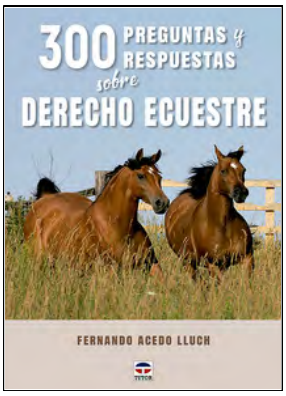
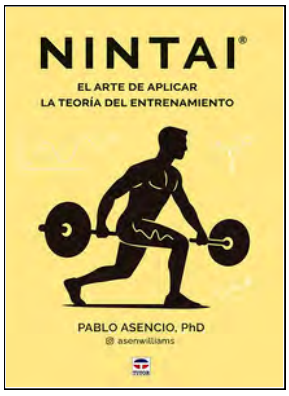
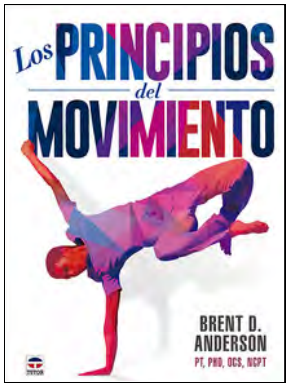
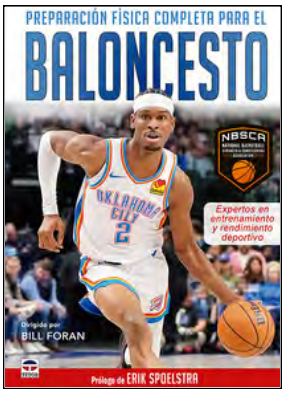
Ediciones Tutor

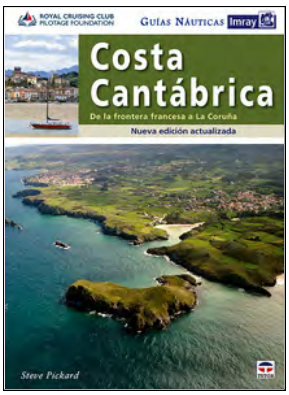
Novedades junio 2022 - septiembre 2026

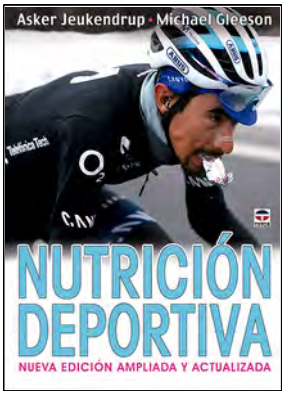


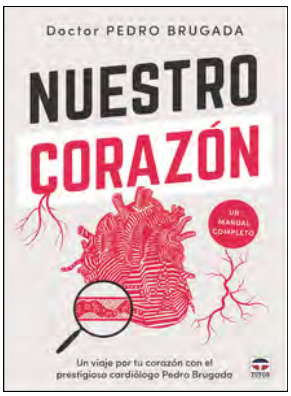


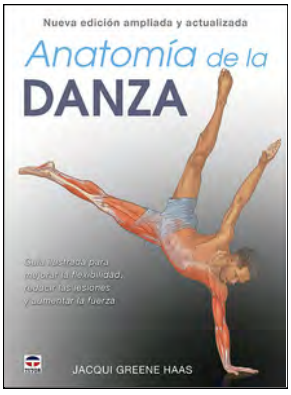


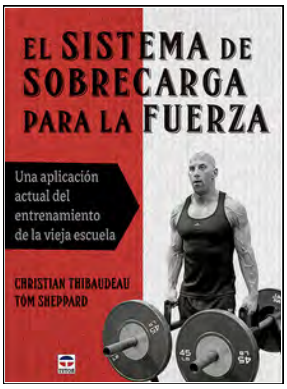


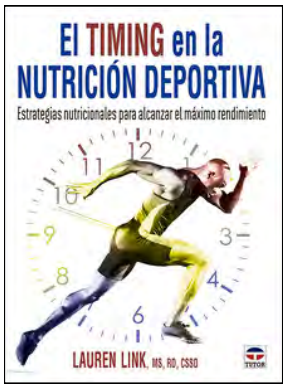


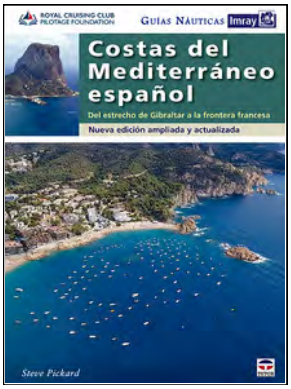


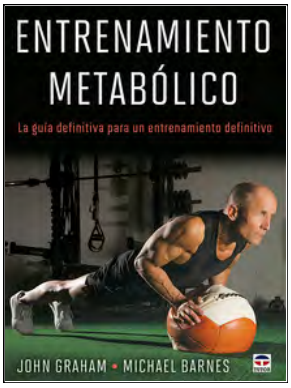


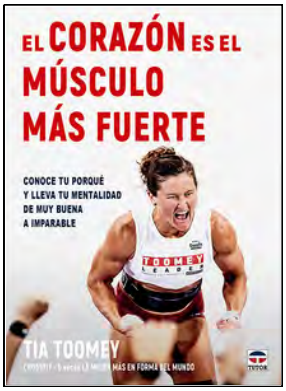


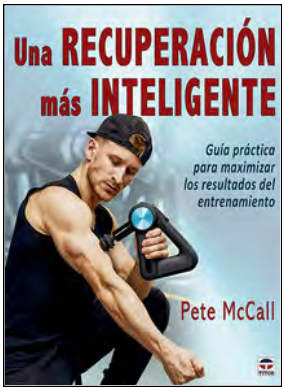


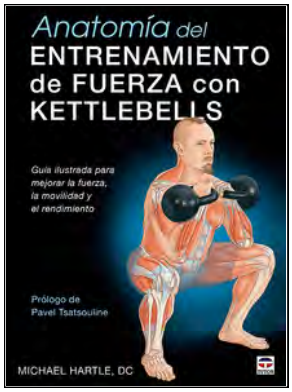


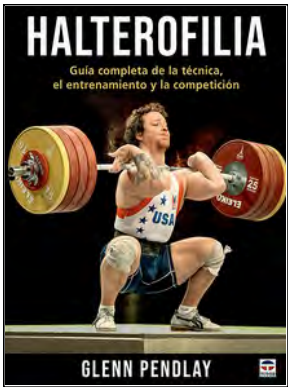








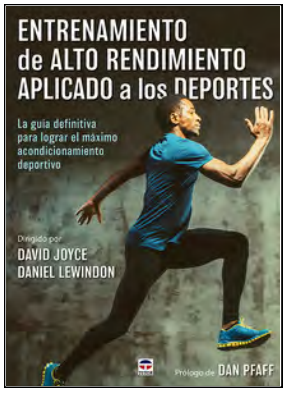


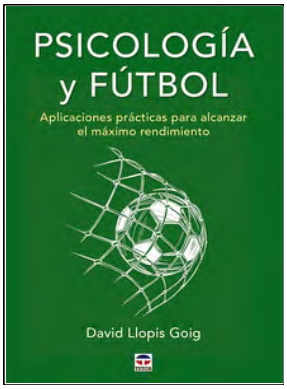


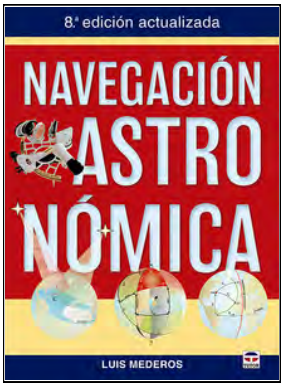
TUTOR

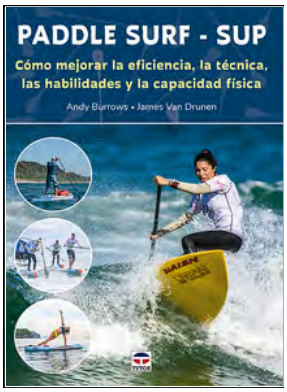
EDICIONES TUTOR, S.A. c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte, Madrid
Tel.: 91 559.98.32 E-mail: info@edicionestutor.com www.edicionestutor.com

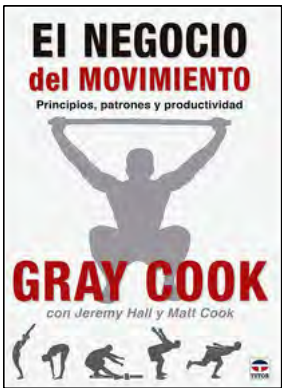
YouTube edicionestutor 689 31 20 64

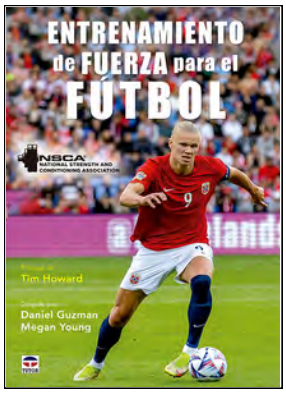


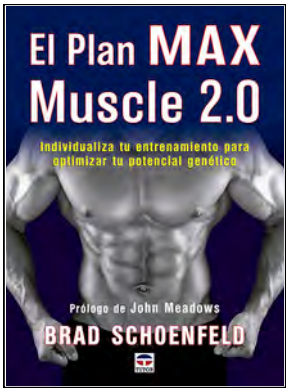


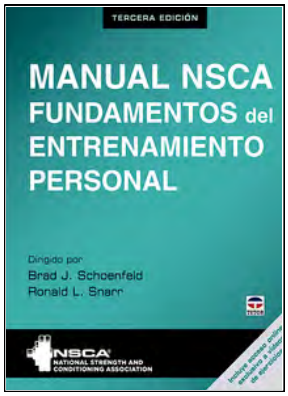






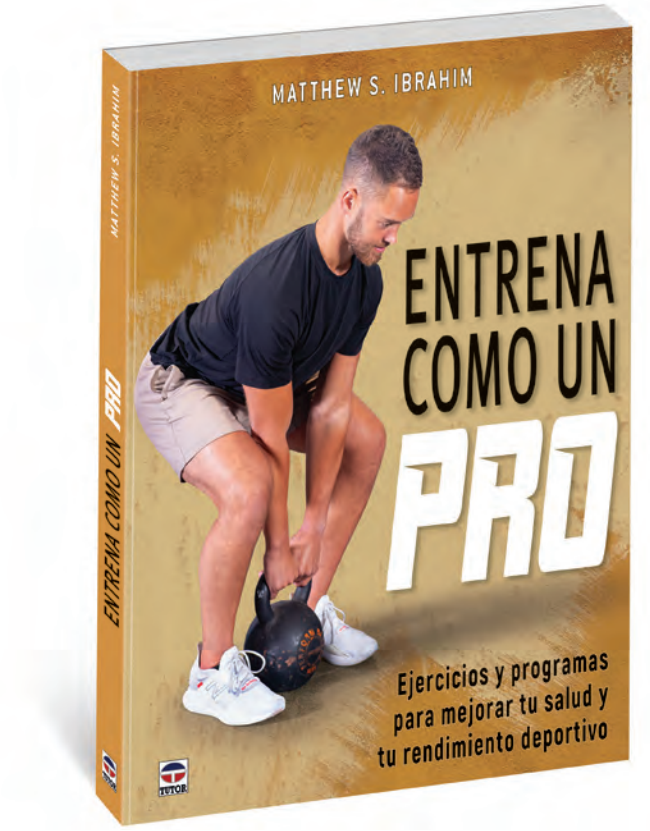






EDICIONES TUTOR, S.A. c/ Impresores, 20 - P. E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte, Madrid
Tel.: 91 559.98.32 E-mail: info@edicionestutor.com www.edicionestutor.com
edicionestutor 689 31 20 64

NOVEDAD SEPTIEMBRE 2026



ENTRENA COMO UN PRO

Autor:	**Matthew S. Ibrahim**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**39,95 €**
Cod. edit.:	**500731**
Formato:	**21,5 x 28 cm**
Páginas:	**320**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655654

SINOPSIS

EJERCICIOS Y PROGRAMAS PARA MEJORAR TU SALUD Y TU RENDIMIENTO DEPORTIVO

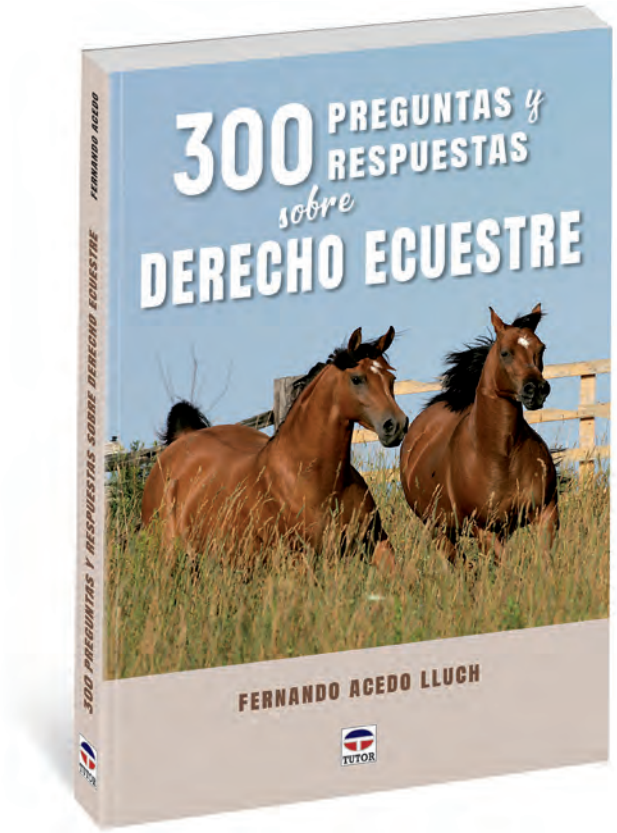
No tienes por qué ser un deportista de competición para entrenar como uno. El entrenador de fuerza y acondicionamiento físico Matthew Ibrahim ha desarrollado un método para aumentar la capacidad deportiva y mejorar el rendimiento. Mientras que otros sistemas de entrenamiento se dejan en el tintero algunos componentes cruciales, *Entrena como un pro* incorpora el trabajo de esprint, de agilidad y de movilidad que conforman un entrenamiento deportivo holístico, y mejora los siguientes aspectos: la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la capacidad de esfuerzo, la resistencia, el acondicionamiento físico, las destrezas de movimiento multidireccional, y la recuperación.

