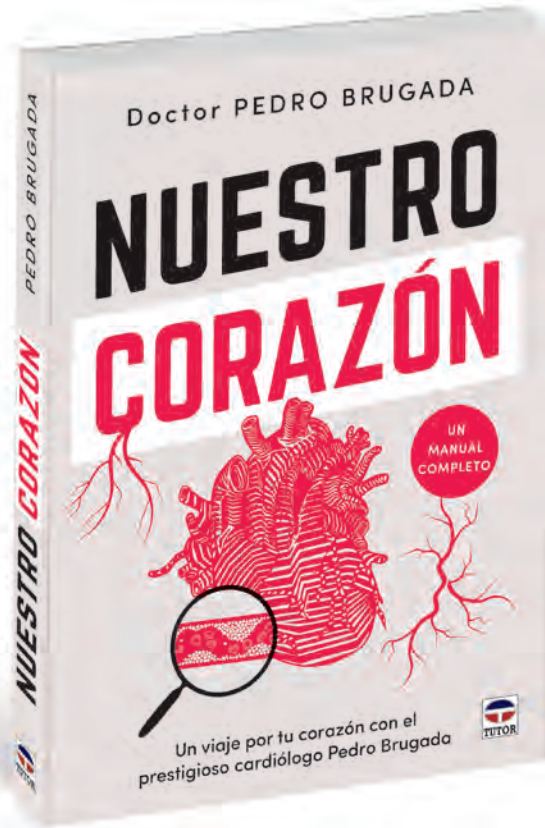
EDICIONES TUTOR, S.A. c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte, Madrid
Tel.: 91 559.98.32 E-mail: info@edicionestutor.com www.edicionestutor.com

     [edicionestutor](https://www.edicionestutor.com)  689 31 20 64





NOVEDAD ABRIL 2025



NUESTRO CORAZÓN

Autor: Pedro Brugada

Editoriciones Tutor, S.A.

PVP: 26,00 €

Cod. edit.: 500719

Formato: 17 x 24 cm

Páginas: 240

Ilustraciones: Bicolor

Encuadernación: Rústica cosida

EAN:



SINOPSIS

UN VIAJE POR TU CORAZÓN CON EL PRESTIGIOSO CARDIÓLOGO PEDRO BRUGADA

¿Sabías que el 80% de todas las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con tu estilo de vida? ¿Que incluso hoy en día muchos problemas cardíacos se diagnostican demasiado tarde para poder tratarlos adecuadamente? ¿O que las mujeres mueren a causa de ello con mucha más frecuencia que los hombres y que los deportistas también constituyen un importante grupo de riesgo? Sin duda, el conocimiento adecuado sobre este órgano vital puede, literalmente, salvar vidas. En este libro, el prestigioso cardiólogo Pedro Brugada te guía sobre cómo funciona un corazón sano, qué enfermedades pueden afectarle, cómo prevenirlas y qué se puede hacer al respecto.

La presente edición, primera en español, recoge los últimos conocimientos científicos y, en ella, el doctor Brugada trata dos temas poco expuestos hasta ahora: el primero, el corazón de la mujer, que funciona de manera diferente al del hombre en muchos aspectos; con demasiada frecuencia, las mujeres siguen padeciendo enfermedades cardíacas sin saberlo, una falta de conocimiento a la que este libro pone fin. El segundo, plantea el tan discutido tema del corazón del deportista; basta pensar en los riesgos cardíacos del entrenamiento imprudente o en el mito de los diez mil pasos diarios.

¡Una lectura obligada, tanto para los pacientes cardíacos como para las personas con un corazón sano que deseen que siga siendo así!

EL AUTOR



El doctor **Pedro Brugada** (Gerona, 1952) tiene su propio centro médico en Aalst (Bélgica) y formó parte del cuadro médico del Hospital Universitario de Bruselas como especialista del corazón hasta agosto de 2023. Como cardiólogo, se ganó un lugar en los libros de historia gracias al descubrimiento del síndrome de Brugada, una enfermedad cardíaca hereditaria que puede provocar a personas aparentemente sanas una taquicardia o fibrilación ventricular y, por lo tanto, desmayarse repentinamente o incluso morir.



NOVEDAD MARZO 2025



PUESTA A PUNTO DE VELAS Y APAREJO

Autor:	Ivar Dedekam
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	19,95 €
Cod. edit.:	500718
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	88
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655487

SINOPSIS

LA BIBLIA DE LA PUESTA A PUNTO DE VELAS Y APAREJO

Este manual, con atractivas ilustraciones y bien organizado, muestra cómo ajustar las velas y el aparejo para obtener el máximo rendimiento del velero. Con un enfoque revolucionario de la puesta a punto de velas y aparejo, este libro aborda de forma realista los elementos prácticos de la puesta a punto de su embarcación, así como la teoría de la aerodinámica de las velas.

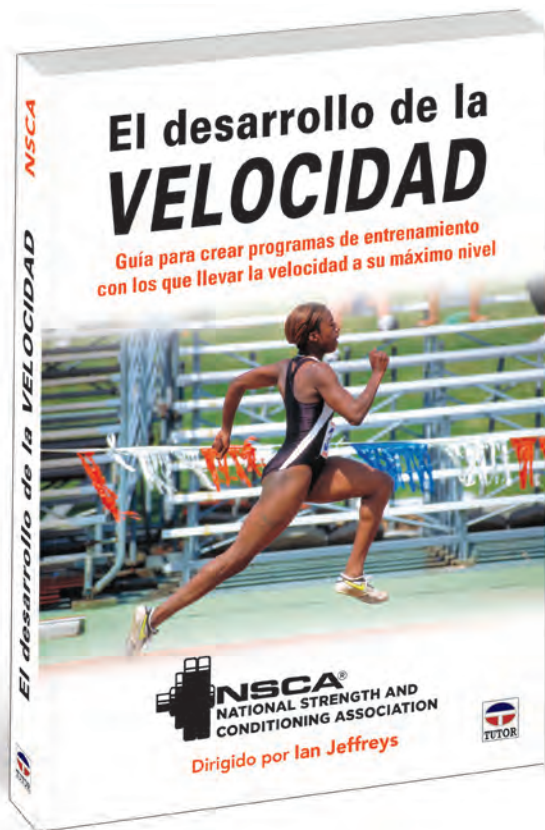
El libro abarca las numerosas variantes en el diseño de barcos, aparejos y velas. Se ha convertido en la biblia de la puesta a punto, es un éxito internacional y se ha publicado en 19 idiomas.

EL AUTOR

Ivar Dedekam, de Dedekam Design, está especializado en manuales náuticos con ilustraciones únicas, fáciles de entender y recordar. Ivar lleva más de 30 años navegando y ha recorrido más de 50.000 millas náuticas, incluidas 3 travesías del Atlántico.



NOVEDAD MARZO 2025



EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Autor:	NSCA
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	35,00 €
Cod. edit.:	525011
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	320
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655470

SINOPSIS

GUÍA PARA CREAR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO CON LOS QUE LLEVAR LA VELOCIDAD A SU MÁXIMO NIVEL

Es bien sabido que la velocidad es un componente clave para un rendimiento deportivo superior. Ya esté corriendo tras un pase largo en un partido de fútbol o esprintando en un contraataque rápido por la cancha de baloncesto, la velocidad de un deportista es un factor crucial en su capacidad deportiva global. Escrito por 19 de los mayores expertos de la NSCA, este libro es el recurso definitivo para crear programas de entrenamiento basados en la ciencia con los que poder llevar la velocidad a su máximo nivel.

Asimismo, obtendrás consejos e información sobre cómo diseñar programas de velocidad para 12 deportes: baloncesto, fútbol, tenis, hockey hierba, hockey sobre hielo, rugby, béisbol, sóftbol, fútbol americano, lacrosse, ciclismo de velocidad (en pista) y patinaje de velocidad. Encontrarás pruebas para evaluar varios aspectos de la velocidad, así como más de 80 ejercicios específicos.

LOS AUTORES




La **National Strength and Conditioning Association** (NSCA) es la organización líder mundial dentro del campo del acondicionamiento deportivo. Haciendo uso de los recursos y la pericia de los más reconocidos profesionales del entrenamiento de fuerza y del acondicionamiento físico, las Ciencias del Deporte, la investigación sobre el rendimiento, la docencia y la medicina del deporte, la NSCA es la fuente más fiable, a nivel mundial, de conocimiento y normas de actuación para entrenadores y deportistas.



NOVEDAD FEBRERO 2025



MARKETING Y COMUNICACIÓN APLICADOS AL DEPORTE

Autor:	Manel Valcarce
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	29,95 €
Cod. edit.:	500717
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	368
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	 9 788418 655463

SINOPSIS

APRENDE A TRANSFORMAR LOS DESAFÍOS DEL DEPORTE EN OPORTUNIDADES QUE IMPACTEN Y CONECTEN EN UN ENTORNO EN CONSTANTE EVOLUCIÓN

Este libro refleja el compromiso de su autor, Manel Valcarce, con el desarrollo del deporte como motor económico y social, ofreciendo herramientas esenciales para profesionales y estudiantes. Contiene además numerosas referencias técnicas y científicas de ámbito internacional, así como ejemplos prácticos que ilustran los conceptos explicados.

Entre los temas tratados están: los fundamentos del marketing deportivo, el comportamiento del consumidor deportivo, las estrategias de producto y de precio en el deporte, las estrategias de comunicación en las organizaciones deportivas, el marketing digital y el deporte, y las tendencias de futuro en el marketing deportivo.

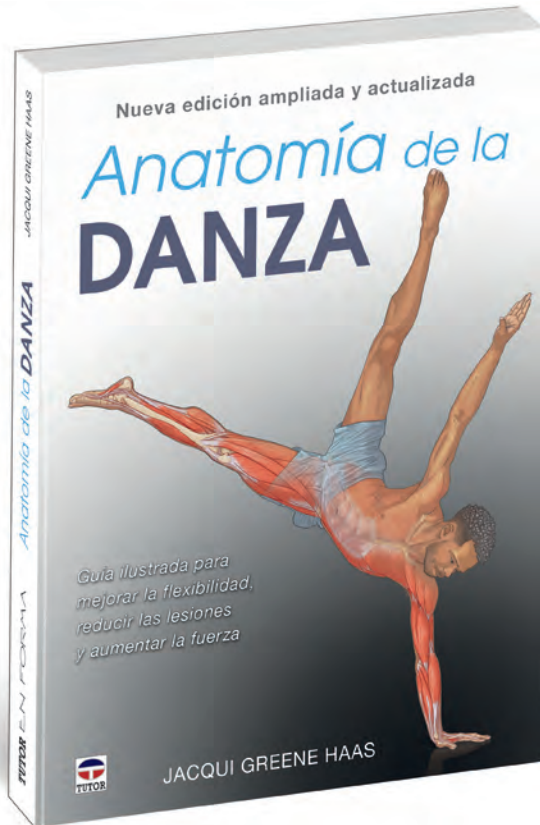
EL AUTOR



Manel Valcarce es experto en marketing y gestión deportiva, con más de 25 años de experiencia como consultor, docente y emprendedor. Fundador de Valgo Consultoría Deportiva, ha liderado proyectos estratégicos para transformar organizaciones del sector. También se desempeña como docente y jefe de estudios del Grado en Gestión Deportiva en la UAX Rafa Nadal School of Sport y como profesor en diversos másteres y posgrados nacionales e internacionales, en los que promueve la innovación y la profesionalización del deporte. Reconocido por su enfoque en el marketing, la comunicación y la transformación digital, Valcarce combina una sólida base académica con una trayectoria práctica que lo posiciona como un amplio conocedor de la industria deportiva.



NOVEDAD ENERO 2025



ANATOMÍA DE LA DANZA

Autora:	Jacqui Greene Hass
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	49,95 €
Cod. edit.:	502146
Formato:	19,5 x 26,5 cm
Páginas:	288
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655456

SINOPSIS

GUÍA ILUSTRADA IMPRESCINDIBLE PARA TODOS LOS BAILARINES DE CUALQUIER ESTILO

Descubre la potencia pura y la belleza estética de la danza mientras perfeccionas tu técnica. Con más de 100 ilustraciones en color dibujadas con gran detalle, verás cómo ejercicios específicos de danza, movimiento y rendimiento te ayudarán a mantener la postura adecuada, mejorar la flexibilidad, respirar adecuadamente y reducir el riesgo de sufrir una lesión inherente a la ejecución de movimientos repetitivos.

