

EL ENTRENAMIENTO DE VOLEY PLAYA. TÉCNICA Y EJERCICIOS

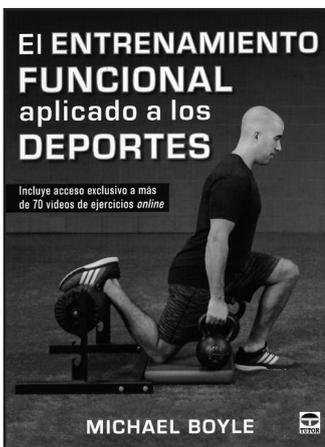
Por: Ana María Vidal Bouza y Borja González Vicente
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2017, 176 páginas, P.V.P: 25 euros

Este libro es un completo y actualizado manual de aprendizaje y enseñanza del vóley playa para deportistas de todos los niveles. En un deporte joven como el vóley playa, que ha experimentado una notable evolución desde sus inicios, hace tiempo que era necesaria una guía renovada para

dar respuesta a las nuevas tendencias de juego y la nueva reglamentación, reemplazando así a los escasos y ya desfasados textos existentes.

Este manual práctico ofrece una completa descripción de las técnicas básicas del vóley playa actual, con detalladas ilustraciones y fotografías, así como

claras explicaciones de la aplicación de esas técnicas en las situaciones de juego. Además, con sus casi 100 ejercicios de entrenamiento para diferentes niveles de preparación, este libro se convierte en un material de trabajo esencial para todo entrenador de vóley playa que desee enriquecer sus conocimientos.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADO A LOS DEPORTES

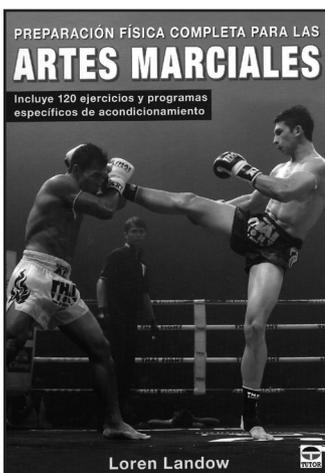
Por: Michael Boyle
 Colección: En Forma
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2017, 256 páginas, P.V.P: 29,95 euros

Entrenar para rendir al máximo con el menor riesgo de lesión. Este libro propicia unos resultados inmejorables en la pista, el terreno de juego, la cancha, el tatami, etc., no solo en la sala de musculación. El autor, uno de los mejores entrenadores de rendimiento deportivo del mundo, presenta en este libro los conceptos, métodos, ejercicios y programas que maximizan los movimientos de los deportistas en competición.

Incluye una serie de evaluaciones funcionales que ayudan a determinar el diseño de un plan específico para cada deportista. Además, las progresiones de autorrefuerzo con ejercicios para el tren inferior, la zona media (Core), el tren superior y, por último, el cuerpo entero, proporcionan a los deportistas el equilibrio, la propiocepción, la estabilidad y la fuerza que necesitan para sobre-

salir en sus deportes. Se incluyen programas modelo que ayudan a elaborar el programa personalizado con el que trabajar cada aspecto del entrenamiento y garantizar un buen rendimiento físico.

El contenido del libro se completa con el acceso exclusivo a vídeos online con demostraciones, comentarios y análisis de más de 70 ejercicios clave.



PREPARACIÓN FÍSICA COMPLETA PARA LAS ARTES MARCIALES

Por: Loren Landow
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Telf: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2017, 272 páginas, P.V.P: 19,95 euros

Golpear de mano y pierna con potencia explosiva. Derribar y pelear cuerpo a cuerpo con fuerza máxima. Contraatacar y esquivar con velocidad y agilidad inigualables. Ser el mejor. Dar el máximo de uno. Es lo que el lector puede lograr con este exhaus-

tivo manual para alcanzar el dominio mental y físico.

El libro ofrece 120 ejercicios, cada uno de ellos adaptado para desarrollar una habilidad o atributo clave en artes marciales, a fin de mejorar el rendimiento en la disciplina que practique el lector y los

objetivos que tenga establecido. Incluye un capítulo dedicado a la importancia de la recuperación y la nutrición. Aprenderá después a estructurar un programa de acondicionamiento para lograr mejoras a corto plazo y el éxito a largo plazo: triunfo al que asistirá y que sus adversarios sentirán.