Con este libro aprenderás los principios básicos del entrenamiento, destrezas de cambio de dirección, ejercicios de agilidad reactiva, acondicionamiento físico y mucho más. Enfocado al crecimiento a largo plazo, el libro te proporciona 4 programas de entrenamiento, 66 ejercicios de calentamiento, y 132 ejercicios con modificaciones para tener una progresión constante. Puedes escoger uno de los programas proporcionados o utilizar la orientación del autor para diseñar un programa individualizado que cumpla tus necesidades.

EL AUTOR

Matthew S. Ibrahim es entrenador de fuerza y acondicionamiento físico, profesor de universidad, ponente y autor. Como fundador de Athletic Performance University (APU), Matthew ha creado un influyente programa de orientación *online* destinado a mejorar las destrezas laborales clave de entrenar, crear y comunicar para entrenadores de fuerza y acondicionamiento físico, así como para estudiantes de ciencias del ejercicio. APU es una empresa educativa puntera aprobada por la National Strength and Conditioning Association (NSCA).

NOVEDAD JUNIO 2026



300 PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE DERECHO ECUESTRE

Autor:	**Fernando Acedo Lluch**
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	**35,00 €**
Cod. edit.:	**500730**
Formato:	**16 x 23,5 cm**
Páginas:	**326**
Ilustraciones:	**b/n**
Encuadernación:	**Rústica**
EAN:	9 788418 655647

SINOPSIS

RESPUESTAS PRÁCTICAS A CUESTIONES JURÍDICAS RELACIONADAS CON EL MUNDO DEL CABALLO

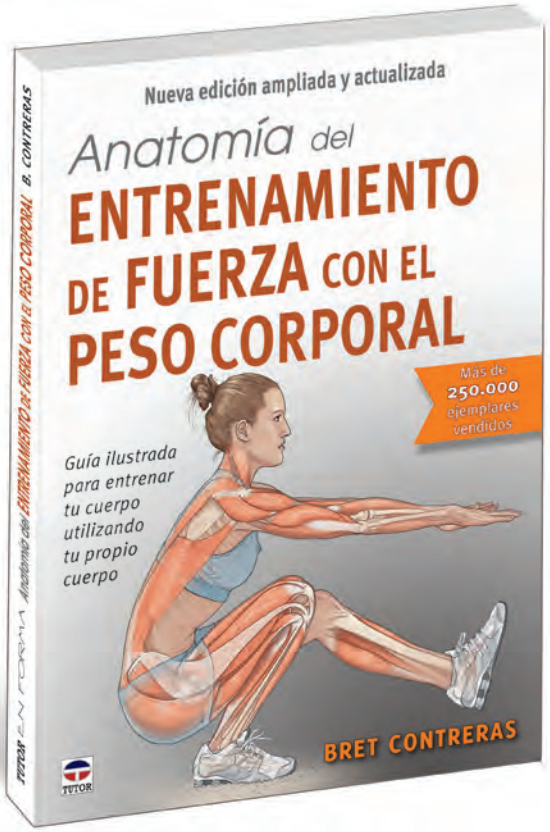
El ámbito del sector ecuestre es tan amplio y diverso que, por su enorme impacto económico, genera inevitablemente innumerables problemas legales que requieren información y asesoramiento especializado. En este libro se resuelven, con un lenguaje claro y sencillo, numerosas consultas que se han venido planteando sobre casos reales generados en la compraventa de caballos, así como en toda clase de contratos y actividades ecuestres, instalaciones hípicas, accidentes, fiscalidad, reglamentos deportivos, derecho penal, derecho veterinario y posibles restricciones ante epidemias equinas.

Este libro es una herramienta útil de consulta para todos aquellos profesionales y aficionados relacionados con el mundo del caballo, con la finalidad de ayudarles a encontrar una respuesta práctica frente a las cuestiones jurídicas más relevantes que les pudieran surgir ante un enorme abanico de situaciones, dada la amplia casuística que se recoge.

EL AUTOR

Fernando Acedo Lluch es abogado en ejercicio y cuenta con una dilatada experiencia en el área del derecho deportivo y en especial en el derecho ecuestre, al haber prestado servicios de asesoramiento jurídico durante los últimos treinta años a importantes entidades del mundo del caballo. Además de haber intervenido en numerosos cursos, conferencias y publicar artículos jurídicos en las principales revistas especializadas en el deporte hípico, dirigiendo actualmente el consultorio jurídico de la revista ecuestre *on-line* Ecuestre.es y el blog abogadohipico.es.

NOVEDAD MAYO 2026



ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON EL PESO CORPORAL

Autor:	**Bret Contreras**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**39,95 €**
Cod. edit.:	**502147**
Formato:	**19,5 x 26,5 cm**
Páginas:	**256**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655623

SINOPSIS

GUÍA ILUSTRADA PARA ENTRENAR TU CUERPO UTILIZANDO TU PROPIO CUERPO

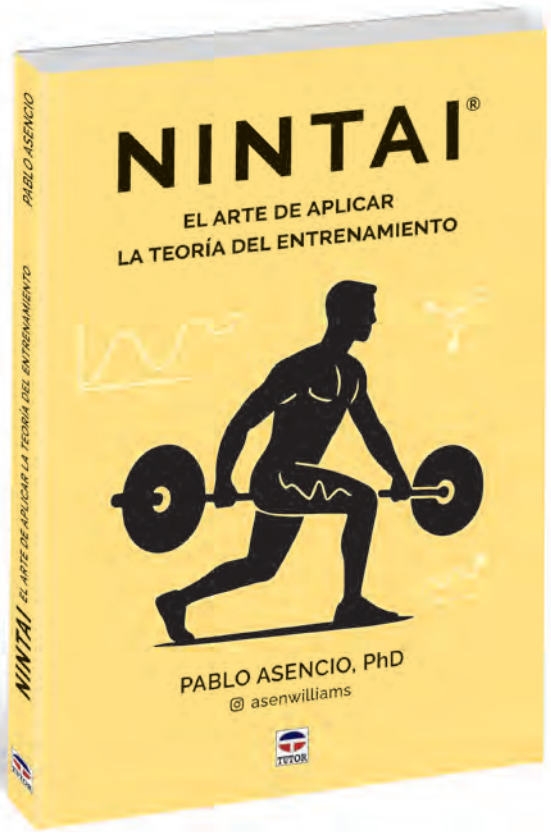
¡La guía superventas de ejercicio con el peso corporal ahora actualizada, ampliada y mejor que nunca! Aumenta la fuerza de todo tu cuerpo, desarrolla masa muscular, quema grasa y define tus músculos. Con ilustraciones anatómicas en color, instrucciones paso a paso, y consejos para el entrenamiento, esta nueva edición **es** el recurso defi nitivo para esculpir tu físico sin pesos libres, máquinas ni equipo caro.

El libro examina las principales regiones musculares (brazos, hombros, cuello, pecho, *core*, espalda, muslos, glúteos y pantorrillas), presenta 177 innovadores y eficaces ejercicios con el peso corporal, junto con sus variantes. Estos ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar. Con los consejos expertos de Bret Contreras aprenderás a modificar, combinar y secuenciar los ejercicios para aumentar la dificultad de tus rutinas y evitar estancamientos. Detalles como los consejos de seguridad y la clasificación de dificultad hacen que estos ejercicios sean fáciles de abordar y de poner en práctica.

EL AUTOR

Bret Contreras es doctor (PhD) en Ciencias del Deporte por la Auckland University of Technology y tiene un máster por la Arizona State University. Como especialista certificado en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico con distinción (CSCS*D) por la National Strength and Conditioning Association, ha dedicado su carrera a mejorar distintas metodologías de entrenamiento de fuerza. Es una autoridad internacional en el entrenamiento de los glúteos y también es conocido por inventar el *hip thrust* con barra y por patentar máquinas de empuje de cadera lastrado.

NOVEDAD ABRIL 2026



NINTAI
EL ARTE DE APLICAR LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Autor:	**Pablo Asencio**
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	**29,95 €**
Cod. edit.:	**500729**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**172**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Rústica**
EAN:	9 788418 655630

SINOPSIS

UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO QUE ASEGURA MEJORAS REALES, MEDIBLES Y SOSTENIBLES

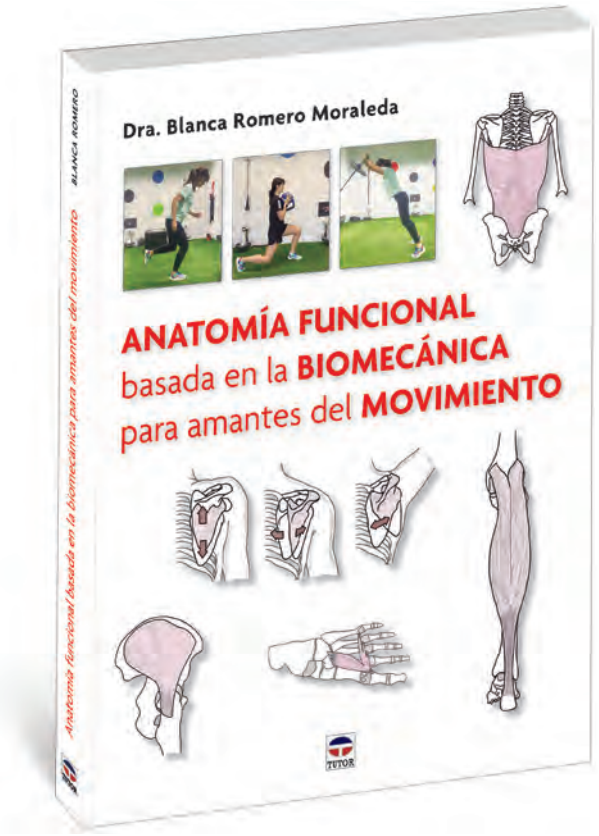
Por encima de todo, Nintai es una filosofía de vida que representa la capacidad de soportar las dificultades con paciencia y perseverancia. Además, es una metodología de entrenamiento que se organiza en un sistema de trabajo. La clave del sistema es el equilibrio en el desarrollo de las cualidades físicas para conseguir optimizar el rendimiento humano y moverse de una manera consciente. Nintai se sustenta en cuatro pilares fundamentales: individualización, estilo de vida, planificación y control, e innovación.

Nintai cumple con los principios biológicos del entrenamiento. Además, su estructura y orden permiten entrenar de una forma individualizada obteniendo beneficios como estos: desarrollo integral de la condición física, prevención de lesiones, variedad inteligente, evita la monotonía, adaptabilidad, fortalecimiento del nexo entre salud y rendimiento, aprendizaje continuo, progreso a largo plazo, creación de un hábito y eficiencia.

EL AUTOR

Pablo Asencio es doctor con mención internacional en Ciencias del Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Es profesor de NSCA Spain y cuenta con las acreditaciones y distinciones NSCA-CPT*D y CSCS*D. Su trayectoria combina la práctica basada en evidencia, la investigación y la docencia. Trabaja como preparador y readaptador físico en deportes intermitentes —especialmente fútbol y tenis—, diseñando programas de entrenamiento, valoración y readaptación en equipos y contextos de alto rendimiento.