En esta nueva edición, ampliada y actualizada a fondo, hallarás: 21 ejercicios nuevos para mejorar la fuerza, la movilidad y la flexibilidad; 42 ilustraciones nuevas con explicaciones acerca de los beneficios de los ejercicios para los bailarines en distintas posiciones; nuevas tablas para describir la localización y la acción de los músculos implicados, de manera que puedas ver cómo contribuyen a cada movimiento; e información sobre la ansiedad y el estrés crónicos, junto con herramientas para superar el miedo escénico o la ansiedad en las actuaciones. Este libro te ayudará a lograr un equilibrio impecable, un control muscular intenso y una gran elegancia con los que prepararte para tu próximo papel principal.

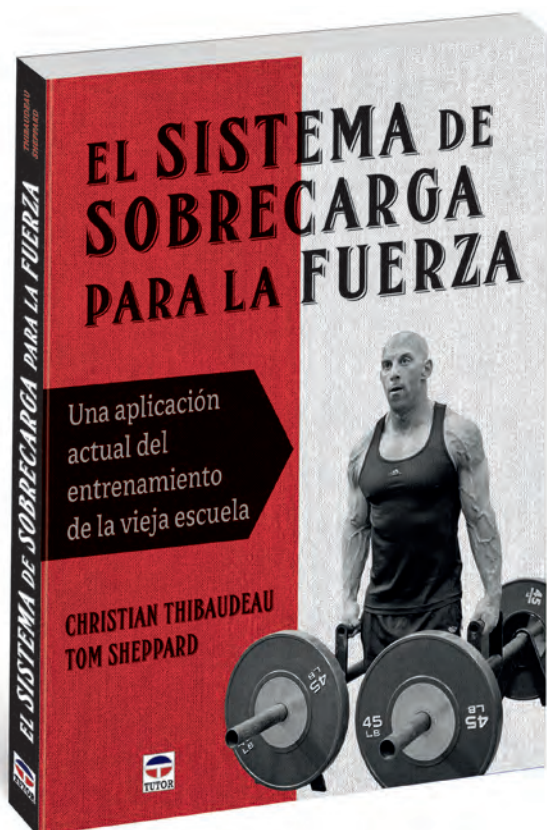
LA AUTORA



Jacqui Greene Haas es una profesional del ballet con gran experiencia. Dirige la Dance Medicine Academic Seminars. Jacqui es miembro de la International Association for Dance Medicine and Science, la National Athletic Trainers' Association y el the Bridge Dance Project. Asimismo, imparte clases de fisiología de la danza, Pilates y ballet en la School of the Arts de la Northern Kentucky University.



NOVEDAD NOVIEMBRE 2024



EL SISTEMA DE SOBRECARGA PARA LA FUERZA

Autores:	Thibaudeau y Sheppard
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	35,00 €
Cod. edit.:	500714
Formato:	21,5 x 28 cm
Páginas:	240
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

UNA APLICACIÓN ACTUAL DEL ENTRENAMIENTO DE LA VIEJA ESCUELA

Este libro reutiliza métodos fiables y probados en el tiempo para lograr aumentos de fuerza en el plazo más corto posible. Inspirado en los entrenamientos de leyendas del campo de la fuerza y el acondicionamiento como Paul Anderson, Bob Peoples, Anthony Ditillo, Harry Paschall y Bob Hoffman, este libro te ayudará a aprender métodos que propiciaron que estos levantadores lograsen hazañas que todavía hoy impresionan.

También aprenderás: diez métodos avanzados para aumentar la fuerza, incluidos rangos de movimiento progresivos, levantamientos parciales con mucho peso y ejercicios isométricos funcionales; instrucciones técnicas detalladas con fotografías secuenciales para seis levantamientos troncales (o principales) -peso muerto, sentadilla, *press* banca, *press* militar, remo y tirón explosivo-, diseñadas para lograr grandes aumentos de fuerza; y opciones de frecuencia, de división de rutinas y de especialización para ajustar el entrenamiento a tus preferencias, objetivos y horarios.

LOS AUTORES



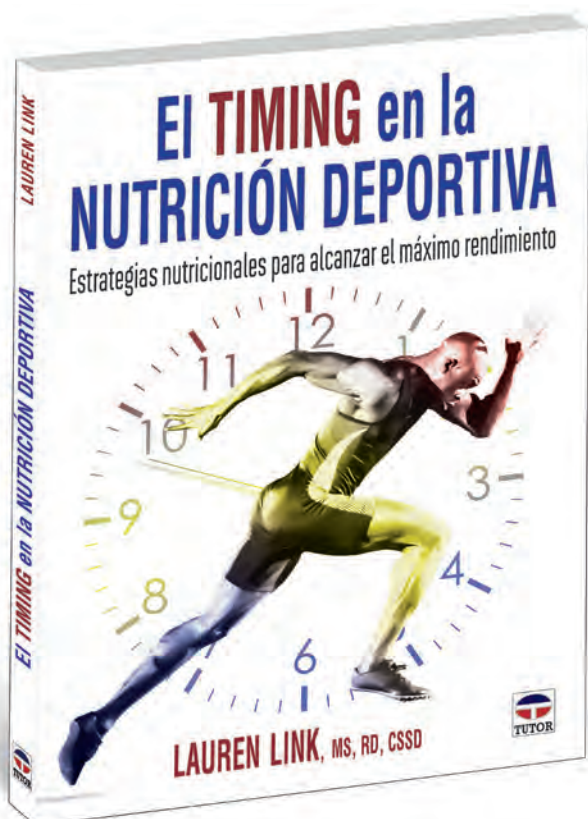
Christian Thibaudeau cuenta con más de 22 años de experiencia como entrenador de fuerza y acondicionamiento. Ha impartido seminarios en más de 20 países y ha trabajado con deportistas de 28 disciplinas a todos los niveles —desde amateurs hasta profesionales y olímpicos—. También ha entrenado a participantes en los CrossFit Games y de la competición de culturismo Mr. Olympia.



Tom Sheppard trabaja con un gran número de competidores de alto nivel en todo tipo de deportes, destacando su éxito sobre todo en el powerlifting, en el que ha preparado a incontables campeones europeos y mundiales y a varios plusmarquistas. Es creador de material educativo, entrena a levantadores de alto nivel para mejorar su rendimiento, e imparte seminarios por todo el mundo.



NOVEDAD NOVIEMBRE 2024



EL TIMING EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Autora:	Lauren Link
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	29,95 €
Cod. edit.:	500715
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	232
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO

Desde el trabajo de la fuerza y la potencia, hasta el de la resistencia, este libro transfiere la ciencia y la investigación más recientes en recomendaciones prácticas para ayudarte a optimizar tu entrenamiento, impulsar el rendimiento y acelerar la recuperación. Aprende por qué es importante el *timing* en la nutrición deportiva y cómo identificar tus necesidades específicas. Encuentra recomendaciones de ingesta de carbohidratos, proteínas, grasas, líquidos y suplementos -para antes, durante y después del entrenamiento o de la competición- que sean específicas para tu situación, nivel de actividad y deporte. Utiliza los ejemplos de planes de nutrición y los casos prácticos de diversos deportes y situaciones para facilitar la aplicación de dichas recomendaciones.

Consigue consejos de planificación de comidas que te ahorrarán tiempo y te ayudarán a llevar tu plan de nutrición único por el buen camino. Y si tu objetivo es ganar músculo, perder grasa o recuperarte de una lesión, eso también está cubierto. Si estás decidido a entrenar fuerte, rendir al máximo, recuperarte rápidamente y mantener una ventaja competitiva sobre tus adversarios, necesitas este libro.

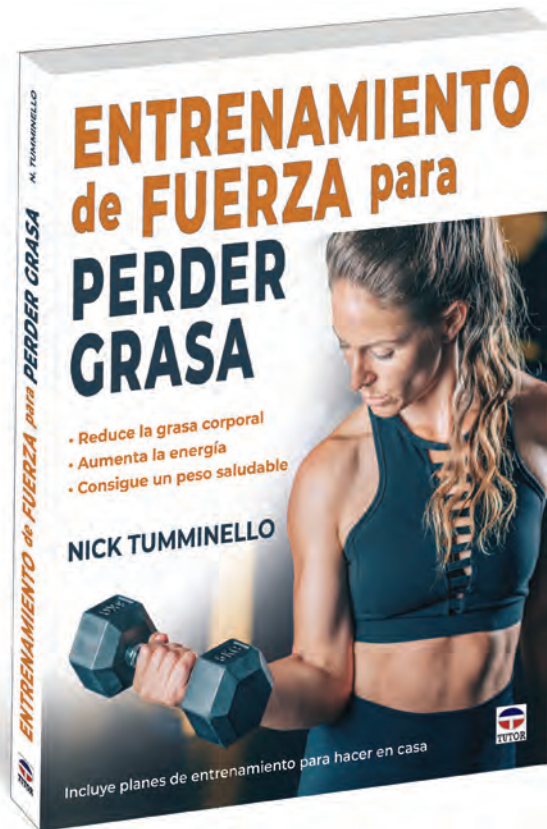
LA AUTORA



Lauren Link, MS, RD, CSSD, es directora deportiva adjunta y directora de nutrición deportiva del Purdue University Athletics, donde supervisa el programa de nutrición deportiva y trabaja con equipos de fútbol americano, baloncesto masculino, voleibol y fútbol femenino. Es dietista con especialidad acreditada (RD) y posee la certificación de Board-Certified Specialist in Sports Dietetics (CSSD). Participa activamente en la Collegiate and Professional Sports Dietitians Association (CPSDA) y es miembro del Sports and Human Performance Nutrition (SHPN).



NOVEDAD OCTUBRE 2024



ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA PERDER GRASA

Autor:	Nick Tumminello
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	39,95 €
Cod. edit.:	500713
Formato:	21 x 28 cm
Páginas:	240
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

LA GUÍA ILUSTRADA PARA DESARROLLAR Y MANTENER EL FÍSICO QUE DESEAS

Pierde grasa. Gana músculo. Consigue un físico excelente. Para lograr los resultados que deseas, no necesitas seguir modas o dietas pasajeras; solo trabajar duro, utilizar estrategias sensatas y una programación basada en la ciencia. El entrenador de renombre internacional, Nick Tumminello, proporciona la fórmula para transformar tu cuerpo. Explica cómo utilizar las tres "C" del entrenamiento metabólico de fuerza: circuitos, combinaciones y complexes; para acelerar tu metabolismo y maximizar la pérdida de grasa, a la vez que conservas tu musculatura e incluso la aumentas.

En esta guía encontrarás: más de 150 ejercicios con barras, mancuernas, kettlebells, máquinas o solo tu peso corporal; pautas básicas para una alimentación sensata con la que acelerar el metabolismo; más de 50 sesiones de fuerza metabólicas listas para ponerlas en práctica; fotografías paso a paso de demostración de los ejercicios; sesiones para realizar en casa con un equipo mínimo; y sesiones para principiantes (para quienes sean nuevos en el entrenamiento de fuerza) y otras para deportistas con experiencia.

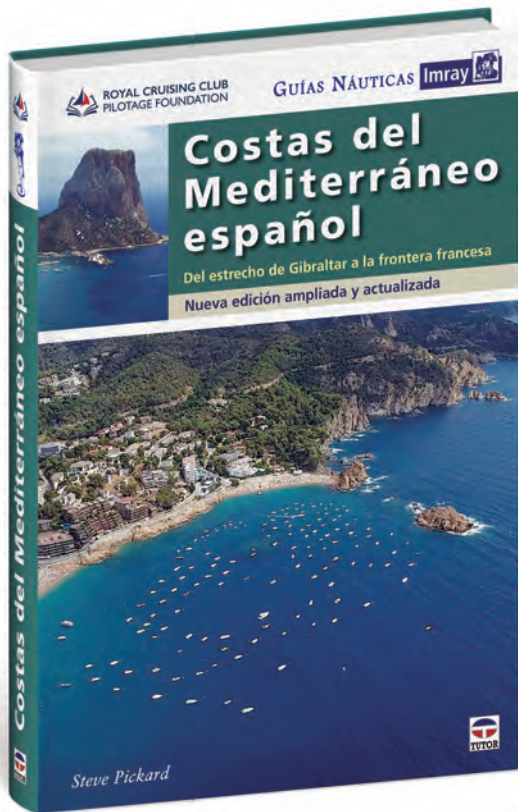
EL AUTOR



Nick Tumminello es un profesional del fitness de renombre internacional con más de 20 años de experiencia. Ha participado en cientos de ponencias en todo el mundo. En 2015 entró a formar parte del Personal Trainer Hall of Fame y en 2016 fue nombrado Entrenador Personal del Año por la NSCA. En esta misma editorial ha publicado *Perfecciona tu entrenamiento*.