NOVEDAD MARZO 2026



ANATOMÍA FUNCIONAL basada en la BIOMECÁNICA para amantes del MOVIMIENTO

Autora:	**Blanca Romero**
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	**39,95 €**
Cod. edit.:	**525013**
Formato:	**21,5 x 28 cm**
Páginas:	**272**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica**
EAN:	9 788418 655616

SINOPSIS

LA FORMA HACE LA FUNCIÓN

Este libro va dirigido a todos aquellos apasionados en mejorar la salud, la calidad de vida o el rendimiento de las personas. Supone una aproximación a la anatomía funcional para adquirir los conocimientos básicos que permitan aplicarlos al análisis del movimiento y su transferencia al entrenamiento. Incluye más de **200 ilustraciones anatómicas** y **250 fotografías de ejercicios.**

En el primer capítulo se describen de forma resumida las generalidades de la biomecánica aplicada a las ciencias del deporte, ofreciendo una visión global de los principios que explican el movimiento. En los capítulos 2 al 8 se exponen el conocimiento anatómico y biomecánico de las articulaciones del miembro inferior, superior y el esqueleto axial. El noveno capítulo tiene como objetivo comprender las dinámicas fundamentales del movimiento humano: marcha, carrera, deceleración y cambio de dirección; desde una perspectiva biomecánica aplicada al entrenamiento.

LA AUTORA

Blanca Romero Moraleda es doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y graduada en Fisioterapia. Actualmente, es profesora titular en la Universidad Autónoma de Madrid. Además, cuenta con una amplia experiencia como preparadora física en fútbol, destacando su papel en la Selección Española Femenina, con la que ha participado en hitos históricos como el Campeonato del Mundo en 2023 (Australia-Nueva Zelanda) y la Nations League en 2024 y 2025.

NOVEDAD FEBRERO 2026

GUÍA COMPLETA PARA EL

ENTRENAMIENTO CON LANDMINE

Autor:	**D. Otey y J. Drake**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**29,95 €**
Cod. edit.:	**500727**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**272**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655593

SINOPSIS

AUMENTA TU FUERZA Y MEJORA TU CAPACIDAD FUNCIONAL

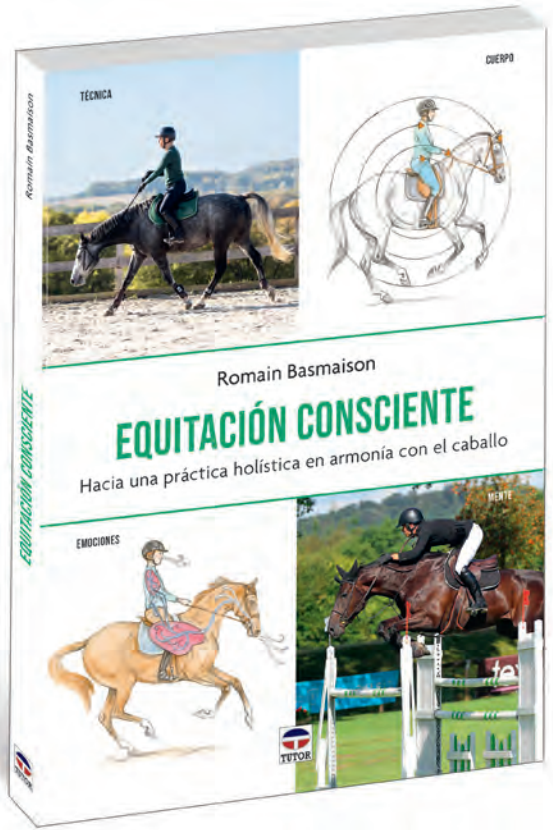
Existe una razón muy simple para que el entrenamiento con *landmine* se haya convertido en un elemento básico de la programación tanto para deportistas de élite como para entrenadores profesionales: funciona. Este libro es el recurso definitivo con todo lo necesario acerca de esta poderosa herramienta de entrenamiento: por qué funciona, dónde es más eficaz, y cómo puedes empezar a obtener sus beneficios de manera inmediata.

Junto con instrucciones detalladas y consejos expertos, encontrarás: 82 ejercicios para todo el cuerpo con indicaciones y modificaciones, incluidas numerosas opciones para entrenar cuando se sufren restricciones físicas; 35 sesiones de entrenamiento para el acondicionamiento de todo el cuerpo, el nivel avanzado, la hipertrofia, la fuerza y la potencia, con opciones para utilizar el *landmine* solo o combinado con otro tipo de equipo; y los fundamentos del diseño de los programas para ayudarte a entender principios del entrenamiento que pueden aplicarse a cualquier sesión.

David Otey, CSCS, es un instructor de renombre internacional, autor y entrenador personal desde hace más de 15 años. Graduado en fisiología del ejercicio en la Rutgers University y fue Manager of the Year de Equinox

Joe Drake, ACSM-CEP, NASM-CES, CSCS, NSCA-CPT,*D, es un instructor y entrenador de experiencia internacional con más de 15 años en la industria del *fitness*. Es cofundador y CEO de la Axiom Fitness Academy.

NOVEDAD ENERO 2026



EQUITACIÓN CONSCIENTE

Autor:	**Romain Basmaison**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**29,95 €**
Cod. edit.:	**500728**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**192**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655609

SINOPSIS

HACIA UNA PRÁCTICA HOLÍSTICA EN ARMONÍA CON EL CABALLO

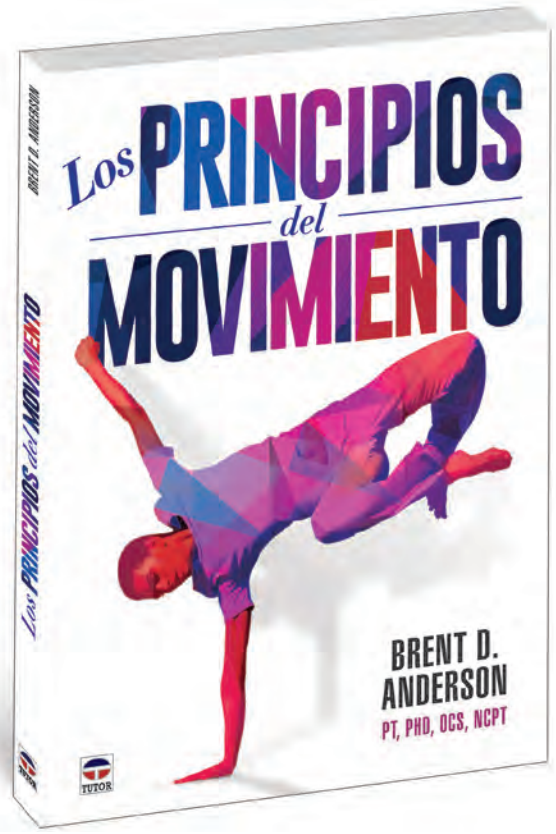
¿Crees que tu práctica ecuestre podría convertirse en una filosofía de vida, sinónimo de armonía y de conciencia? Ya seas jinete amateur, profesional, instructor o simplemente un apasionado de los caballos, este libro te invita a comprometer tu cuerpo, tu corazón y tu mente a tu práctica, para pulir tu técnica a la vez que cultivas una relación armoniosa con tu caballo.

A lo largo de las páginas de este libro descubrirás herramientas concretas para mejorar tu destreza técnica y tu autoconocimiento; dos ingredientes esenciales en la búsqueda de la corrección a caballo. Con una mezcla de filosofía ecuestre, técnica académica y desarrollo personal, este recorrido gradual te guiará hacia una equitación notable de claridad, neutralidad y responsabilidad.

EL AUTOR

Romain Basmaison está especializado en el acompañamiento del ser humano tras una carrera como instructor de equitación y jinete profesional de salto de obstáculos. Con sus herramientas de coaching, sofrología, PNL y meditación, establece vínculos entre conciencia y rendimiento, bienestar humano y equino, dentro de un enfoque sistémico de la equitación. Consultor de formación y coaching, especialmente para la FEI (Federación Ecuestre Internacional), es también el fundador de un método de aplicación de la sofrología a la equitación, sobre el que imparte cursos a jinetes y forma a profesores.

NOVEDAD NOVIEMBRE 2025



LOS PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO

Autor:	**Brent D. Anderson**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**49,95 €**
Cod. edit.:	**500724**
Formato:	**19,5 x 26,5 cm**
Páginas:	**208**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655562

SINOPSIS

PARA EVALUAR, FACILITAR Y OPTIMIZAR LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO

Escrito por Brent Anderson, fundador de Polestar Education, este libro es una guía de recursos sobre la ciencia del movimiento para profesionales del movimiento, terapeutas y cualquier persona que busque un enfoque práctico para evaluar, facilitar y mejorar el movimiento. Con aplicación en fisioterapia, terapia ocupacional, entrenamiento deportivo, kinesiología, educación física, Pilates y yoga, educación en danza y otros ámbitos, está diseñado para ayudar al profesional del movimiento a mejorar la calidad de su práctica mediante una mejor comprensión del modelo integrado de evaluación y facilitación del movimiento. Se centra en cómo promover la calidad del movimiento y no solamente la cantidad.

En este libro encontrarás: cómo aprovechar los principios de la respiración, la movilidad, la alineación, el control y la integración del movimiento para mejorar la eficiencia y el rendimiento del movimiento, minimizar lesiones y aumentar la satisfacción personal a través de experiencias de movimiento exitosas sin dolor; ejemplos, aplicaciones prácticas y consejos didácticos para los profesionales del movimiento; un esquema de razonamiento crítico que aplica el algoritmo de los Principios del Movimiento a la selección de los ejercicios y a la planificación del tratamiento; y ayudas didácticas y aplicaciones que se pueden integrar en la práctica de forma inmediata, incluyendo indicaciones verbales, táctiles y visuales con imágenes.

EL AUTOR

El autor, **Dr. Brent D. Anderson,** se basa en sus 30 años de experiencia en rehabilitación y ciencia del movimiento para mostrar la fuerte correlación entre el control motor y la biomecánica e integrar nuevos trabajos sobre la fascia, la interpretación del dolor y los elementos conductuales asociados al movimiento. Los Principios del Movimiento está diseñado para facilitar la resolución de problemas y la mejora del movimiento a través de una comprensión más profunda de los principios universales del movimiento.

NOVEDAD NOVIEMBRE 2025

MANIOBRAS DE PUERTO Y DE FONDEO Y TRABAJOS CON CABOS

Autor:	**Ivar Dedekam**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**19,95 €**
Cod. edit.:	**500726**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**96**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655586

SINOPSIS

GUÍA ILUSTRADA SOBRE EL MANEJO DE CABOS Y LAS MANIOBRAS DE PUERTO Y DE FONDEO

Los actuales barcos de recreo suelen estar equipados con molinetes eléctricos, piloto automático, propulsores de proa, etc. Estos equipos son muy fiables, lo que permite realizar largas travesías sin necesidad de tener grandes conocimientos de navegación. Sin embargo, como pueden confirmar los servicios de salvamento, cada vez son más los barcos que necesitan asistencia, incluso cuando podrían llegar a puerto por sí mismos.

Este manual le muestra las técnicas esenciales de manejo de cabos, maniobras y fondeo para realizar travesías largas o cortas con un grado razonable de seguridad. Cada tema se explica claramente con más de 150 ilustraciones detalladas, lo que lo convierte en una guía sencilla y fácil de seguir.

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. En esta misma editorial ha publicado: **Puesta a punto de velas y aparejos.**

NOVEDAD OCTUBRE 2025

LOS FUNDAMENTOS DE LA FUERZA

Autor:	**John Flagg**
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	**39,95 €**
Cod. edit.:	**500725**
Formato:	**21,5 x 28 cm**
Páginas:	**288**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655579

SINOPSIS

LOS PRINCIPIOS ESENCIALES PARA EMPEZAR A ENTRENAR

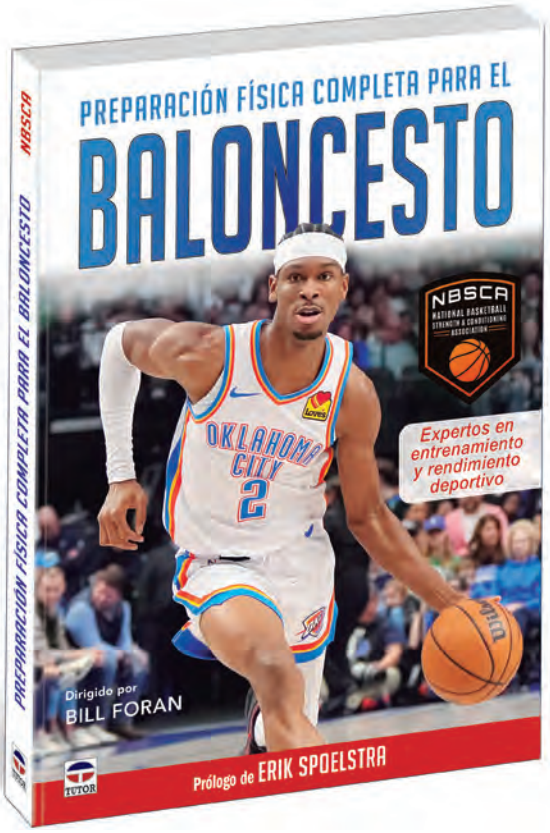
La primera regla de la construcción es: "Construye solo sobre unos cimientos sólidos". Esto es igual de cierto para el entrenamiento de fuerza. Un programa desarrollado sobre unos principios firmes, anclado en la ciencia y reforzado por las investigaciones te recompensará con resultados tangibles y una vida entera de éxito en el levantamiento de peso. Este libro desglosa cada fase del proceso para darte los conocimientos y la comprensión necesarios para empezar, perfeccionar o potenciar tu entrenamiento con seguridad y eficacia.