NOVEDAD OCTUBRE 2024



GUÍA IMRAY COSTAS DEL MEDITERRÁNEO ESPAÑOL

Autor:	Steve Pickard
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	89,95 €
Cod. edit.:	524011
Formato:	21 x 29,7 cm
Páginas:	432
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Tapa dura
EAN:	



SINOPSIS

GUÍA ESENCIAL DE LAS COSTAS DEL MEDITERRÁNEO ESPAÑOL

Esta guía reúne, como ninguna otra, toda la información actualizada para navegar desde la entrada al Mediterráneo por el estrecho de Gibraltar y las 5 costas españolas (del Sol, Blanca, del Azahar, Dorada y Brava) hasta la frontera francesa. Minuciosa y ampliamente ilustrada, se hallan hasta 325 puertos y fondeaderos con la descripción de los servicios y suministros, detallando además los derroteros, waypoints, aproximación, luces, localización de boyas de amarre, etc.

En las 432 páginas a todo color de esta nueva edición ampliada y actualizada, también se incluyen 225 cartas informativas y planos y 560 fotografías.

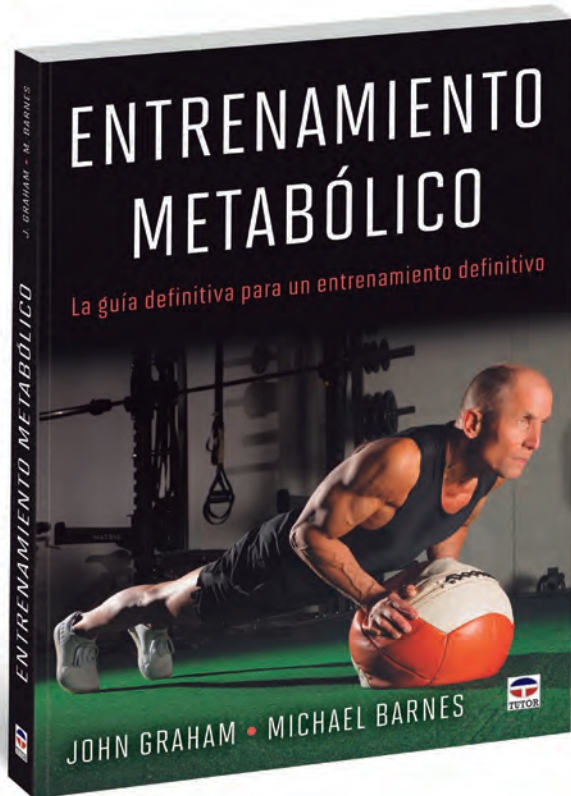
LOS AUTORES

Steve Pickard. Nacido en Manchester, el destino quiso que Steve Pickard se convirtiera, en 1970, en estudiante junto al Támesis, esa corriente plateada que va a todas partes. En este inquieto curso de agua, empezó a navegar con una canoa. A esta le siguió rápidamente una barca de remos, y luego un crucero de 16 pies que le llevó junto a su tripulación, aún menos cualificada que él, hasta el estrecho de Dover. El destino favorece a los valientes (a veces) y la semilla de la navegación estaba sembrada. Una estancia en Irlanda le llevó al traslado de barcos y a los fríos, húmedos y ventosos inviernos. Estos viajes no consiguieron apagar la chispa. El tiempo pasó hasta que un día Steve y su esposa, Deirdre, se dieron cuenta de que los niños ya no dependían de ellos. Aprovechando el momento, se marcharon al Mediterráneo y, parte en tierra y parte a flote, han vivido muchas aventuras, desde Túnez hasta el Ártico, desde Sudamérica hasta las islas Eolias. Su forma de escribir sobre navegación era una prolongación natural de lo que disfrutaba en el mar.


La **Royal Cruising Club Pilotage Foundation** se creó en 1976 y es una organización benéfica registrada con el objetivo de «promover la educación del público en la teoría y la práctica de la navegación». La principal tarea de la Fundación es recopilar y publicar información sobre navegación de cabotaje en beneficio de los navegantes de todo el mundo. Un equipo de autores y editores, todos navegantes experimentados, trabajan con los editores de la Fundación para actualizar y desarrollar su catálogo de libros y guías de navegación.



NOVEDAD SEPTIEMBRE 2024



ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Autor:	J. Graham y M. Barnes
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	35,00 €
Cod. edit.:	500712
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	328
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655395

SINOPSIS

LA GUÍA DEFINITIVA PARA UN ENTRENAMIENTO DEFINITIVO

El entrenamiento metabólico es cada vez más conocido y utilizado. Es el tipo de preparación física que combina intervalos metabólicos y de fuerza de mayor intensidad con el entrenamiento cardiovascular, para producir ganancias máximas en el desarrollo muscular, la fuerza y la mejora cardiovascular. En esta obra de referencia, sus autores explican la ciencia, las estrategias y los secretos del éxito de este tipo de entrenamiento.

El libro incluye más de 100 ejercicios, en los que se utilizan herramientas como cuerdas o combas pesadas, sacos de arena, trineos lastrados, correas de suspensión, bandas elásticas y balones medicinales, así como equipo más tradicional como mancuernas y kettlebells. Contiene 60 sesiones que son la base de 5 programas de entrenamiento para: resistencia, pérdida de grasa, desarrollo de masa magra, fuerza y potencia muscular, y rendimiento deportivo. Práctico, accesible y completo, este libro imprescindible es el mejor recurso si quieres conseguir resultados cuantificables.

LOS AUTORES



John Graham tiene una exitosa carrera de 40 años en el sector de la salud, la forma física y la fuerza y el acondicionamiento. Ha desempeñado numerosos cargos en la National Strength and Conditioning Association (NSCA). Sus contribuciones profesionales han sido reconocidas por organizaciones como la ACE, la MFA, la National Multiple Sclerosis Society y la NSCA.



Michael Barnes cuenta con más de 25 años de experiencia en el sector de la fuerza y el acondicionamiento físico, y el fitness. Ha dado conferencias a entrenadores, deportistas y entusiastas del fitness en numerosas organizaciones, entre ellas: en la Major League Baseball, la NSCA, la USA Triathlon, la USA Rugby, la World Class Athlete Program of the U.S. Army y la NCAA.



NOVEDAD MAYO 2024



EL CORAZÓN ES EL MÚSCULO MÁS FUERTE

Autora:	Tia Toomey
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	25,00 €
Cod. edit.:	500711
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	240
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

TIA TOOMEY, SEIS VECES CAMPEONA DE LOS CROSSFIT GAMES, COMPARTE LAS CLAVES DE SU INSPIRADORA HISTORIA

Tia Toomey es una de las deportistas más consumadas y sobresalientes del mundo del deporte. Pero, para Tia, la forma física es solo una pequeña parte de la fuerza general. Más importante aún es desarrollar la fortaleza mental. En este libro Tia nos enseña cómo llegó a la élite del deporte concentrándose en su "porqué". Tener siempre una imagen clara de su propósito -lo que mueve su corazón- le permite superar incluso los desafíos más difíciles. Desde sus primeros días en el *fitness* hasta el pico de rendimiento que la ha colocado en el escalón más alto del podio de los CrossFit Games, Tia nos revela los secretos, las dificultades y los éxitos que la han convertido en una competidora letal.

Tia comparte las claves de su historia: cómo ha mejorado su rendimiento, cómo ha aceptado el fracaso y cómo se ha enfrentado con determinación a objetivos imposibles. No hay nada fácil en este mundo, pero con este libro Tia espera enseñarte a desarrollar tu propia actitud imparable. No importa si ya eres un deportista consumado o solo alguien que busca conquistar un nuevo reto, sus métodos te servirán para seguir ganando.

LA AUTORA



Tia Toomey, nombrada una de las mujeres más en forma del mundo por la revista *Sports Illustrated*, es seis veces campeona de los CrossFit Games, competidora en halterofilia olímpica y medalla de oro en los Juegos de la Commonwealth. Es la única deportista de CrossFit que ha competido el mismo año en los Juegos Olímpicos y en los CrossFit Games. Con su sexto título, consolidó su racha de récord como la deportista de mayor éxito jamás vista en el deporte del CrossFit.



NOVEDAD MAYO 2024



UNA RECUPERACIÓN MÁS INTELIGENTE

Autor:	Pete McCall
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	35,00 €
Cod. edit.:	500710
Formato:	21,5 x 28 cm
Páginas:	256
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

GUÍA PRÁCTICA PARA MAXIMIZAR LOS RESULTADOS DEL ENTRENAMIENTO

Muchas publicaciones dedicadas a la salud, bienestar y forma física subrayan la importancia de un buen entrenamiento, pasando por alto el descanso y la recuperación posteriores a la práctica. Sin una recuperación adecuada, no estarás preparado completamente para la siguiente sesión de trabajo ni obtendrás todos los beneficios del entrenamiento. Este libro es una obra pionera tratando este aspecto crucial para el rendimiento; proporciona información basada en la evidencia y consejos prácticos para integrar eficazmente la recuperación como paso esencial en tu rutina deportiva.

El prestigioso entrenador y experto en fitness, Pete McCall, explica todo lo necesario para maximizar tu recuperación, sentirte lo mejor posible y rendir al máximo. Con 58 ejercicios y estiramientos para la recuperación y la movilidad, este libro ofrece directrices de qué herramientas son útiles y cómo y cuándo utilizarlas eficazmente. También aprenderás la importancia de la nutrición y del sueño en la recuperación y cómo crear un plan a largo plazo que te ayude a sentirte lo mejor posible.

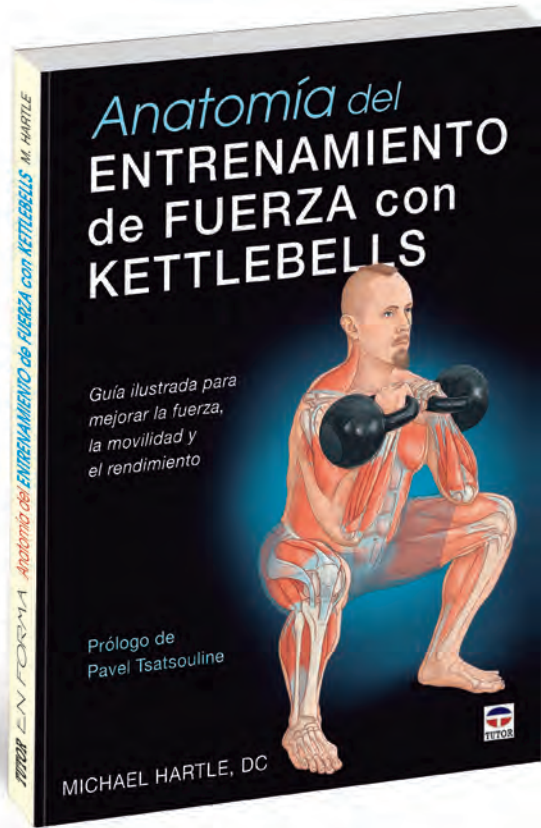
EL AUTOR




Pete McCall es director de formación de EoS Fitness, presentador del podcast *All About Fitness*, entrenador de fuerza y formador de *fitness*. Está certificado como entrenador personal por el American Council on Exercise (ACE) y la National Academy of Sports Medicine (NASM), y posee la certificación CSCS (Certified Strength and Conditioning Specialist) de la National Strength and Conditioning Association (NSCA).



NOVEDAD ABRIL 2024



ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON KETTLEBELLS

Autor:	Michael Hartle
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	35,00 €
Cod. edit.:	502145
Formato:	19,5 x 26,5 cm
Páginas:	224
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

GUÍA ILUSTRADA PARA MEJORAR LA FUERZA, LA MOVILIDAD Y EL RENDIMIENTO

A diferencia de una mancuerna o una barra, en la que el peso se distribuye uniformemente en ambos extremos, la kettlebell tiene un diseño asimétrico y un centro de gravedad desplazado. Compensar la carga desigual requiere que realices un esfuerzo mayor al ejecutar el ejercicio, aumentando así la fuerza, la movilidad y la estabilidad. En este libro examinarás en profundidad 50 ejercicios, con ilustraciones anatómicas en color que muestran los músculos primarios y secundarios y los tejidos conectivos que se utilizan en su ejecución.

También encontrarás instrucciones paso a paso sobre cómo realizar el ejercicio, consejos de seguridad y variantes para modificarlo según tus necesidades y objetivos. La sección "Enfoque de los ejercicios" muestra cómo estos se aplican a deportes y actividades específicos. Además, el capítulo dedicado a ejercicios de movilidad te ayudará a restablecer los patrones neuromusculares necesarios para tu sesión de entrenamiento, para contribuir a moverte mejor y a prepararte para el entrenamiento posterior.

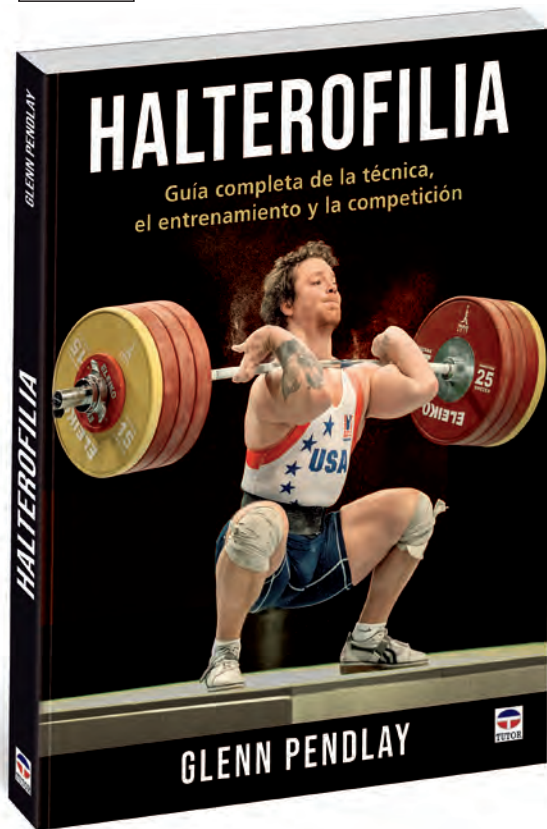
EL AUTOR



El **Dr. Michael Hartle** es quiropráctico. Está certificado como nutricionista (DACBN), fisioterapeuta deportivo quiropráctico (CCSP) y especialista en fuerza y acondicionamiento (CSCS). También es StrongFirst Certified Master Instructor con StrongFirst (StrongFirst.com). Imparte cursos de certificación de barras y kettlebells por EE. UU. y otros países. Fue *powerlifter* y ha ganado varios títulos nacionales con la USA Powerlifting (USAPL). En sus 27 años de ejercicio profesional ha tratado desde niños hasta ancianos, ha entrenado y asesorado a deportistas de todos los niveles, desde jóvenes atletas hasta estudiantes de la NCAA y deportistas profesionales.



NOVEDAD ABRIL 2024



HALTEROFILIA

Autor: Glenn Pendlay

Ediciones Tutor, S.A.

PVP: 49,95 €

Cod. edit.: 500709

Formato: 21,5 x 28 cm

Páginas: 384

Ilustraciones: B/N

Encuadernación: Rústica cosida

EAN:  9 788418 655364

SINOPSIS

GUÍA COMPLETA DE LA TÉCNICA, EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN

Durante muchos años, Glenn Pendlay soñó con escribir el libro que a él le hubiese ayudado en sus inicios en el deporte de la halterofilia. Esta guía completa es ese sueño hecho realidad y la culminación del trabajo de toda su vida. Este texto describe la metodología que Glenn utilizaba para entrenar tanto a levantadores juveniles como a máster, a miembros de equipos mundialistas y a todos los atletas que preparó. Contiene explicaciones detalladas del método Arriba-Abajo en Tres Pasos de Glenn, con el que enseñar la técnica de la arrancada y del dos tiempos (cargada y *jerk*), además de programas para levantadores principiantes, intermedios y avanzados.

Incluye aspectos de programación especiales para practicantes de distintos deportes, planes de entrenamiento de varias semanas, descripciones de ejercicios y consejos para la competición y sobre nutrición. También hallarás maravillosas historias, experiencias y fotografías de los muchos años de Glenn como entrenador. Ya seas un levantador de cualquier nivel o solo un entusiasta del entrenamiento de fuerza, este libro te guiará en tu camino hacia el éxito, el dominio de la técnica y el aumento de fuerza.

EL AUTOR



Glenn Pendlay fue entrenador de halterofilia de Nivel 5 en los EE. UU. Tras su carrera como deportista se convirtió en uno de los entrenadores más influyentes y buscados de los EE. UU. entrenando a miembros de equipos mundialistas, a más de 100 campeones nacionales, a más de 20 medallistas internacionales y a deportistas que, en conjunto, batieron 10 récords estadounidenses en un solo año. Su trabajo en el campo de la endocrinología tuvo un gran impacto sobre la halterofilia en los EE. UU., publicando artículos sobre cómo los distintos niveles de estrés afectan al sistema endocrino y a la capacidad del organismo para adaptarse a dicho estrés. Este trabajo contribuyó a desarrollar mejores sistemas de entrenamiento para los levantadores y para practicantes de otros deportes, elevando el nivel de rendimiento de los deportistas estadounidenses en las competiciones nacionales e internacionales. Glenn falleció el 5 de septiembre de 2019, después de una corta batalla contra el cáncer.



NOVEDAD MARZO 2024



DISEÑO DE PROGRAMAS E INSTALACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Autor:	Michael Boyle
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	29,95 €
Cod. edit.:	500708
Formato:	21,5 x 28 cm
Páginas:	192
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

MIKE BOYLE ES EL ENTRENADOR QUE NECESITAN LOS ENTRENADORES

Michael Boyle tiene talento para simplificar temas complejos. En este libro facilita el trabajo de un entrenador de fuerza y acondicionamiento físico, de un entrenador personal o del propietario de una instalación deportiva. Desde la selección del equipamiento hasta el diseño de programas, desglosa temas complicados en partes sencillas, fáciles de entender y de aplicar. Entre los conceptos esenciales y funcionales que se exponen, están: ¿qué equipamiento requiero?, ¿cuánto espacio y discos necesito?, ¿cuántas series y repeticiones debo pedir a mis deportistas que hagan?, ¿qué ejercicios funcionan mejor?

Este libro nos sitúa en la primera fila del aula. Siéntate erguido y ten el bolígrafo preparado. En cada página se encuentra una nueva visión, una nueva respuesta. Boyle cuestiona casi todo lo que hacemos en el mundo de la fuerza y el acondicionamiento físico, y nos lleva de forma lógica a una conclusión: discrepa todo lo que quieras, pero asegúrate de entender la idea antes de continuar y sumergirte en aguas profundas.

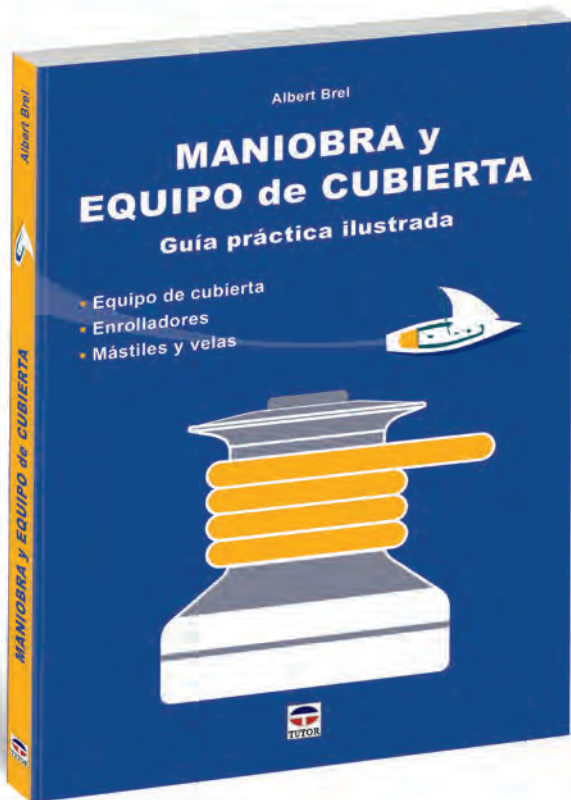
EL AUTOR



Michael Boyle cuenta con más de 40 años de experiencia en el campo de la preparación de atletas de élite con deportistas masculinos y femeninos de las grandes ligas profesionales. Es un ponente destacado en conferencias en el ámbito de la fuerza y el acondicionamiento físico, la rehabilitación de atletas y el entrenamiento personal. Está considerado en el sector como una leyenda viva. En esta misma editorial ha publicado el libro *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*, calificado como «el mejor libro escrito sobre el tema».



NOVEDAD FEBRERO 2024



MANIOBRA Y EQUIPO DE CUBIERTA

Autor:	Albert Brel
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	21,00 €
Cod. edit.:	500707
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	128
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655333

SINOPSIS

GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA QUE CUBRE DESDE WINCHES HASTA ENROLLADORES, VELAS, ANCLAS, GRILLETES Y POLEAS

El equipo de cubierta ha cambiado mucho en los últimos años. Las necesidades de los regatistas han llevado a los fabricantes a replantearse ciertos equipos, y tras los análisis, los nuevos productos se han adaptado a la náutica de recreo y ahora estos pueden utilizarse tanto en barcos antiguos como en nuevos.

En esta práctica guía ilustrada se cubren todos los elementos del equipo de cubierta: desde winches hasta enrolladores, velas, anclas, grilletes y poleas. Se ofrece toda la información útil que permitirá, por ejemplo, cambiar los cabos optando por los materiales más modernos, pasar del acero inoxidable a acastillaje textil (grilletes, mosquetones, mordedores, etc.) o descubrir los nuevos cortes de las velas. En todos los temas tratados se dan consejos prácticos de montaje y utilización, además se muestran fotografías e ilustraciones técnicas que guiarán en la elección e instalación de los equipos.

EL AUTOR


Albert Brel es Caballero de la Orden del Mérito Marítimo, diplomado por la EPHE, ingeniero electrónico, trabaja como periodista para revistas francesas y europeas especializadas en náutica. Es autor de numerosos libros prácticos, algunos de ellos traducidos a varios idiomas.



NOVEDAD ENERO 2024



¡BIENVENIDO AL CLUB!

Autor:	Sylvie Overnoy
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	21,00 €
Cod. edit.:	500706
Formato:	16 x 23,5 cm
Páginas:	192
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

EL DIARIO DEL CABALLO CRAC

Un caballito castaño pastaba tranquilo bajo el viejo manzano, al lado de su hermana, Fanfarrona, cuando de repente unos Jinetes llegaron para llevárselo... Después de un largo viaje en camión, Crac iba a convertirse en un Caballo de Escuela... en cuanto comprendiera exactamente en qué consistía eso. Porque para él, todo era muy sorprendente. Por ejemplo: ¿por qué cambia constantemente su Jinete? Además, ¿por qué rebota este sin parar sobre su lomo? ¿De verdad hay que saltar barras? Veamos, ¿qué hay en el fondo de este Bolsillo? Y, sobre todo: ¿quién va a ser ahora su Amigo?

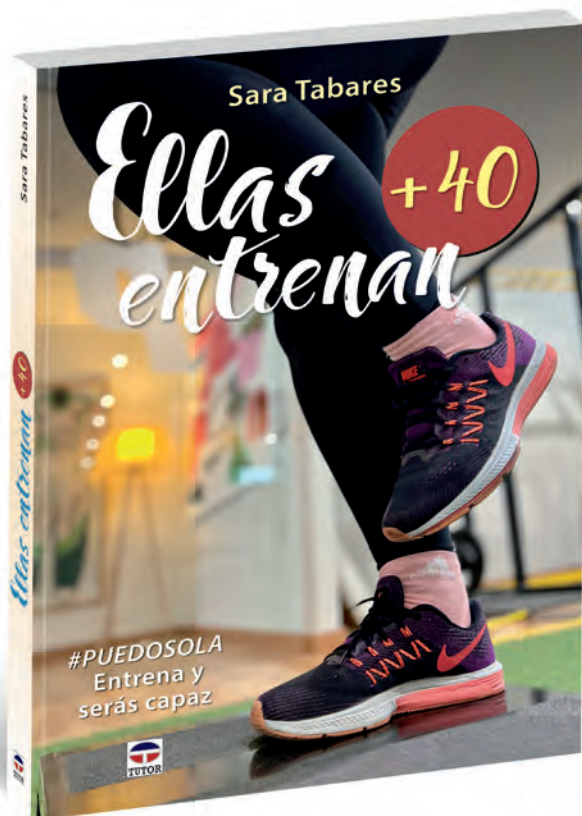
La vida de un centro ecuestre vista a través de los ojos de un caballo novel está repleta de sorpresas, de enseñanzas y aprendizajes, de peripecias, pero también de vitalidad y ternura. Descubre a Crac y a sus cómplices: Mago, el caballo preferido; el labrador Muffin; el poni Kipling, y los Jinetes Jóvenes... a través de sus aventuras ecuestres. ¡Bienvenido al Club!