Accesible y práctico, el texto proporciona la información que necesitas y la orientación que quieres, como: explicaciones claras y concisas del movimiento y las fases de los cuatro levantamientos esenciales: la sentadilla, el *press* banca, el peso muerto y el *press* de hombros; secuencias fotográficas detalladas para cada levantamiento, desde el punto de inicio hasta el punto final; errores frecuentes y cómo corregirlos; variantes adecuadas para las distintas etapas del entrenamiento; ejercicios de calentamiento con los que preparar el cuerpo para cada levantamiento; y orientación sobre cómo secuenciar los ejercicios y crear un programa eficaz para las necesidades y objetivos de cada uno.

EL AUTOR

John Flagg es entrenador de fuerza, entrenador deportivo y competidor de *powerlifting*. Es el propietario de Rebuild Stronger, una empresa de entrenamiento *online* que ayuda a *powerlifters*, halterófilos y *strongmen* a recuperarse de lesiones y a superar estancamientos en su entrenamiento. Además, ha preparado a deportistas de élite para competiciones nacionales e internacionales. Entrena a casi 100 deportistas, tanto online como presencialmente.

NOVEDAD SEPTIEMBRE 2025



PREPARACIÓN FÍSICA COMPLETA PARA EL BALONCESTO

Autor:	**NBSCA**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**39,95 €**
Cod. edit.:	**500722**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**360**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655548

SINOPSIS

PARA LLEVAR EL RENDIMIENTO DE LOS JUGADORES AL MÁXIMO NIVEL

Esta era de práctica de baloncesto sin posiciones fijas, requiere que los jugadores tengan un gran conjunto de habilidades que les permitan desempeñar eficazmente múltiples funciones en la cancha. Este conjunto de habilidades debe tener el respaldo de una forma física multidimensional. Este libro explica cómo conseguir eso.

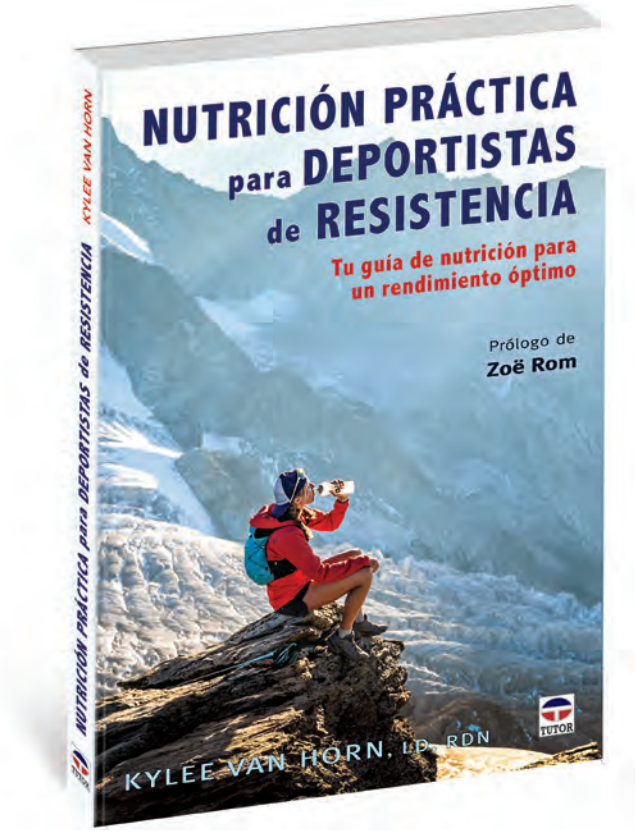
Elaborado por la NBSCA, los mayores expertos del mundo en el entrenamiento para el baloncesto, este manual de entrenamiento completo y basado en la ciencia incluye lo siguiente: **evaluaciones** para identificar deficiencias físicas y establecer puntos de referencia iniciales a partir de los cuales poder calibrar futuras mejoras; **ejercicios y entrenamientos** para mejorar la movilidad y la flexibilidad, la fuerza del tren inferior y del tren superior, la fuerza del *core*, la potencia, la explosividad, la velocidad y la agilidad; y **actividades** de entrenamiento en la cancha para garantizar que los progresos de los ejercicios se transfieran al tiempo de juego, preparando a los jugadores para recorrer la cancha a gran velocidad, tener más fuerza para entrar a canasta y llegar a los rebotes más deprisa.

LOS AUTORES

La **NBSCA** es la entidad con los mayores expertos del mundo en el entrenamiento para el baloncesto. Su misión es desarrollar las oportunidades profesionales y aumentar los conocimientos, las prácticas y las relaciones de todos los entrenadores de fuerza y acondicionamiento dentro de la NBA.

Bill Foran, MS, CSCS, RSCC*E, lleva con los Miami Heat desde que la organización se fundó en 1988. En sus primeras 29 temporadas, Bill fue el entrenador principal de fuerza y acondicionamiento para el equipo. Después de eso ejerció de asesor de fuerza y acondicionamiento para los Heat mientras su hijo Eric asumía su puesto anterior en el club.

NOVEDAD SEPTIEMBRE 2025



NUTRICIÓN PRÁCTICA PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA

Autora:	**Kylee Van Horn**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**29,95 €**
Cod. edit.:	**500723**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**240**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655555

SINOPSIS

TU GUÍA DE NUTRICIÓN PARA UN RENDIMIENTO ÓPTIMO

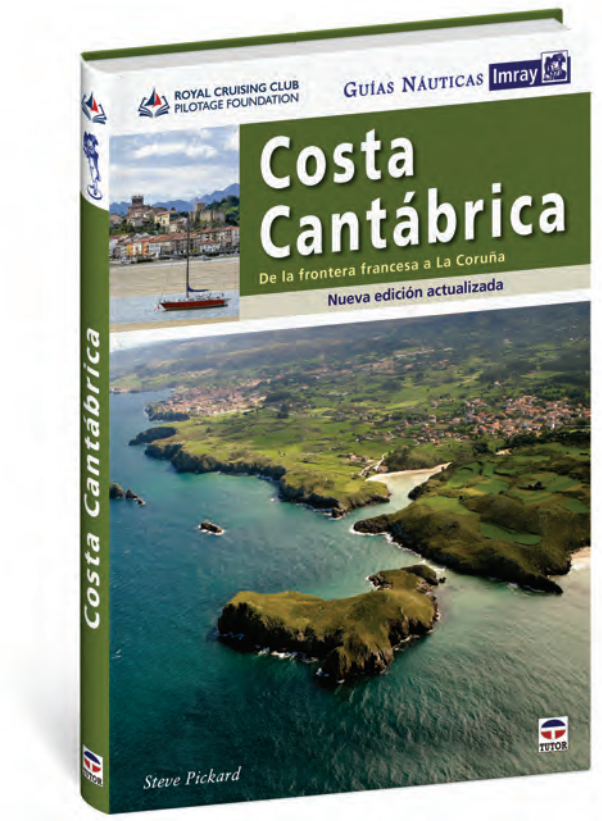
La resistencia requiere más que entrenamiento físico. Necesitas aportar combustible al organismo para optimizar tu entrenamiento y dar lo mejor de ti el día de la prueba. Este libro ofrece la información, las estrategias prácticas y la base científica que necesitas para lograr un mayor rendimiento en tu deporte sin obsesionarte con la pérdida de peso y el tamaño de tu cuerpo.

Aprende a afrontar los retos nutricionales que exigen los deportes de resistencia y consigue información para tu propia dieta mientras exploras estos temas: conceptos de nutrición para deportistas de resistencia; uso inteligente de los suplementos; estrategias para desarrollar un plan individual idóneo de aporte de combustible; necesidades nutricionales específicas de las deportistas, como en el embarazo y en la menopausia; nutrición basada en alimentos de origen vegetal; necesidades dietéticas especiales; y planificar comidas y tentempiés.

LA AUTORA

Kylee Van Horn, RDN, atleta de resistencia compitiendo desde los 10 años, está certificada como entrenadora de running de nivel 1 por la USATF y trabaja en la producción de eventos de resistencia desde 2009 (para World Triathlon y carreras locales). Es dietista nutricionista con especialidad acreditada y fundadora de Flynutrition LLC, una consulta de nutrición deportiva dedicada exclusivamente a deportistas de resistencia.

NOVEDAD JUNIO 2025



GUÍA IMRAY

COSTA CANTÁBRICA

Autor:	**Steve Pickard**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**59,95 €**
Cod. edit.:	**524012**
Formato:	**21 x 29,7 cm**
Páginas:	**192**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Cartoné al cromo**
EAN:	9 788418 655524

SINOPSIS

Nueva edición de la auténtica guía de referencia para los navegantes que visiten el largo litoral de la Costa Cantábrica, desde la frontera francesa hasta La Coruña. Minuciosa y ampliamente ilustrada, se hallan hasta 113 puertos y fondeaderos con la descripción de los servicios y suministros, detallando además los derroteros, *waypoints,* aproximación, luces, etc., información general sobre suministros y servicios en tierra.

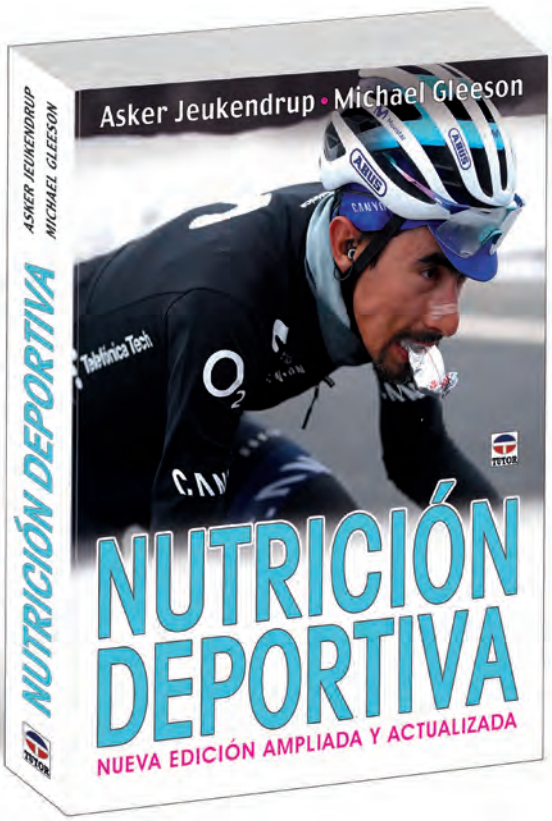
En las 192 páginas a todo color de esta nueva edición actualizada también se incluyen 76 cartas informativas y planos y 236 fotografías.

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 MAYO 2025



NUTRICIÓN DEPORTIVA

Autores:	**Jeukendrup y Gleeson**
Editorial:	**Tutor, S.A.**
PVP:	**140,00 €**
Cod. edit.:	**500720**
Formato:	**21,5 x 28 cm**
Páginas:	**720**
Ilustraciones:	**Color**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655500

SINOPSIS

LA REFERENCIA MUNDIAL PARA UN CONOCIMIENTO ÍNTEGRO DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Esta nueva edición ampliada y actualizada presenta los principios y el razonamiento de las directrices actuales de alimentación para deportistas, y ofrece una visión en profundidad de los fundamentos científicos que respaldan la nutrición deportiva. Con un formato en color visualmente atractivo, 40 nuevas infografías y utilizando una base fisiológica, esta edición expone conceptos, métodos y hallazgos de investigación importantes. Incluye además acceso online a referencias bibliográficas, apéndices y un glosario de términos y definiciones que proporcionan explicaciones útiles e información accesible de forma inmediata.