LA AUTORA

Sylvie Overnoy escritora, artista y amazona; le encanta trotar, töltar y galopar, pero sobre todo, le gusta escuchar lo que dicen los caballos. Ha escrito varias novelas, entre las que destaca este best-seller ¡Bienvenido al Club!



NOVEDAD NOVIEMBRE 2023



ELLAS ENTRENAN +40

Autora:	Sara Tabares
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	35,00 €
Cod. edit.:	500701
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	288
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

ENTRENA Y SERÁS CAPAZ - #PUEDOSOLA

Dos hitos marcan la vida de las mujeres: la llegada de la regla (menarquia) y su desaparición (menopausia). La menopausia se puede vivir como un drama o como una oportunidad de cambiar de hábitos. En esta etapa vital pueden sucedernos diferentes cambios fisiológicos; afrontarlos desde la comprensión puede darle una vuelta de tuerca al entorno que nos rodea, que pretende que "estar estupenda" implique tener la misma talla de pantalón que cuando teníamos 20 años. En este libro nos rebelamos contra una sociedad que nos presiona y premia la forma por encima de la función. Cuidarnos mediante el ejercicio es un acto de amor propio y rebeldía.

Está demostrado científicamente que la actividad física -y el ejercicio de fuerza, sobre todo-, reportará muchos beneficios: cumplir años, controlar nuestro cuerpo, seguir siendo autónomas y capaces de hacer lo que nos dé la gana por nosotras mismas. Querer hacer algo y PODER: #PUEDOSOLA.

Este libro ofrece una recopilación rigurosa y precisa -a través de mujeres reales- de la importancia de la actividad física en nuestra salud a partir de los 40. Se trata de una herramienta que, bien usada, reduce el riesgo de múltiples patologías (cáncer, hipertensión, diabetes, depresión, osteoporosis, artrosis...), y además nos ayuda a mejorar nuestra composición corporal, el insomnio y los sofocos. Asombra la perfecta conexión que Sara Tabares logra entre ciencia y práctica. Desde su experiencia, su conocimiento y su enfoque práctico y didáctico, la autora nos motiva a tomar decisiones cruciales para la vida de las mujeres desde la empatía y el criterio. Hay ejercicio para todas.

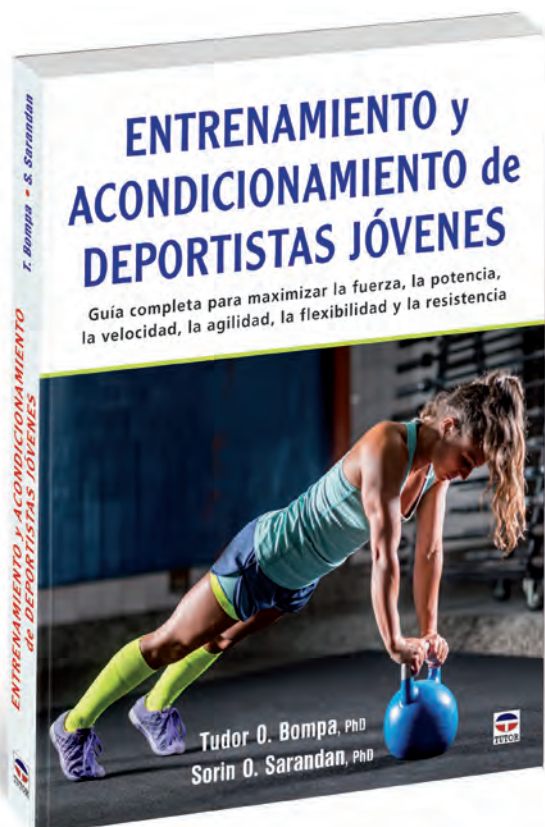
LA AUTORA



Sara Tabares (Madrid, 1982). Directora de PERFORMA Entrenadores Personales (Valencia). Ha centrado su trabajo en el impacto de la actividad física en las diferentes etapas de la vida de la mujer. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Colegiada 62.850) y licenciada en Periodismo. MSc. en Fisiología del Ejercicio y MSc. en Actividad Física y Salud (ejercicio en patologías). Autora de los libros: *Entrena bien, vive mejor* y *Ellas entrenan* publicados en esta misma editorial. Premio Concha García Campoy a la divulgación científica. Colaboradora del diario *El País* (Salud) y directora del podcast Salud Activa.



NOVEDAD NOVIEMBRE 2023



ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO DE DEPORTISTAS JÓVENES

Autores:	T. Bompa y S. Sarandan
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	39,95 €
Cod. edit.:	502144
Formato:	21,5 x 28 cm
Páginas:	320
Ilustraciones:	Blanco y negro
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

RECURSO INDISPENSABLE PARA TODO PROFESIONAL QUE TRABAJE CON NIÑOS Y JÓVENES DEPORTISTAS

Este libro proporciona un plan de acción para entrenar con seguridad a deportistas en sus etapas infantiles y juveniles a fin de mejorar su rendimiento sin entorpecer su desarrollo y su crecimiento naturales. En esta guía acreditada, encontrarás programas de validez demostrada para aumentar la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia de los deportistas. Además, incluye más de 200 ejercicios de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico para seis etapas del entrenamiento de niños y jóvenes, desde Sub-12 hasta Sub-23.

También facilita recomendaciones claras sobre cómo reducir el riesgo de lesiones y mantener sanos a los deportistas. Ofrece consejos prácticos sobre nutrición, junto a planes alimentarios que garantizan un aporte de energía adecuado para el entrenamiento y la competición, a la vez que se analizan los sistemas energéticos empleados en 13 deportes, ofreciendo información más detallada sobre la programación y la metodología del entrenamiento a largo plazo.

LOS AUTORES



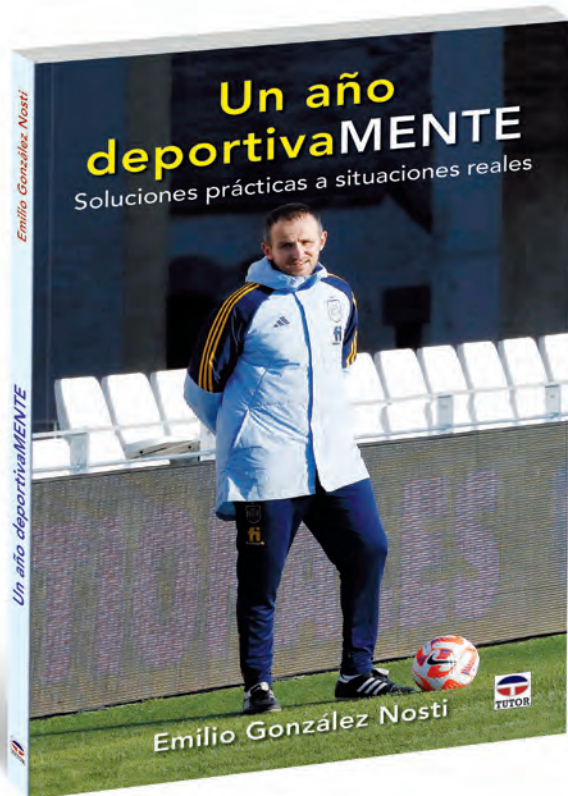
Tudor O. Bompa, PhD, revolucionó los métodos de entrenamiento cuando introdujo su innovadora teoría de la periodización en su Rumanía natal en 1963. Ha entrenado a 11 medallistas olímpicos (entre ellos, 4 oros) y ha trabajado como asesor de entrenadores y deportistas en todo el mundo. Los libros de Bompa,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



Sorin O. Sarandan, PhD, es profesor adjunto en la Politehnica de Timișoara, en Rumanía. Ha trabajado como entrenador de acondicionamiento físico desde 2003 y ejerce como tal en Sorin Sport & Fitness, así como en el Club de Deporte Municipal de Timișoara. Sarandan es licenciado en gestión deportiva por la Universitatea de Vest de Timișoara y tiene un doctorado (PhD) en ingeniería mecánica por la Universitatea Politehnica de Timișoara. Ha entrenado a deportistas de élite de esgrima y de boxeo, y publicado artículos en revistas especializadas.



NOVEDAD OCTUBRE 2023



UN AÑO DEPORTIVAMENTE

Autor:	Emilio González Nosti
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	16,00 €
Cod. edit.:	500704
Formato:	15 x 23 cm
Páginas:	120
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655296

SINOPSIS

SOLUCIONES PRÁCTICAS A SITUACIONES REALES

Un año de psicología deportiva da para mucho. En este libro su autor, desde la posición privilegiada que le otorga su trabajo de psicólogo del deporte, analiza aspectos a los que se enfrenta a diario con deportistas que, además de trabajar su preparación física, deben aprender a disfrutar del deporte que han elegido. ¿Se puede trabajar el estado de ánimo? La respuesta es sí.

Johan Cruyff decía: "el fútbol es cometer errores y no frustrarse". Los deportistas profesionales están constantemente expuestos al error y esa incertidumbre, no es nada fácil. La sobrepresión que esto supone tampoco ayuda. El autor nos revela que el secreto puede residir en la gestión del error con objetividad y aceptación por parte del deportista. Las dinámicas, las herramientas y las teorías que ofrece este libro son muy interesantes; un buen ejemplo son las relacionadas con la motivación externa e interna, o con la ambición, especialmente útil al trabajar con los más jóvenes.

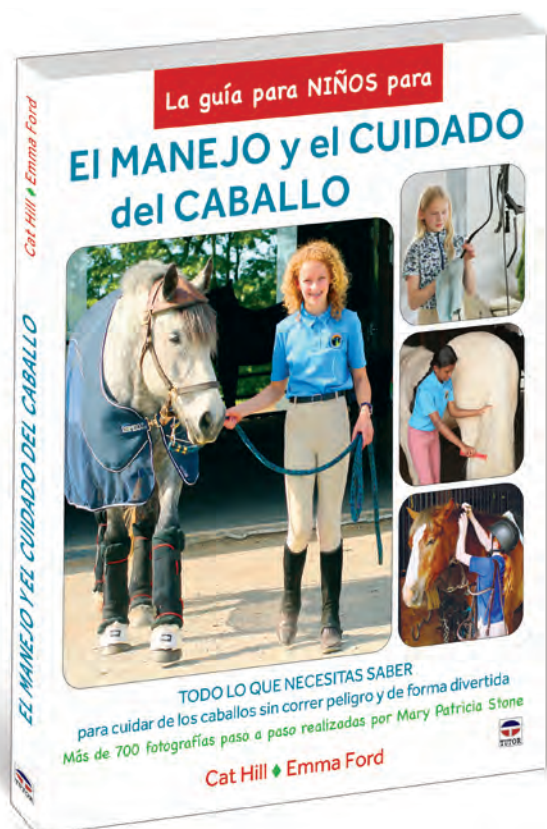
EL AUTOR



Emilio González Nosti inició su carrera de entrenador en la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX) con el equipo femenino de la universidad. Más tarde entrenó en la Asunción CF de Gijón, al equipo juvenil del Real Sporting de Gijón y al Sporting Atlético y, durante tres temporadas dirigió el área de psicología de este club. Desde septiembre de 2023 trabaja como psicólogo de la selección absoluta femenina de la Real Federación Española de Fútbol. En esta misma editorial ha publicado Un psicólogo en tu equipo.



NOVEDAD OCTUBRE 2023



La guía para niños para EL MANEJO Y EL CUIDADO DEL CABALLO

Autoras:	Cat Hill y Emma Ford
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	29,95 €
Cod. edit.:	500705
Formato:	21,5 x 28 cm
Páginas:	160
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

LA GUÍA ILUSTRADA MÁS COMPLETA PARA CUIDAR DE LOS CABALLOS

Cuando de caballos se trata, los niños deben aprender más que solo "cómo montar". Las lecciones más importantes empiezan pie a tierra, no solo para mantener seguros a todos los implicados, sino también para garantizar el cuidado justo y adecuado del caballo, de manera que esté siempre sano y feliz. Las autoras, Cat Hill y Emma Ford, llevan toda la vida entre caballos y han dirigido cuadras de primer nivel en todas las disciplinas.

En las páginas de este libro han plasmado sus extensos conocimientos y experiencia, con más de 700 fotografías en color y pasos claros numerados que enseñan destrezas indispensables como: coger, llevar de la mano y manejar un caballo; limpiar y preparar a un caballo para montarlo; cuidar del caballo después de montar o dar una clase; limpiar el equipo; las tareas de la cuadra; preparar todo el material para un concurso; duchar, esquilarse y trenzar, y ¡mucho más!

LAS AUTORAS




Cat Hill y Emma Ford son mozas de cuadra y se conocieron cuando cada una trabajaba para un jinete de concurso completo de primer nivel: Cat Hill, estadounidense, para Mara DePuy y Emma Ford, inglesa, para Phillip Dutton. Entre las dos han trabajado en casi todos los rincones de la comunidad ecuestre angloparlante. En esta misma editorial han publicado *Trenzado de crines y colas paso a paso*.



NOVEDAD SEPTIEMBRE 2023



ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO APLICADO A LOS DEPORTES

Autor:	D. Joyce y D. Lewindon
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	70,00 €
Cod. edit.:	525010
Formato:	21,5 x 28 cm
Páginas:	480
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

LA GUÍA DEFINITIVA PARA LOGRAR EL MÁXIMO ACONDICIONAMIENTO DEPORTIVO

La primera edición de este libro cambió el panorama del acondicionamiento físico y el rendimiento deportivo cuando se publicó por primera vez en los EE. UU. en 2014. Esta nueva edición, traducida por primera vez al español, se basa en esa obra revolucionaria, con las filosofías, los protocolos y los programas más modernos y eficaces para desarrollar a los deportistas de hoy día. Presenta colaboraciones de líderes mundiales en rehabilitación, preparación física y entrenamiento del rendimiento deportivo. Este magnífico equipo comparte las técnicas y los conocimientos de vanguardia que han empleado con deportistas olímpicos y deportistas y equipos de élite en diversas ligas de deportes profesionales de todo el mundo para ayudarte a lograr tres objetivos cruciales para tus deportistas: **establecer y desarrollar resiliencia, cultivar las capacidades deportivas y mejorar y mantener el rendimiento.**

Tanto si quieres maximizar la preparación física de deportistas de alto rendimiento para una temporada como si estás ayudando a que los deportistas vuelvan a jugar después de una lesión, esta es la guía definitiva que proporciona los mejores consejos y prácticas. Es un recurso esencial para aquellos que deseen destacar como entrenador de fuerza y acondicionamiento, preparador físico, rehabilitador o deportista.

LOS AUTORES



David Joyce es fundador y director ejecutivo de Synapsing, una asesoría general de estrategia deportiva y rendimiento con base en Sídney, Australia. Ha entrenado y rehabilitado a numerosos campeones del mundo y olímpicos, y trabajado durante dos décadas en programas olímpicos (Gran Bretaña, China y Australia), además de dirigir el entrenamiento de equipos de gran éxito en la élite del fútbol americano, el rugby y la AFL (Australian Football League).



Daniel Lewindon es director de medicina y ciencia del rendimiento en la LTA (Lawn Tennis Association), organismo rector del tenis en Gran Bretaña. Es responsable del liderazgo, la gestión y la integración de la medicina y la ciencia deportiva para ayudar a jugadores de élite, entrenadores y programas de rendimiento. Antes trabajó durante 13 años en el mundo del rugby profesional, 7 de ellos ejerció como fisioterapeuta del equipo sénior de Inglaterra.



NOVEDAD SEPTIEMBRE 2023



RESPIRAR CONCENTRARSE DESTACAR

Autor:	Harvey Martin
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	26,00 €
Cod. edit.:	500703
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	224
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

EJERCICIOS, TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA UN RENDIMIENTO DEPORTIVO ÓPTIMO

Entrenas tu cuerpo para alcanzar el máximo rendimiento. Entrenas tu mente para conseguir fortaleza mental. Ahora entrena tus patrones de respiración y libera tu verdadero potencial deportivo. En este libro, Harvey Martin, entrenador y asesor de los mejores deportistas y equipos de la MLB, NHL y NFL, explica la ciencia que hay detrás del trabajo respiratorio, cómo la respiración afecta a los diferentes sistemas del cuerpo y por qué cambiar la forma de respirar puede ayudarte a cambiar tu juego.

Como cualquier otra destreza, la respiración es un patrón de movimiento fundamental que requiere entrenamiento para dominarlo. Este libro te guía a través de ejercicios de respiración que expanden la caja torácica, protegen la columna vertebral y fortalecen el suelo pélvico. Y lo que es más importante, cada ejercicio está diseñado para ayudarte a mejorar tu rendimiento: generar más potencia, moverse con mayor eficacia y facilidad, acelerar la recuperación, mejorar la capacidad aeróbica, optimizar la toma de decisiones y la concentración en la competición, y reducir la ansiedad en situaciones competitivas de alto estrés.

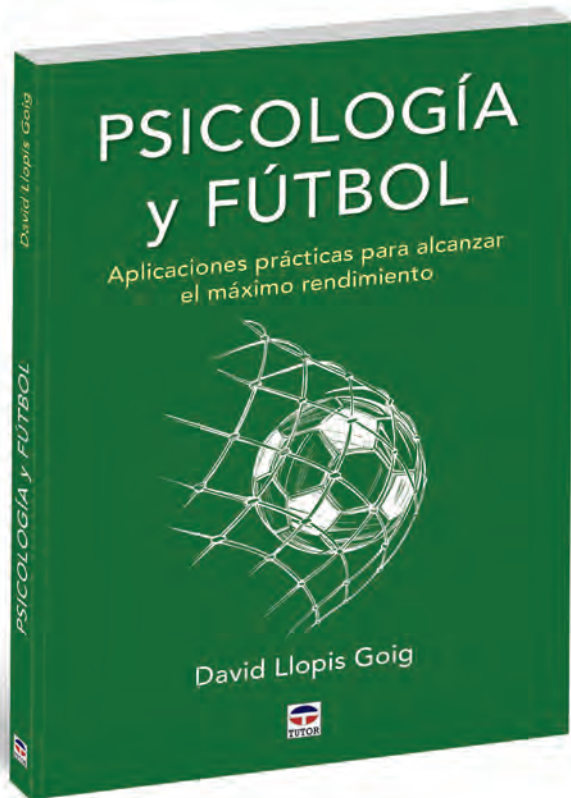
EL AUTOR



Harvey Martin fundó The MindStrong Project, en el que ha entrenado hacia el máximo rendimiento a algunos de los mejores deportistas y ejecutivos empresariales desde 2017. Está especializado en el entrenamiento de deportistas amateurs y profesionales de la NCAA, los Juegos Olímpicos, MLB, NHL y NFL en fuerza y acondicionamiento físico, recuperación y rendimiento mental. Harvey también ha presentado y dirigido talleres con empresas de Fortune 100 sobre cómo optimizar el rendimiento humano y conseguir hábitos de máximo rendimiento con el uso de la respiración y la actitud mental.



NOVEDAD JUNIO 2023



PSICOLOGÍA Y FÚTBOL

Autor:	David Llopis Goig
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	22,00 €
Cod. edit.:	500700
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	192
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655241

SINOPSIS

APLICACIONES PRÁCTICAS PARA ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO

En el fútbol, los distintos actores que intervienen en el rendimiento de los deportistas suelen plantearse cuestiones de muy diversa índole sobre la dimensión humana del deporte: ¿Cuáles son las cualidades de un buen entrenador? ¿Cómo debe ser la comunicación con los jugadores? La capacidad del liderazgo del entrenador, ¿es innata o se puede desarrollar? ¿Cómo construir y dirigir equipos cohesionados? ¿Cómo conocer y comprender al jugador para ayudarle a obtener su máximo rendimiento? ¿Cómo gestionar la competición? Estas son algunas cuestiones a las que David Llopis intenta dar respuesta, fruto de su experiencia durante más de dos décadas de trabajo con entrenadores y técnicos deportivos.

Este es un libro especialmente dirigido a entrenadores de fútbol, pero su contenido es perfectamente aplicable a cualquier otro deporte. También está dirigido a todos los profesionales que trabajan con deportistas y en deportes de equipo. Además, puede ser de gran utilidad para psicólogos o profesionales que asesoran y acompañan a deportistas de modalidades individuales. El libro está estructurado en cuatro partes relacionadas entre sí y en las que se reflexiona y se establecen pautas de trabajo concretas. Estas partes son: **El entrenador, Del grupo al equipo, El futbolista y La competición.**

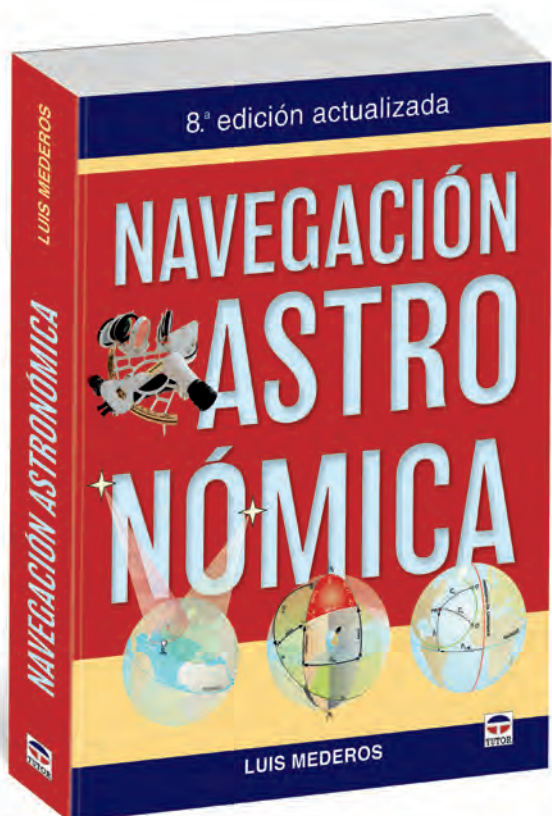
EL AUTOR



David Llopis Goig es Licenciado en Psicología y Diplomado en Estudios Avanzados por la Universidad de Valencia. Máster en Psicología del Deporte y de la Actividad Física por la UNED y Experto en Coaching Deportivo y de Equipos por la Florida Universitaria (España). En su trayectoria profesional ha desempeñado diferentes funciones y roles trabajando con numerosos deportistas e instituciones deportivas. Es director de Deporte y Rendimiento Deportivo, S.L. y de la Residencia y Área de Desarrollo de la Persona y Optimización del Rendimiento del Levante U.D. Es socio-fundador y miembro de la junta directiva de la Asociación Internacional de Psicología Aplicada al Fútbol (AIPAF). Tiene una dilatada trayectoria como formador, investigador y divulgador científico.




NOVEDAD JUNIO 2023



NAVEGACIÓN ASTRONÓMICA

8.ª edición actualizada

Autor:	Luis Mederos
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	55,00 €
Cod. edit.:	500702
Formato:	19 x 26 cm
Páginas:	400
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

DISFRUTAR APRENDIENDO A CONOCER EL CIELO

Este es un libro escrito para disfrutar aprendiendo a conocer el cielo y a utilizar esos conocimientos para obtener la posición del barco mediante la observación de los astros. Esta 8ª edición actualizada, incluye más de 160 figuras, en su mayoría en color, lo que simplifica la visualización y el estudio de los planos, círculos y líneas; y en ella se utiliza una renovada definición del triángulo de posición que simplifica el manejo de este concepto en la práctica, reduciendo las fuentes típicas de error, haciendo innecesario recordar fórmulas y el uso de criterios de signos que pronto se olvidan.

Además de ejercicios y ejemplos resueltos, esta edición contiene algo muy apreciado por muchos lectores: ejercicios tipo test como los que actualmente se proponen en los distintos exámenes para la obtención del título de Capitán de Yate. Tanto si eres estudiante de alguna titulación náutica, como si simplemente quieres *meterte el cielo en la cabeza*, encontrarás este libro sumamente interesante y fácil de leer.