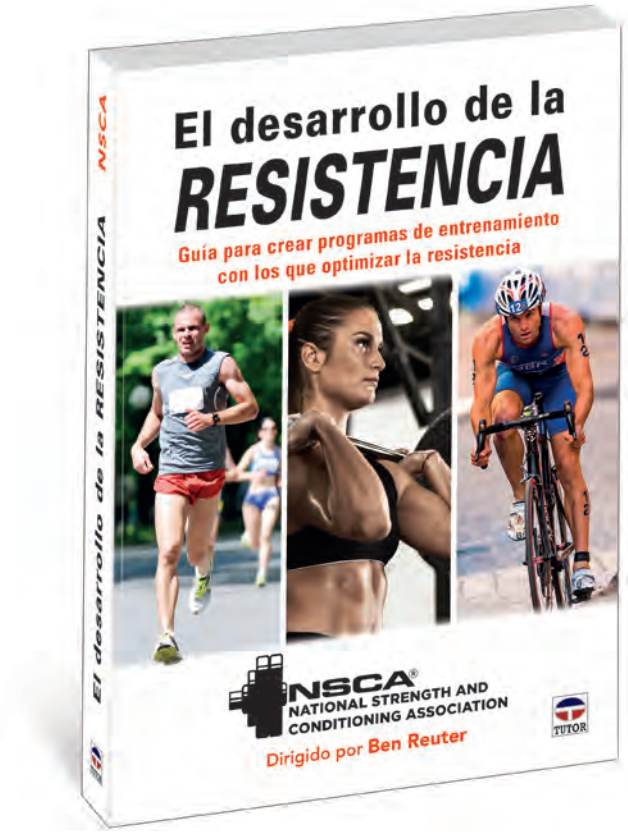
Entre los nuevos temas que incluye, destacan: cómo reconocer información buena sobre nutrición deportiva frente a la mala; el papel de la microbiota intestinal y cómo la dieta y el entrenamiento afectan a este microbioma; la función de los macronutrientes y micronutrientes en relación con el rendimiento deportivo; las pautas para limitar los problemas gastrointestinales durante el entrenamiento y la competición; los efectos relativos del entrenamiento y la nutrición sobre la función inmunitaria y la salud; y la disponibilidad energética baja y las causas y consecuencias del déficit energético relativo en el deporte (RED).

LOS AUTORES

Asker Jeukendrup es profesor de la Universidad de Loughborough, Reino Unido, está reconocido como un experto en las áreas generales de la nutrición deportiva, el entrenamiento, el sobreentrenamiento y la recuperación. Ha escrito un gran número de publicaciones sobre esta materia.

Michael Gleeson es profesor emérito de bioquímica del ejercicio en la School of Sport, Exercise and Health Sciences, de la Universidad de Loughborough, está considerado una autoridad en bioquímica del ejercicio, inmunología y nutrición.

NOVEDAD MAYO 2025



EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

Autor:	**NSCA**
Ediciones Tutor, S.A.	
PVP:	**39,95 €**
Cod. edit.:	**525012**
Formato:	**17 x 24 cm**
Páginas:	**400**
Ilustraciones:	**B/N**
Encuadernación:	**Rústica cosida**
EAN:	9 788418 655517

SINOPSIS

GUÍA PARA CREAR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO CON LOS QUE OPTIMIZAR LA RESISTENCIA

Los deportes de resistencia continúan creciendo en popularidad, aumentándose cada año el número de participantes en competiciones. Para mantener un esfuerzo físico tan prolongado, los deportistas necesitan un alto grado de acondicionamiento aeróbico y muscular que solo puede lograrse mediante un programa de entrenamiento bien diseñado destinado a optimizar la resistencia. Escrito por 14 grandes expertos de la NSCA, este libro ofrece la visión global fisiológica de los deportes de resistencia y explica cómo tanto el entrenamiento de fuerza, como el de flexibilidad y el aeróbico contribuyen a mejorar el rendimiento.

Encontrarás también gran número de indicaciones técnicas y fotografías de ejercicios pliométricos y de entrenamiento de fuerza específicos para los deportes de resistencia. Además, proporciona modelos de programas para: carrera, ciclismo, natación, triatlón y competiciones OCR (Obstacle Course Racing). Asimismo, ofrece múltiples pruebas para calibrar la resistencia aeróbica que te permitirán evaluar y supervisar los cambios continuados en el rendimiento. Incluye capítulos sobre métodos y técnicas de calentamiento y sobre recuperación; es el recurso definitivo para alcanzar los objetivos de rendimiento de competidores y sus entrenadores.

LOS AUTORES

NSCA® NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

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 fi able, a nivel mundial, de conocimiento y normas de actuación para entrenadores y deportistas.

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:	9 788418 655494

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.

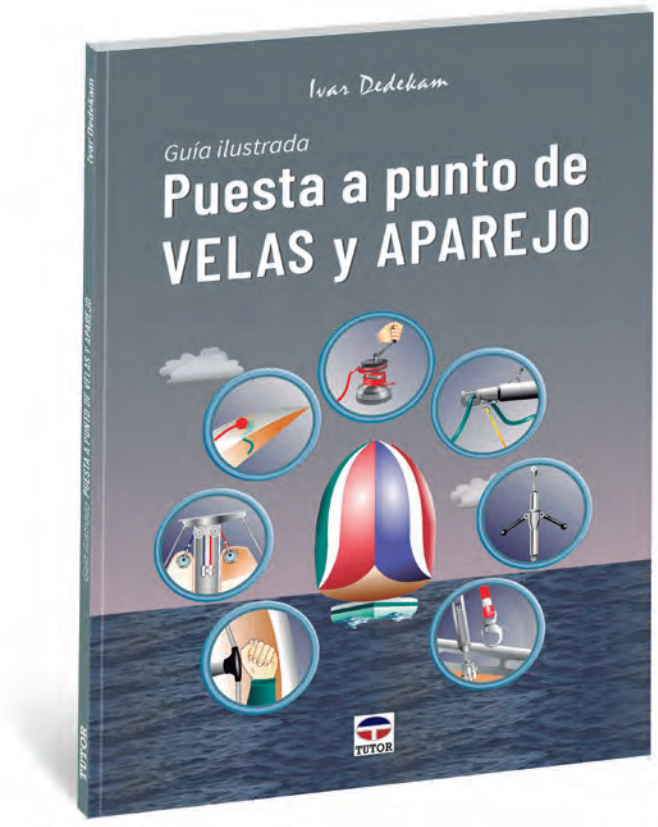
La presente edición, primera en español, recoge los últimos conocimientos científicos y, en ella, el doctor Brugada trata dos temas poco expuestos hasta ahora: el primero, el corazón de la mujer, que funciona de manera diferente al del hombre en muchos aspectos; con demasiada frecuencia, las mujeres 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

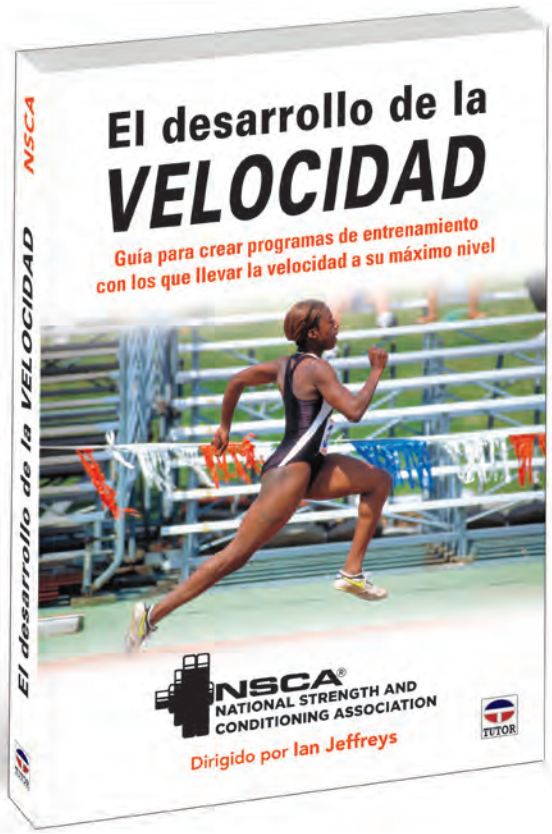
Este manual, con atractivas ilustraciones y bien organizado, muestra cómo ajustar las velas y el aparejo para obtener el máximo rendimiento del velero. Con un enfoque revolucionario de la puesta a punto de velas y aparejo, este libro aborda de forma realista los elementos prácticos de la puesta a punto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

NSCA® NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

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 fi able, 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

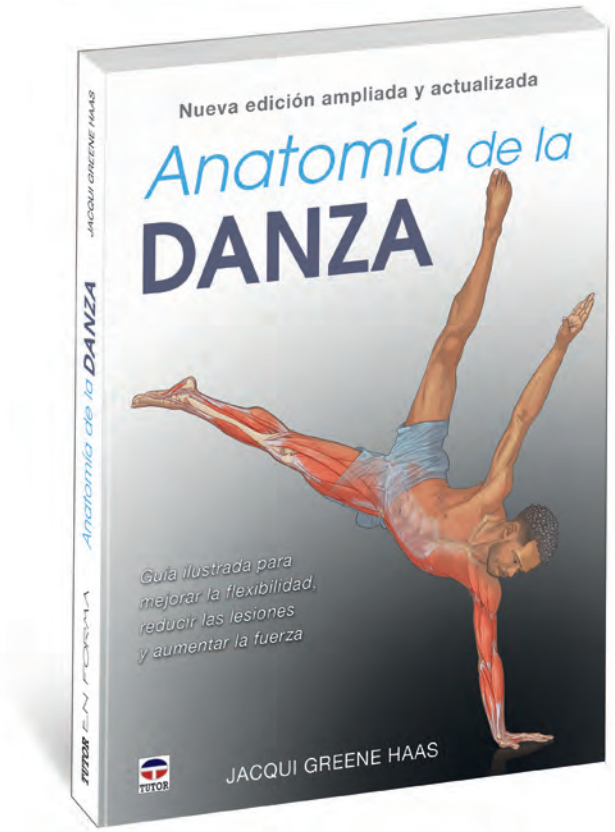
Este libro refleja el compromiso de su autor, Manel Valcarce, con el desarrollo del deporte como motor económico y social, ofreciendo herramientas esenciales para profesionales y estudiantes. Contiene además numerosas referencias técnicas y científicas de ámbito internacional, así como ejemplos prácticos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

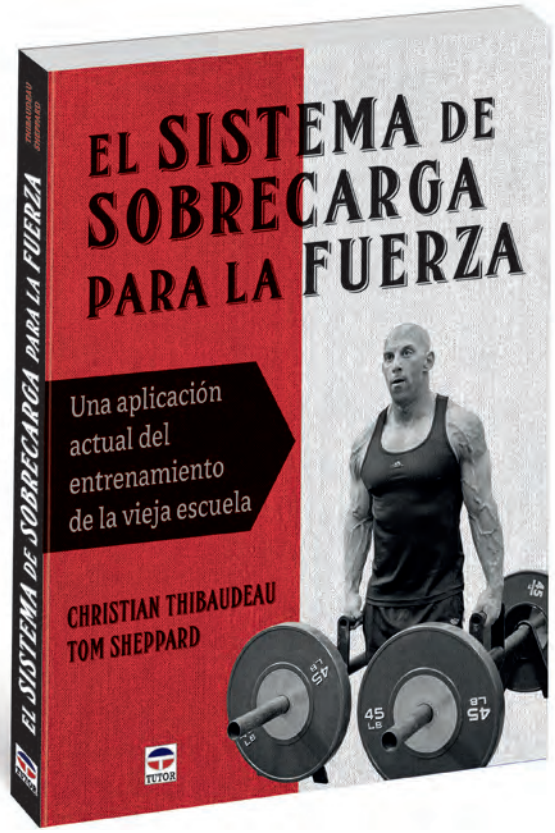
Descubre la potencia pura y la belleza estética de la danza mientras perfeccionas tu técnica. Con más de 100 ilustraciones en color dibujadas con gran detalle, verás cómo ejercicios específicos de danza, movimiento y rendimiento te ayudarán a mantener la postura adecuada, mejorar la flexibilidad, respirar 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:	9 788418 655432

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.

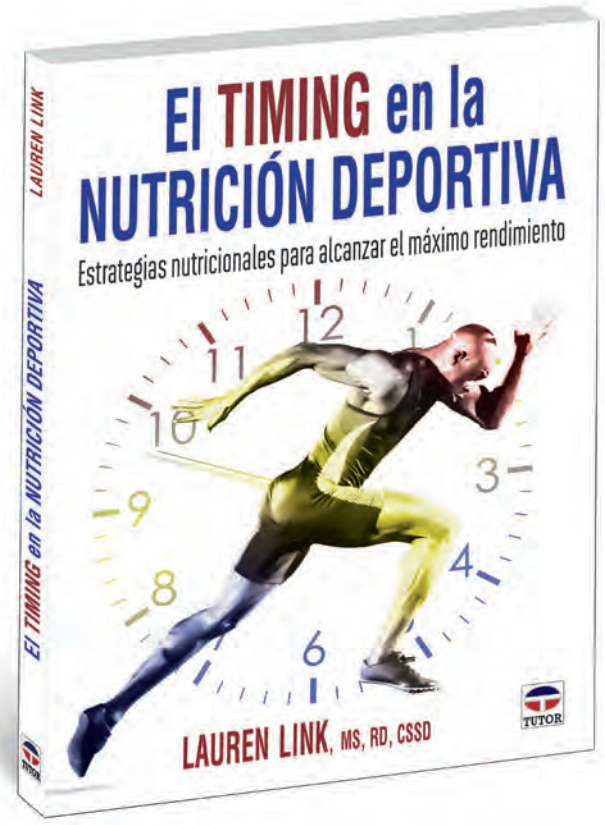
También aprenderás: diez métodos avanzados para aumentar la fuerza, incluidos rangos de movimiento progresivos, levantamientos parciales con mucho peso y ejercicios isométricos funcionales; instrucciones técnicas detalladas con fotografías secuenciales para seis levantamientos troncales (o principales) -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 powerli ing, 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:	9 788418 655449

SINOPSIS

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO

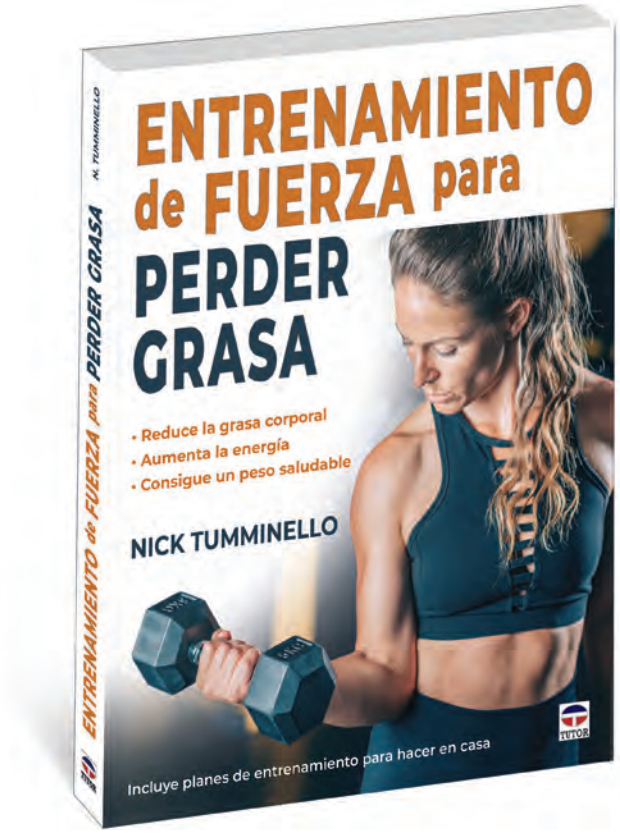
Desde el trabajo de la fuerza y la potencia, hasta el de la resistencia, este libro transfiere la ciencia y la investigación más recientes en recomendaciones prácticas para ayudarte a optimizar tu entrenamiento, impulsar el rendimiento y acelerar la recuperación. Aprende por qué es importante el *timing* 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 certifi cación de Board-Certifi ed 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:	9 788418 655418

SINOPSIS

LA GUÍA ILUSTRADA PARA DESARROLLAR Y MANTENER EL FÍSICO QUE DESEAS

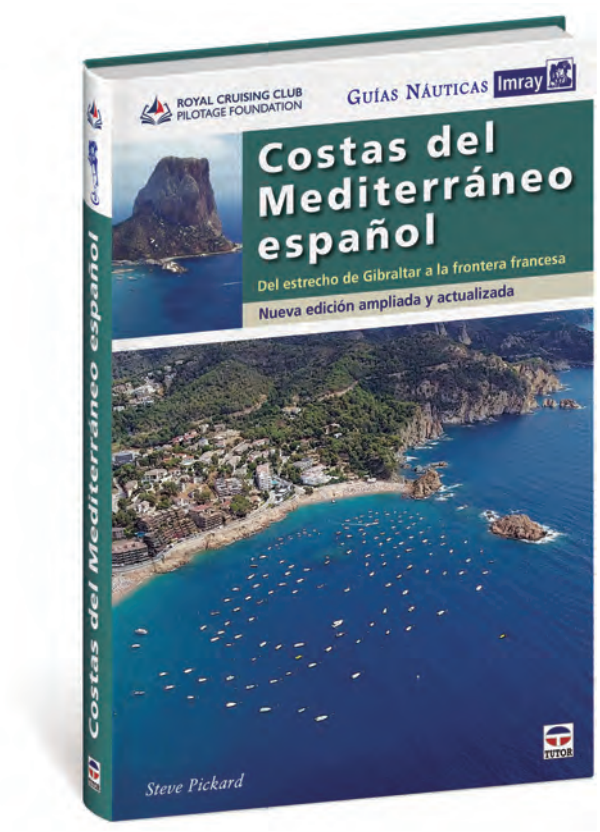
Pierde grasa. Gana músculo. Consigue un físico excelente. Para lograr los resultados que deseas, no necesitas seguir modas o dietas pasajeras; solo trabajar duro, utilizar estrategias sensatas y una programación basada en la ciencia. El entrenador de renombre internacional, Nick Tumminello, proporciona 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:	9 788418 655425

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.

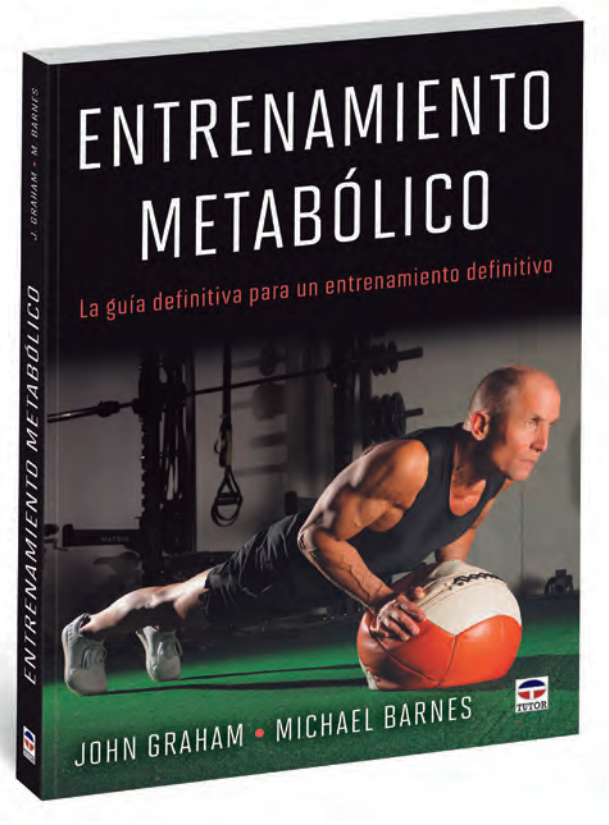
En las 432 páginas a todo color de esta nueva edición ampliada y actualizada, también se incluyen 225 cartas informativas y planos y 560 fotografías.

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:	9 788418 655388

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:	9 788418 655371

SINOPSIS

GUÍA PRÁCTICA PARA MAXIMIZAR LOS RESULTADOS DEL ENTRENAMIENTO

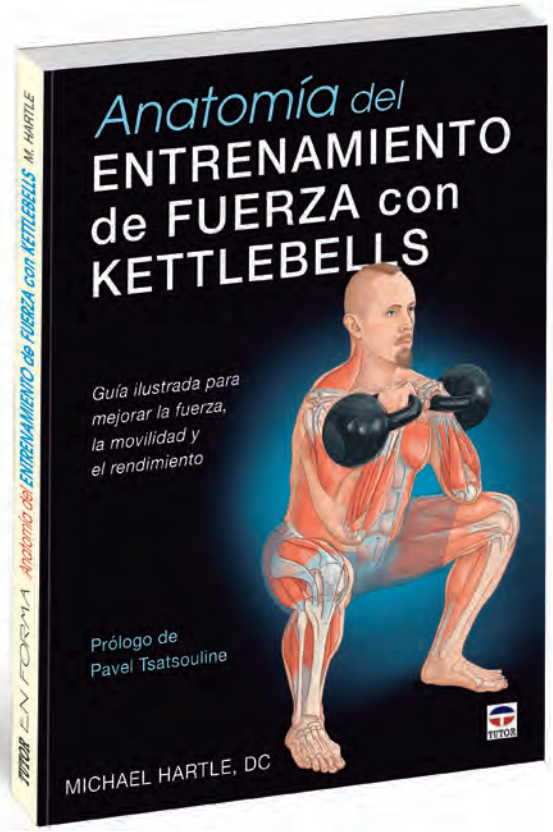
Muchas publicaciones dedicadas a la salud, bienestar y forma física subrayan la importancia de un buen entrenamiento, pasando por alto el descanso y la recuperación posteriores a la práctica. Sin una recuperación adecuada, no estarás preparado completamente para la siguiente sesión de trabajo ni obtendrás 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 EōS Fitness, presentador del pódcast *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:	9 788418 655357

SINOPSIS

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

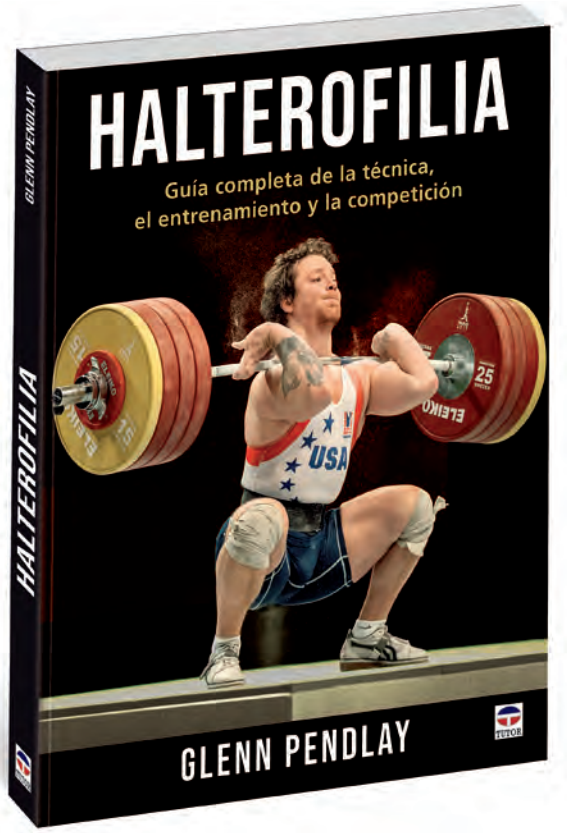
A diferencia de una mancuerna o una barra, en la que el peso se distribuye uniformemente en ambos extremos, la kettlebell tiene un diseño asimétrico y un centro de gravedad desplazado. Compensar la carga desigual requiere que realices un esfuerzo mayor al ejecutar el ejercicio, aumentando así la fuerza, 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:	9 788418 655340

SINOPSIS

MIKE BOYLE ES EL ENTRENADOR QUE NECESITAN LOS ENTRENADORES

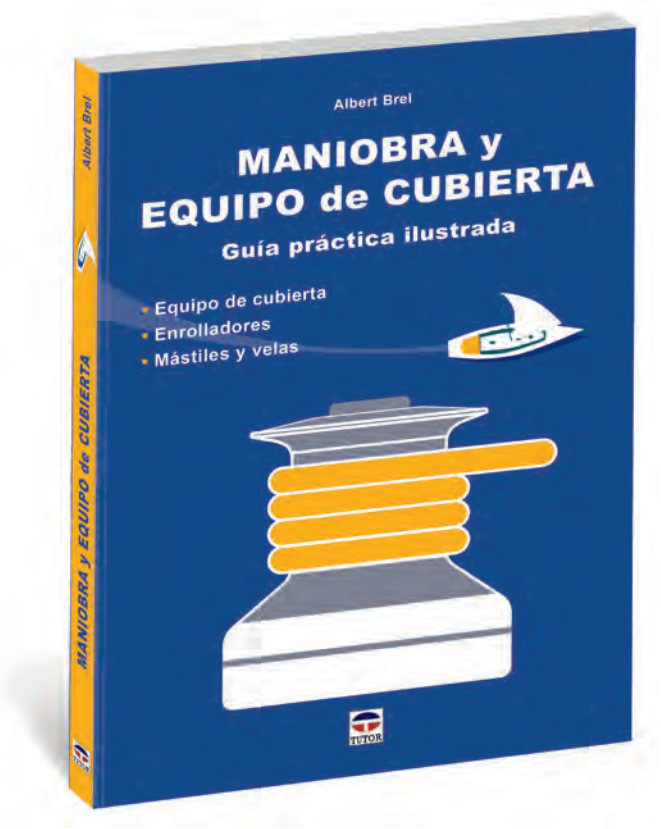
Michael Boyle tiene talento para simplificar temas complejos. En este libro facilita el trabajo de un entrenador de fuerza y acondicionamiento físico, de un entrenador personal o del propietario de una instalación deportiva. Desde la selección del equipamiento hasta el diseño de programas, desglosa temas 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 ENRROLLADORES, 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 enrrolladores, 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:	9 788418 655326

SINOPSIS

EL DIARIO DEL CABALLO CRAC

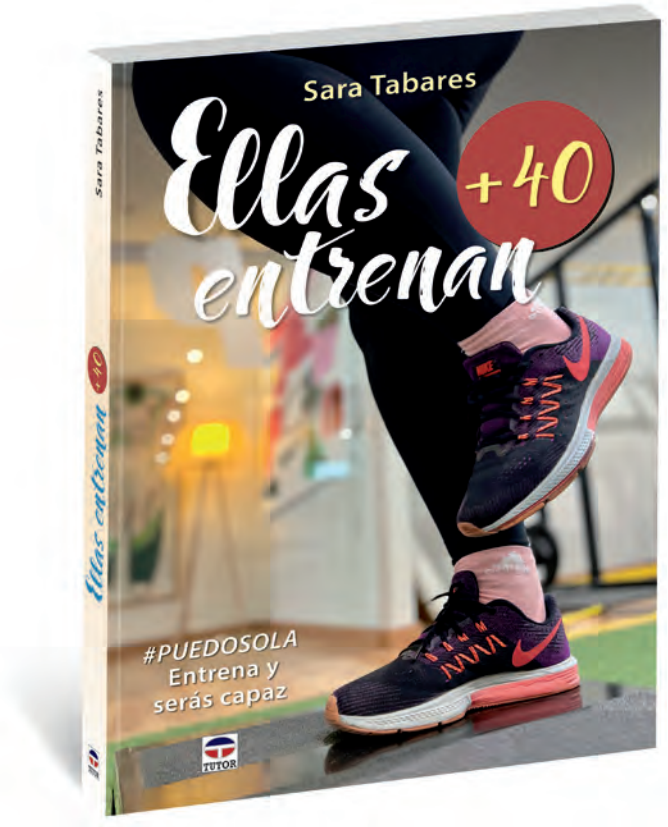
Un caballito castaño pastaba tranquilo bajo el viejo manzano, al lado de su hermana, Fanfarrona, cuando de repente unos Jinetes llegaron para llevárselo... Después de un largo viaje en camión, Crac iba a convertirse en un Caballo de Escuela... en cuanto comprendiera exactamente en qué consistía eso. 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:	9 788418 655258

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.