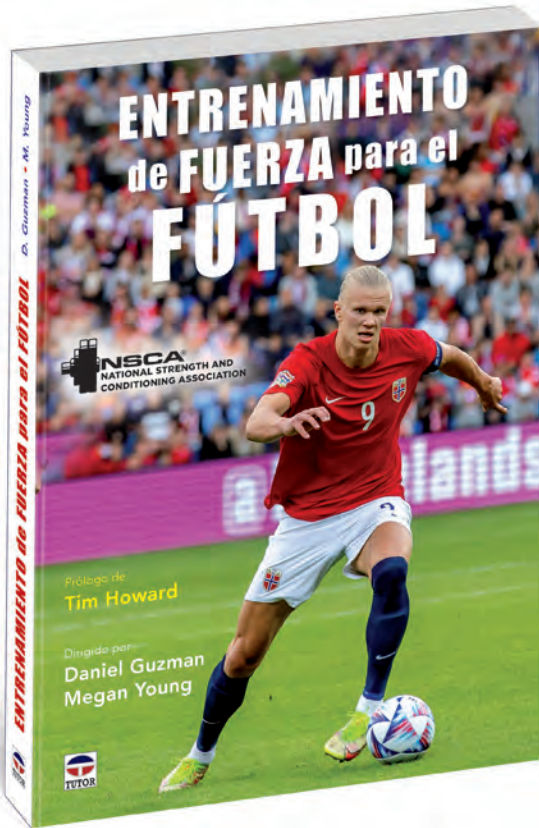
EL AUTOR



Luis Mederos nace en la Isla de la Palma (Canarias) en 1958. En 1976 se traslada a Madrid para comenzar sus estudios en la Universidad Autónoma, en la que obtiene el Doctorado en Física en 1985. Posteriormente realiza estudios de especialización postdoctoral en la Universidad de Guelph (Canadá). A su vuelta, ejerce como profesor en la Universidad Autónoma de Madrid para incorporarse más tarde, en 1989, al Consejo Superior de Investigaciones Científicas, donde ha venido desarrollando su actividad profesional desde entonces. En la actualidad es Investigador Científico en el Instituto de Ciencia de Materiales de Madrid desarrollando su investigación en el campo de la Física Teórica de la Materia Condensada, materia sobre la que ha publicado números artículos en revistas internacionales especializadas.



NOVEDAD MAYO 2023



ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA EL FÚTBOL

Autores: Daniel Guzman y Megan Young

Ediciones Tutor, S.A.

PVP: 39,95 €

Cod. edit.: 500698

Formato: 17 x 24 cm

Páginas: 320

Ilustraciones: B/N

Encuadernación: Rústica cosida

EAN:



SINOPSIS

OPTIMIZAR LA FUERZA Y LA POTENCIA PARA TRANSFERIRLA AL TERRENO DE JUEGO

Desarrollado con la experiencia de la NSCA, este libro explica el valor del entrenamiento de fuerza para los jugadores de fútbol. Respaldo por la práctica, las metodologías de entrenamiento basadas en la evidencia y las investigaciones científicas, el libro proporciona un análisis biomecánico general del fútbol y una revisión de las exigencias físicas de cada posición: porteros, defensas, centrocampistas y delanteros. Con este análisis, podrás diseñar un programa de entrenamiento efectivo que se traducirá en un mejor rendimiento en el terreno de juego.

El libro también ofrece: 10 protocolos para valorar la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica; 6 ejercicios para todo el cuerpo con 4 variantes; 29 ejercicios para las partes inferior y superior del cuerpo con 67 variantes; 22 ejercicios para el core (zona media) con 32 variantes; y 27 ejemplos de programas específicos en relación con la temporada.

LOS AUTORES



La National Strength and Conditioning Association (NSCA) es la organización líder mundial dentro del campo del acondicionamiento deportivo. Haciendo uso de los recursos y la pericia de los más reconocidos profesionales del entrenamiento de fuerza y del acondicionamiento físico, las Ciencias del Deporte, la investigación sobre el rendimiento, la docencia y la medicina del deporte, la NSCA es la fuente más fiable, a nivel mundial, de conocimiento y normas de actuación para entrenadores y deportistas.

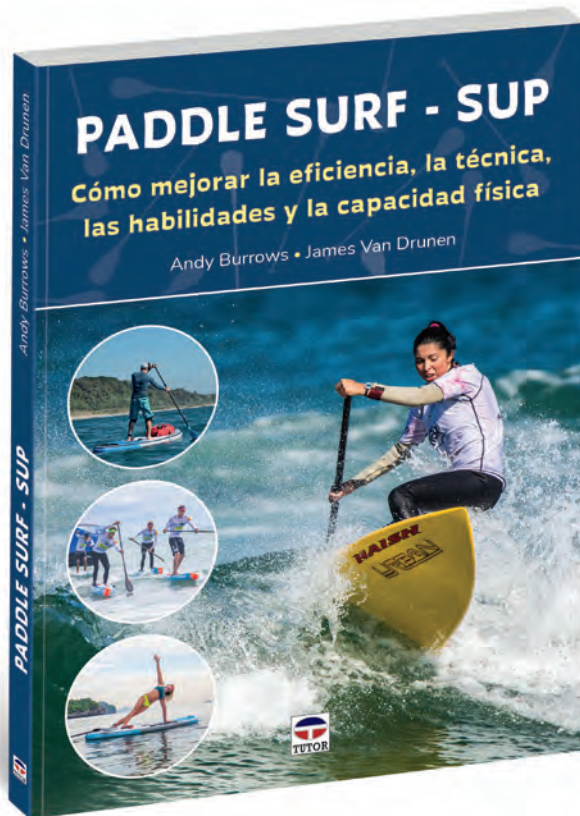
Daniel Guzman, MS, CSCS es uno de los entrenadores de fuerza y acondicionamiento físico del fútbol americano más respetados. Comenzó en 2014 en Los Angeles Galaxy como el entrenador principal más joven de fuerza y acondicionamiento físico de la Major League Soccer; con ellos ganó la MSL Cup.



Megan Young, MS, MEd, CSCS, FRC, USAW SPC, RSCC*D se mantiene en un aprendizaje permanente de la optimización del rendimiento humano, la salud y el bienestar, la integración estratégica de las ciencias del deporte, la optimización humana de la tecnología, los data systems y la gestión interfuncional para apoyar las organizaciones ganadoras. Está en proceso para obtener su doctorado de la Auburn University.



NOVEDAD ABRIL 2023



PADDLE SURF - SUP

Autores: Andy Burrows y
James Van Drunen

Ediciones Tutor, S.A.

PVP: 26,00 €

Cod. edit.: 500699

Formato: 17 x 24 cm

Páginas: 152

Ilustraciones: Color

Encuadernación: Rústica cosida

EAN: 
9 788418 655234

SINOPSIS

CÓMO MEJORAR LA EFICIENCIA, LA TÉCNICA, LAS HABILIDADES Y LA CAPACIDAD FÍSICA

En palabras de los autores: "Hemos escrito este libro para compartir nuestras ideas sobre cómo cualquiera puede mejorar en el SUP. Muchos libros cubren aspectos básicos de la palada para ayudar a los que se inician. Queremos ayudar a las personas que ya saben SUP a hacerlo mejor. Queremos inspirarles el deseo de mejorar continuamente, experimentar y disfrutar".

Con más de 100 fotografías y secuencias, este libro proporciona inspiración y es una guía para mejorar en el SUP. Tanto si te interesan las regatas como las travesías, el surf o el yoga SUP, este libro contiene todo lo necesario para mejorar la eficiencia, la técnica, las habilidades y la capacidad física antes de explorar las distintas formas de navegar y describir el equipo que necesitas.

LOS AUTORES

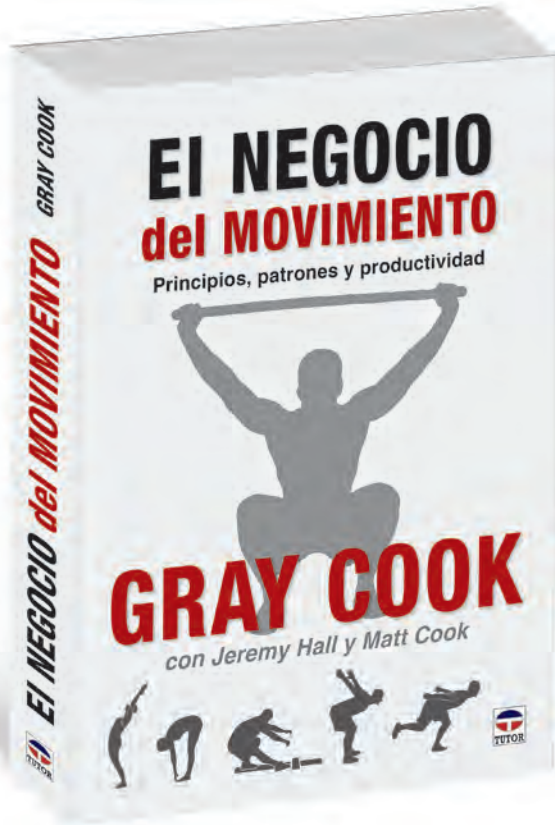


Andy Burrows se inició en el SUP mediados sus cincuenta años y se ha convertido en un conocido competidor en las regatas del Circuito Mediterráneo, terminando segundo en 2021 (mayores de 50). En su vida empresarial anterior fue *coach* y mentor de gran éxito.


James Van Drunen es remero profesional y entrenador de SUP. Ha completado en cuatro ocasiones las 11 Ciudades (una competición de 220 km en los Países Bajos), y está situado entre los 10 primeros en el Eurotour (una serie de las mayores regatas de SUP de Europa). Dirige su propio negocio de travesías y escuela de SUP en Jávea (Alicante).



NOVEDAD FEBRERO 2023



EL NEGOCIO DEL MOVIMIENTO

Autor:	Gray Cook
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	39,95 €
Cod. edit.:	500697
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	400
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

¿ESTÁS PREPARADO PARA CAMBIAR TU CULTURA DEL MOVIMIENTO?

Esta es la incómoda verdad: la cultura física de gran parte del mundo ha empeorado considerablemente, mientras que los campos de la salud y el *fitness* han aumentado sus beneficios para acabar brindando una ilusión de rehabilitación, preparación física y rendimiento deportivo. El negocio del movimiento humano no ha logrado gestionar sus aspectos negativos. Gray Cook, cofundador de Functional Movement Systems, te enseña en este libro a romper esa tendencia y a escuchar lo que el movimiento te está diciendo en los ámbitos de la salud, el bienestar, el *fitness* y el rendimiento, y te ayudará a poner en práctica procedimientos operativos estándar para aumentar la confianza en tu trabajo.

Las estrategias de negocios estándar son insostenibles si lo que intentas vender no llega al nivel de lo que ofrece la competencia. Convertirte en un profesional mejor es lo más importante que puedes hacer para descubrir oportunidades. Este libro es tu plan de acción: la parte I te enseña los principios básicos de los Functional Movement Systems, la parte II describe los procesos para poner en práctica los Sistemas como estrategia para aumentar tu eficacia y eficiencia, y la parte III ofrece testimonios de profesionales exitosos en los campos de la salud y el rendimiento humano.

EL AUTOR



GRAY COOK es fisioterapeuta, especialista certificado en ortopedia y entrenador de fuerza y acondicionamiento físico certificado. Los métodos que ha desarrollado para examinar y evaluar los patrones de movimiento están a la vanguardia del *fitness*, el acondicionamiento físico, la prevención de lesiones y la rehabilitación física. Destaca entre los terapeutas manuales por su grado de precisión, exactitud y regularidad al considerar el movimiento como un comportamiento; analizar, describir y deconstruir los patrones de movimiento, y reconstruir el movimiento siguiendo los caminos evolutivos naturales. Es cofundador de Functional Movement Systems.




NOVEDAD ENERO 2023



BOSCO

UNA VIDA EN TU MIRADA

Autora:	Paloma Anca
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	22,00 €
Cod. edit.:	500696
Formato:	16 x 23,5 cm
Páginas:	160
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

9 788418 655203

SINOPSIS

UNA HISTORIA ESPECIAL QUE TE QUIERO CONTAR

Bosco es un niño especial, como lo son todos los niños para sus padres, claro; pero Bosco ha venido al mundo con una singularidad debajo del brazo. Bosco es un niño con unas "capacidades diferentes". Sus ojos son achinados y su corazón es más grande de lo normal. En todos los sentidos. Bosco también tiene la capacidad de detectar cuándo tienes un día malo y no duda en abalanzarse sobre ti y regalarte un abrazo sanador y una mirada llena de ternura. Bosco tiene síndrome de Down y esta es su historia.

Este libro no solo está enfocado hacia padres (o futuros padres) de niños con síndrome de Down, también es fundamental que lo lean familiares y amigos que estén en contacto con estas personas tan especiales, les ayudará a saber cómo apoyar a estas familias. También abrirá los ojos de las personas que no tienen contacto con el síndrome de Down, ofreciéndoles un retrato honesto, realista y sin maquillar de lo que significa convivir con el síndrome de Down, desmitificando muchos aspectos de esta discapacidad.

LA AUTORA

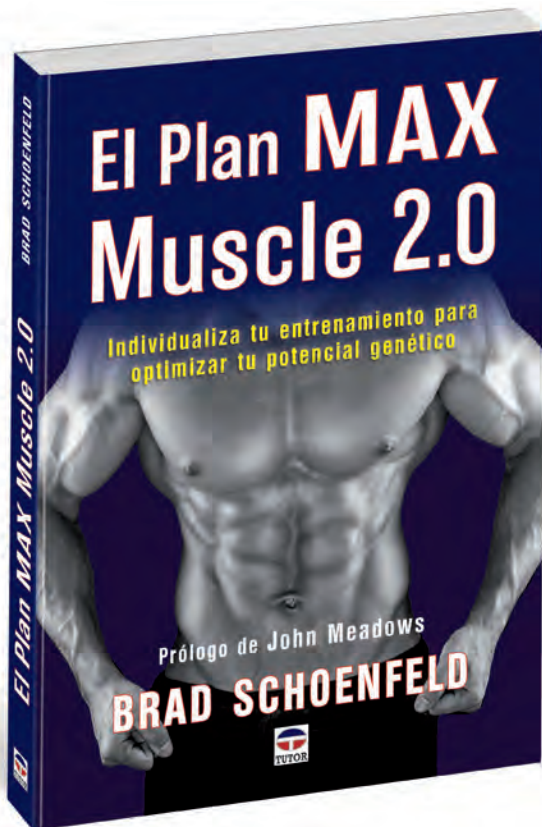


Paloma Anca es abogada. Coruñesa de nacimiento y madrileña de adopción. Desde que con ocho años descubrió la colección de «Las aventuras de los Cinco» de Enid Blyton, su gran afición ha sido la lectura, a la que se unió la escritura cuando, un par de años después, ganó un premio en un concurso literario por su cuento *Un día en la jungla*. Tiene un máster en Business y Empresas, el cual le dio la oportunidad de vivir y trabajar en París y en Nueva York.

@palomitazdemaiz



NOVEDAD NOVIEMBRE 2022



EL PLAN MAX MUSCLE 2.0

Autor:	Brad Schoenfeld
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	29,95 €
Cod. edit.:	500694
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	296
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	



SINOPSIS

INDIVIDUALIZA TU ENTRENAMIENTO PARA OPTIMIZAR TU POTENCIAL GENÉTICO

Olvídate de estancarte en tu entrenamiento, gana masa muscular magra y logra el mejor cuerpo de toda tu vida con El Plan MAX Muscle 2.0, un sistema científicamente probado para ayudarte a maximizar tu potencial muscular y transformar tu físico. Desarrollado por el famoso experto en fuerza y fitness y autor superventas Brad Schoenfeld, este libro proporciona su plan periodizado de seis meses de duración que manipula las variables del ejercicio para generar un crecimiento muscular claro y constante.

Además, incluye la ciencia más actual y evidencias basadas en estudios. También dedica un capítulo al calentamiento MAX con información detallada y otro a responder hasta 13 preguntas frecuentes planteadas al autor por sus seguidores en la última década. Con instrucciones paso a paso para 106 de los ejercicios más eficaces por regiones corporales, directrices para incorporar sesiones de ejercicios cardiorrespiratorios al programa, y consejos nutricionales para potenciar el desarrollo muscular y la recuperación, este libro es la guía completa para una transformación total de tu cuerpo. Los resultados hablarán por sí solos.

EL AUTOR

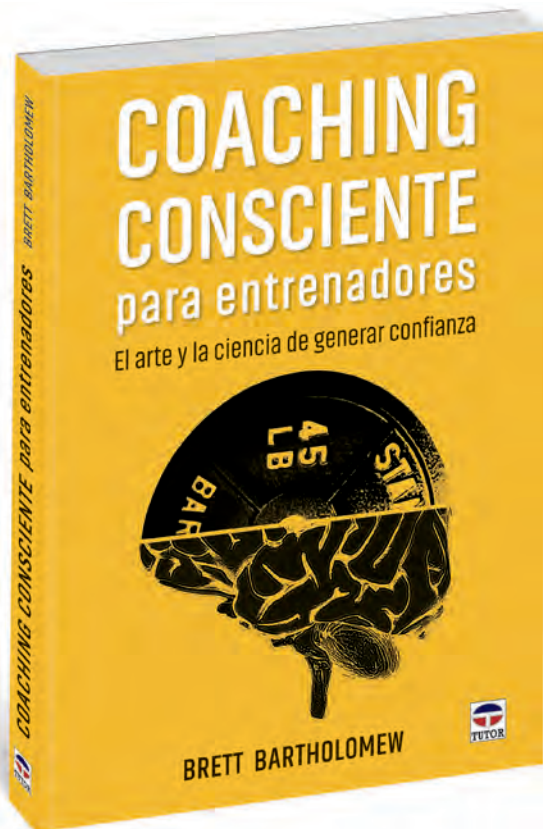


Brad J. Schoenfeld, PhD, CSCS,*D, CSPS,*D, NSCA-CPT,*D, es una de las mayores autoridades mundiales en hipertrofia muscular. Ha trabajado con numerosos deportistas de élite, incluidos muchos profesionales de primer nivel. En 2011, el Dr. Schoenfeld fue nombrado entrenador personal del año (Personal Trainer of the Year) por la National Strength and Conditioning Association (NSCA).

En 2016, recibió el premio Dwight D. Eisenhower Fitness Award, que otorga la United States Sports Academy por un éxito excepcional en el mundo del fitness y por sus contribuciones al crecimiento y desarrollo del deporte mediante una actividad de liderazgo extraordinaria. También fue cogonador, en 2018, del premio NSCA Outstanding Young Investigator Award.



NOVEDAD OCTUBRE 2022



COACHING CONSCIENTE PARA ENTRENADORES

Autor:	Brett Bartholomew
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	26,00 €
Cod. edit.:	500693
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	224
Ilustraciones:	B/N
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

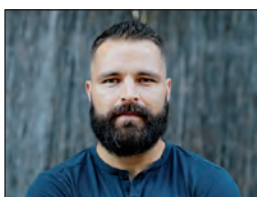
SINOPSIS

EL ARTE Y LA CIENCIA DE GENERAR CONFIANZA

En el mundo de la fuerza y el acondicionamiento físico, aprender a cómo guiar a otros -no solo físicamente, sino también psíquica y emocionalmente- es prioritario para que estos obtengan los mejores resultados. En el rendimiento, las personas son la variable esencial, y comprender cómo combinar el conocimiento del propio entrenamiento con los matices de la conducta humana ayuda a los deportistas a conseguir sus metas definitivas. Lamentablemente, mientras que a la ciencia del entrenamiento físico se le ha prestado mucha atención, a la de la comunicación se le ha concedido muy poca. Este libro cubre esa brecha.

Los lectores aprenderán los principios fundamentales para mejorar las interrelaciones con los deportistas, incrementar su compromiso y ganar confianza mediante una comunicación dirigida. Y, lo que es más importante, quienes lean este libro adquirirán también estrategias para aplicar dichos principios en las diferentes situaciones de entrenamiento del día a día que, inevitablemente, van a producirse. El éxito de este libro innovador es que establece un escenario para que el entrenador cree una cultura de éxito, no solo dentro del mundo del deporte sino también fuera de él. Coaching Consciente es un movimiento al que le ha llegado su momento.

EL AUTOR



Brett Bartholomew CSCS*D y RSCC*D, es miembro de la National Strength and Conditioning Association (NSCA). Ha entrenado a deportistas de diverso nivel de 23 deportes en todo el mundo, desde jóvenes hasta olímpicos, así como competidores de la NFL, NBA, MLB, UFC, MLS y NCAA. Es el fundador de Art of Coaching y un demandado conferenciante y mentor en más de 46 países.



NOVEDAD SEPTIEMBRE 2022



MANUAL NSCA FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Autor:	NSCA
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	175,00 €
Cod. edit.:	525009
Formato:	21,5 x28 cm
Páginas:	768
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Tapa dura
EAN:	

SINOPSIS

LA OBRA DE REFERENCIA PARA LOS PROFESIONALES DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Esta tercera edición ampliada y actualizada, es la obra de referencia definitiva para los profesionales del entrenamiento personal y los aspirantes a serlo. Actualizada con los más recientes estudios científicos y con la contribución de los expertos más destacados en este campo, los lectores adquirirán los conocimientos, las destrezas y las habilidades necesarios para ser entrenadores personales. La obra es, además, el libro de texto refrendado para la preparación del examen de Certificación de Entrenador Personal por la NSCA (NSCA-CPT®).

El texto proporciona pautas para diseñar programas de entrenamiento seguros y eficaces para clientes de todas las edades, niveles de forma física, así como modificaciones específicas aplicables a los programas para clientes con necesidades especiales. Se presentan también protocolos de evaluación y normas para cada componente del estado de forma, actualizados para reflejar las investigaciones actuales y sus recientes aplicaciones, y acompañados de instrucciones detalladas a la vez que fáciles de seguir. Se describen más de 125 ejercicios con instrucciones claras y con más de 200 fotografías, junto con acceso online exclusivo a 27 vídeos que muestran la técnica correcta en acción.

Esta obra esencial, de una amplitud sin igual, sigue siendo el libro de referencia más completo del mercado para los entrenadores personales, instructores, preparadores físicos y otros profesionales del acondicionamiento físico actuales y futuros.

LOS AUTORES



NSCA. Fundada en 1978, la National Strength and Conditioning Association (NSCA) es una asociación sin ánimo de lucro dedicada a promover la profesión de la fuerza y el acondicionamiento físico y otras relacionadas con las ciencias del deporte por todo el mundo.



Brad J. Schoenfeld, PhD, CSCS,*D, CSPS,*D, NSCA-CPT,*D, es una de las mayores autoridades mundiales en hipertrofia muscular. Ha trabajado con numerosos deportistas de élite, incluidos muchos profesionales de primer nivel. En 2011, el Dr. Schoenfeld fue nombrado entrenador personal del año (Personal Trainer of the Year) por la National Strength and Conditioning Association (NSCA).


Ronald L. Snarr, PhD, CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, TSAC-F,*D, es profesor auxiliar de ciencias del ejercicio en la Missouri State University. Tiene más de 15 años de experiencia en los campos del entrenamiento personal y la fuerza y el acondicionamiento físico; ha trabajado con deportistas olímpicos, profesionales y universitarios, bomberos, policías, deportistas con discapacidad y otros.



NOVEDAD JUNIO 2022



EL TIEMPO EN LA MAR

Autor:	Simon Rowell
Editorial:	Tutor, S.A.
PVP:	19,95 €
Cod. edit.:	500692
Formato:	17 x 24 cm
Páginas:	96
Ilustraciones:	Color
Encuadernación:	Rústica cosida
EAN:	

SINOPSIS

METEOROLOGÍA PRÁCTICA PARA NAVEGANTES DE RECREO

El tiempo afecta a todos en la mar, tanto si se está haciendo una navegación costera, una de puerto en puerto o una travesía a otro continente. Este libro explica los principios básicos que rigen la meteorología. Muestra modelos meteorológicos globales, regionales y locales desde un punto de vista práctico para llegar a comprender qué está sucediendo, cómo esto podría cambiar y por qué.

Armado con este conocimiento y comprensión, el navegante tendrá más confianza para tomar decisiones sobre cuándo aventurarse en la mar y cuándo no, y qué cabe esperar si las cosas cambian mientras se está navegando. El autor, Simon Rowell, es un profesional de la náutica de larga trayectoria y estudió meteorología en la University of Reading.

EL AUTOR



Simon Rowell comenzó su vida laboral como ingeniero en plataformas petrolíferas en varias partes del mundo, la mayoría poco saludables, lo que le permitió conocer los muchos y variados aspectos de este trabajo.

Ha sido un profesional de la náutica desde 1997, comenzando como instructor antes de trabajar para Clipper Ventures como patrón en la vuelta al mundo en el barco ganador de la regata de 2002 y como asistente del director de la regata, a cargo de las operaciones del día a día y del entrenamiento de las tripulaciones y patrones en la regata de 2005.