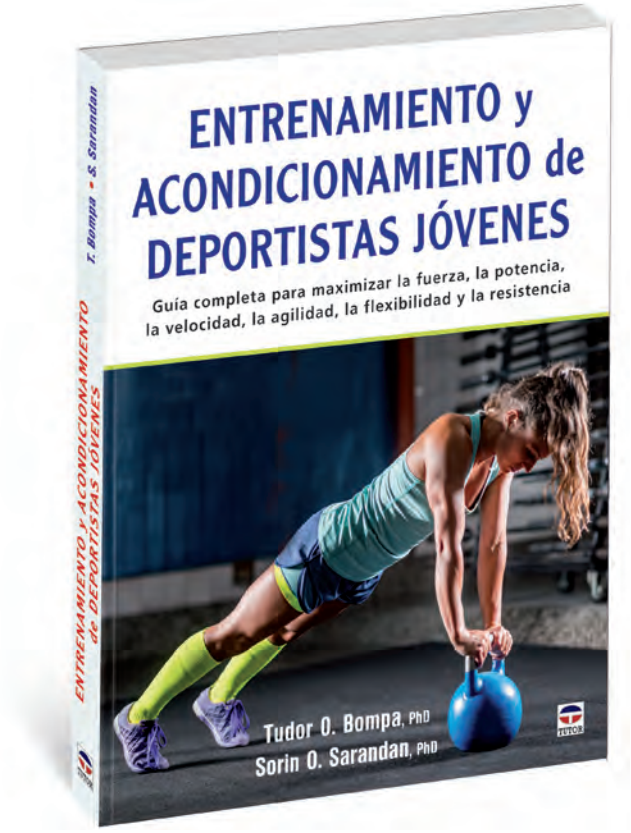
Está demostrado científicamente que la actividad física –y el ejercicio de fuerza, sobre todo–, reportará muchos beneficios: cumplir años, controlar nuestro cuerpo, seguir siendo autónomas y capaces de hacer lo que nos dé la gana por nosotras mismas. Querer hacer algo y PODER: *#PUEDOSOLA.*

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 pódcast 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:	9 788418 655302

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.

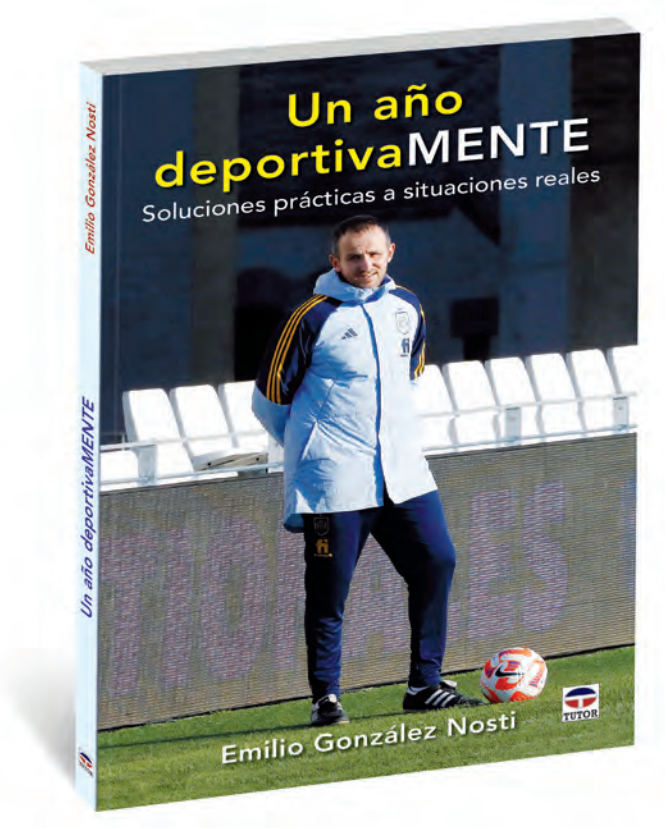
También facilita recomendaciones claras sobre cómo reducir el riesgo de lesiones y mantener sanos a los deportistas. Ofrece consejos prácticos sobre nutrición, junto a planes alimentarios que garantizan un aporte de energía adecuado para el entrenamiento y la competición, a la vez que se analizan los 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

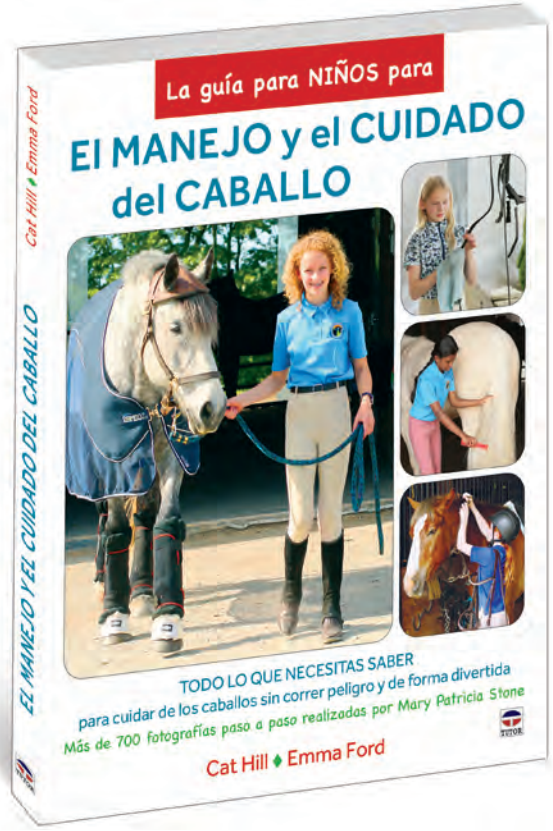
Un año de psicología deportiva da para mucho. En este libro su autor, desde la posición privilegiada que le otorga su trabajo de psicólogo del deporte, analiza aspectos a los que se enfrenta a diario con deportistas que, además de trabajar su preparación física, deben aprender a disfrutar del deporte 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:	9 788418 655319

SINOPSIS

LA GUÍA ILUSTRADA MÁS COMPLETA PARA CUIDAR DE LOS CABALLOS

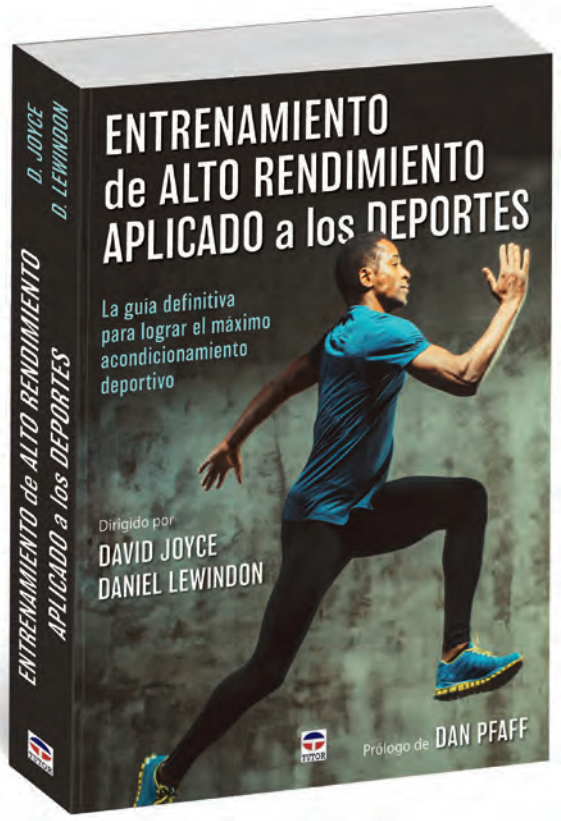
Cuando de caballos se trata, los niños deben aprender más que solo "cómo montar". Las lecciones más importantes empiezan pie a tierra, no solo para mantener seguros a todos los implicados, sino también para garantizar el cuidado justo y adecuado del caballo, de manera que esté siempre sano y feliz. Las 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, esquilar y trenzar, y imucho 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:	9 788418 655265

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 futbol 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:	9 788418 655289

SINOPSIS

EJERCICIOS, TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA UN RENDIMIENTO DEPORTIVO ÓPTIMO

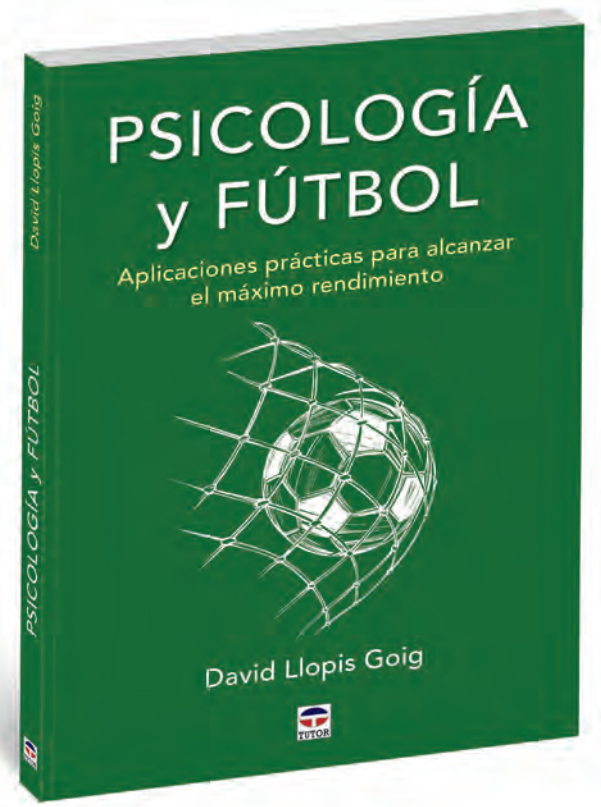
Entrenas tu cuerpo para alcanzar el máximo rendimiento. Entrenas tu mente para conseguir fortaleza mental. Ahora entrena tus patrones de respiración y libera tu verdadero potencial deportivo. En este libro, Harvey Martin, entrenador y asesor de los mejores deportistas y equipos de la MLB, NHL y NFL, 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

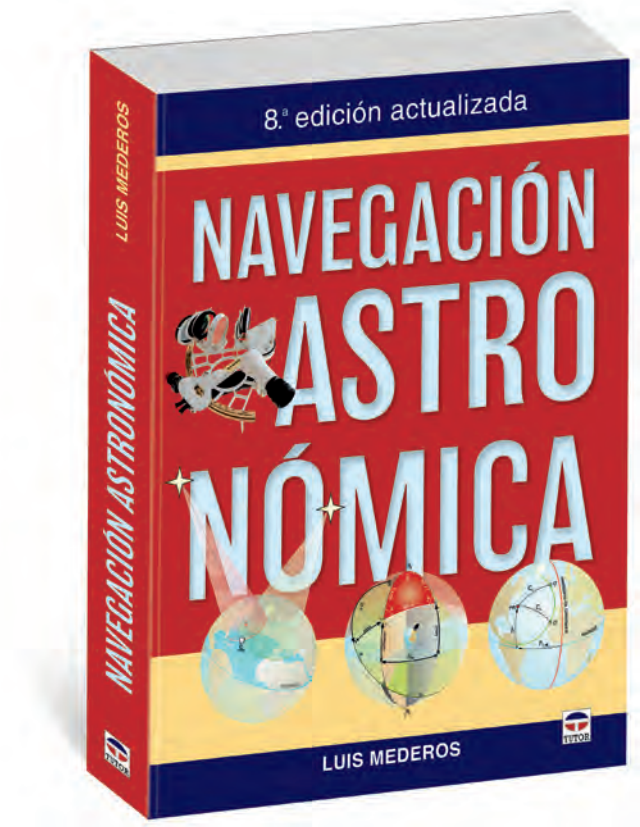
En el fútbol, los distintos actores que intervienen en el rendimiento de los deportistas suelen plantearse cuestiones de muy diversa índole sobre la dimensión humana del deporte: ¿Cuáles son las cualidades de un buen entrenador? ¿Cómo debe ser la comunicación con los jugadores? La capacidad del liderazgo 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:	9 788418 655272

SINOPSIS

DISFRUTAR APRENDIENDO A CONOCER EL CIELO

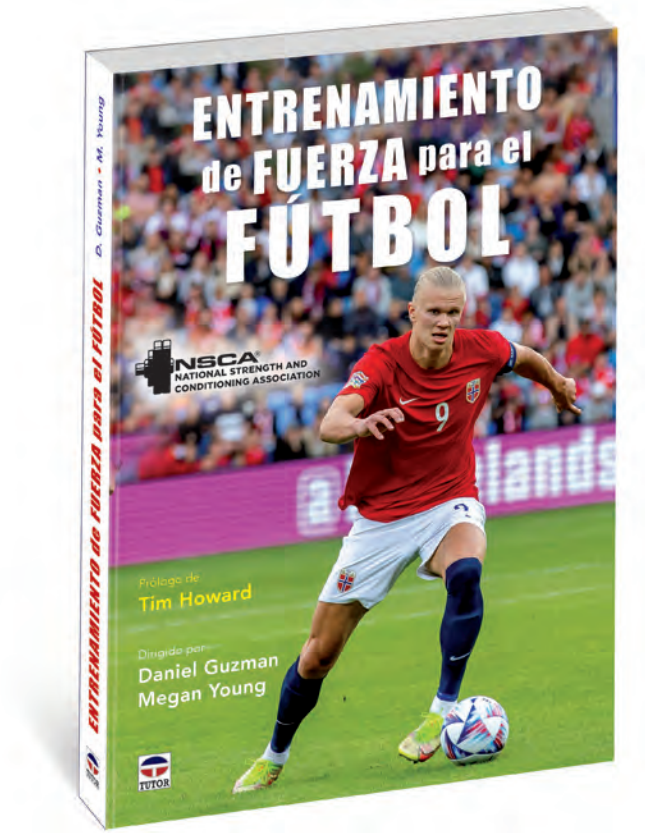
Este es un libro escrito para disfrutar aprendiendo a conocer el cielo y a utilizar esos conocimientos para obtener la posición del barco mediante la observación de los astros. Esta 8ª edición actualizada, incluye más de 160 figuras, en su mayoría en color, lo que simplifica la visualización y el estudio 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: 9 788418 655227

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. Respaldado 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

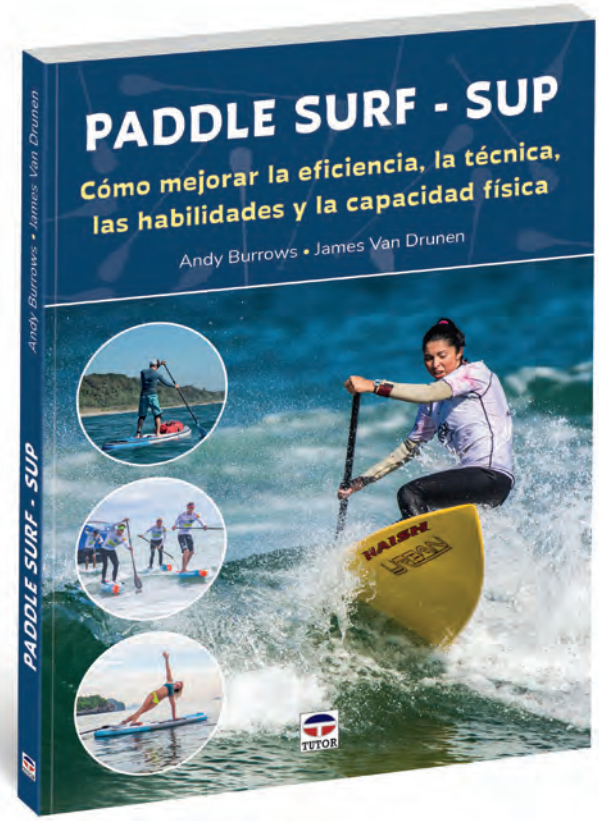
NSCA NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

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, MSEd, 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".

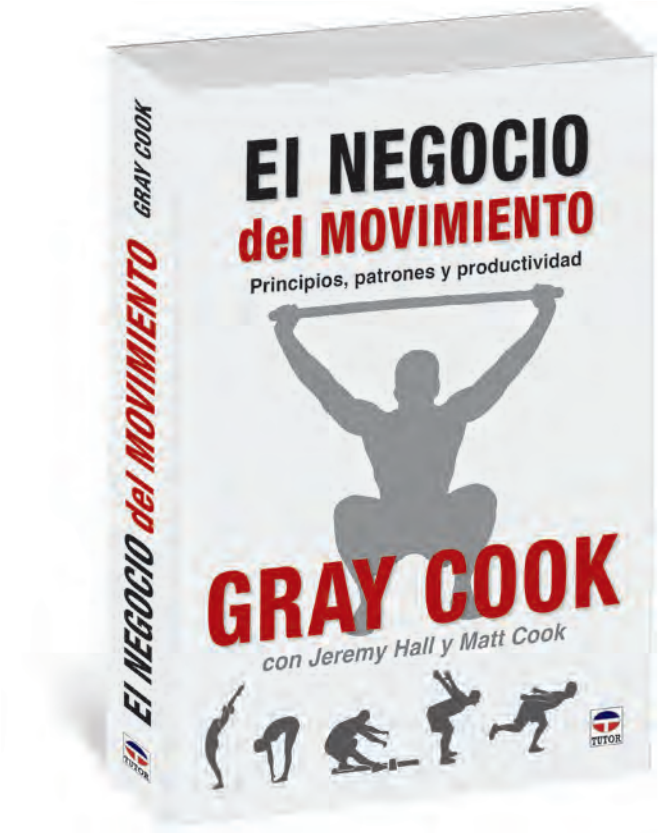
Con más de 100 fotografías y secuencias, este libro proporciona inspiración y es una guía para mejorar en el SUP. Tanto si te interesan las regatas como las travesías, el surf o el yoga SUP, este libro contiene todo lo necesario para mejorar la eficiencia, la técnica, las habilidades y la capacidad física 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:	9 788418 655210

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 Sytems, 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.

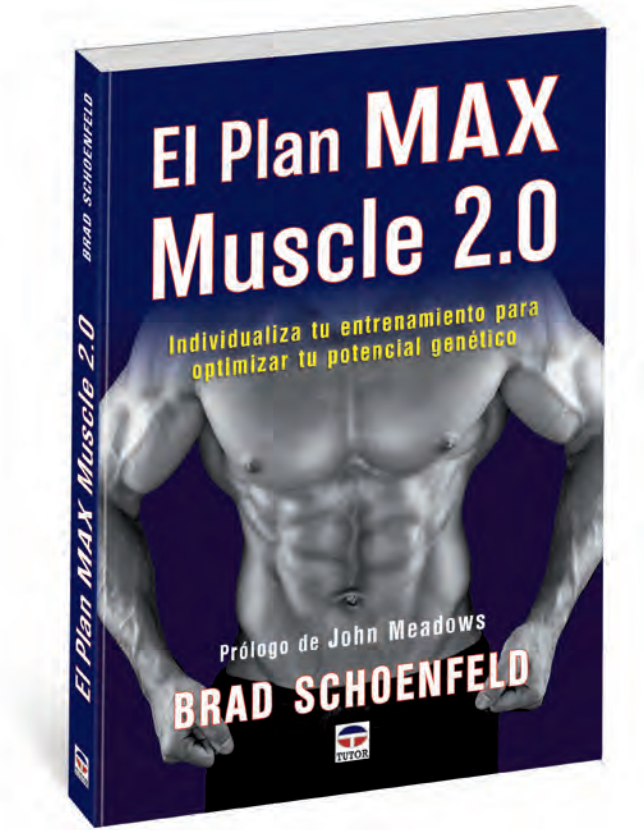
Este libro no solo está enfocado hacia padres (o futuros padres) de niños con síndrome de Down, también es fundamental que lo lean familiares y amigos que estén en contacto con estas personas tan especiales, les ayudará a saber cómo apoyar a estas familias. También abrirá los ojos de las personas que 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:	9 788418 655180

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.

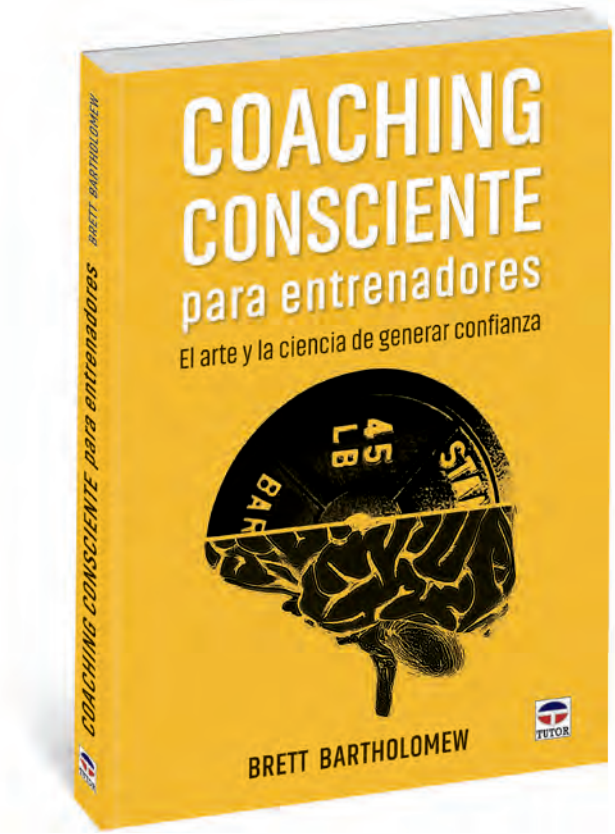
Además, incluye la ciencia más actual y evidencias basadas en estudios. También dedica un capítulo al calentamiento MAX con información detallada y otro a responder hasta 13 preguntas frecuentes planteadas al autor por sus seguidores en la última década. Con instrucciones paso a paso para 106 de los 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 coganador, 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:	9 788418 655173

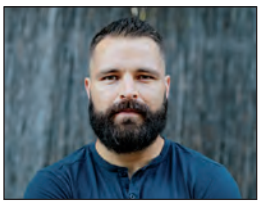
SINOPSIS

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.

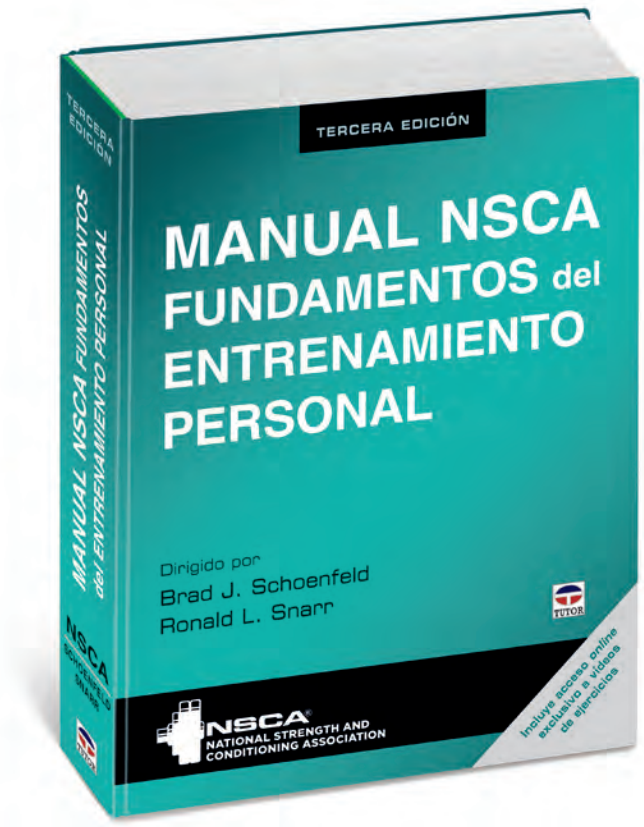
Los lectores aprenderán los principios fundamentales para mejorar las interrelaciones con los deportistas, incrementar su compromiso y ganar confianza mediante una comunicación dirigida. Y, lo que es más importante, quienes lean este libro adquirirán también estrategias para aplicar dichos principios 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:	9 788418 655166

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:	9 788418 655159

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.