

LA MEDICINA Y LA TRAUMATOLOGÍA EN EL TRIATLÓN

Por: Fernando Jiménez Díaz, Andrés Barriga Martín, y José Luis Martínez Romero

Edita: F. Jiménez

E-mail: femedede@femedede.es

Murcia 2016. 184 páginas. P.V.P: gratuito

El triatlón es un deporte individual y de gran resistencia que reúne tres disciplinas deportivas a la cual más importantes: natación, ciclismo y carrera a pie. Es un deporte muy duro y competitivo y los deportistas que lo practican se someten a un intensivo entrenamiento a lo largo de la temporada para poder hacer frente a las exigencias de las pruebas que van a acometer y

que supondrán un reto, tanto físico como psicológico.

Este deporte fue el elegido para el IV Curso de Medicina y Traumatología del Deporte, celebrado en 2015 en Toledo. Y de dicha actividad emana la presente monografía. Dividida en cuatro secciones (Entrenamiento y Medicina del Deporte; Medicina del Deporte y Lesiones en el Triatlón; Traumatología

del Deporte y Triatlón; Ejercicio físico, Salud y Discapacidad) se tratan –por parte de algunos de los mejores especialistas nacionales en Medicina y Traumatología del Deporte- todos los temas relacionados con la fisiología del deportista, la salud, el entrenamiento, las características técnicas, las lesiones típicas y, sobre todo, los mecanismos y programas de prevención.



EL MÉTODO MEB PARA CORREDORES

Por: Meb Keflezighi y Scott Douglas

Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid. Tel. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

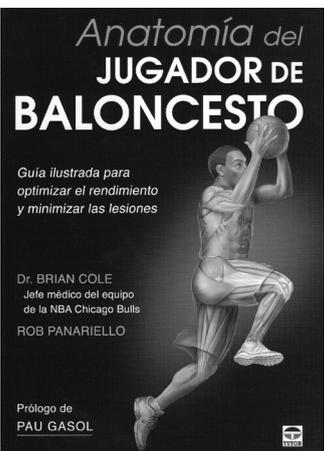
Madrid 2016. 224 páginas. P.V.P: 19,95 euros

El Método Meb para corredores describe con una minuciosidad sin precedentes cómo este participante en tres Juegos Olímpicos se prepara para enfrentarse a los mejores corredores del mundo. Y aún más importante, el libro enseña a los corredores normales y corrientes cómo poner en práctica los

principios del entrenamiento, nutricionales y mentales que han orientado al autor a lo largo de toda su larga carrera deportiva (además de la victoria en la maratón Boston en 2014 dos semanas antes de cumplir 39 años, al inscribirse en la carrera tenía solamente la 15ª mejor marca de maratón del año,

incluye una medalla de plata olímpica y el Maratón de Nueva York de 2009).

El Método Meb para corredores es el libro perfecto para cualquier atleta —tanto si es un recién llegado como un maratoniano curtido— con ansias de mejorar su rendimiento y disfrutar más corriendo.



ANATOMÍA DEL JUGADOR DE BALONCESTO

Por: Brian Cole y Rob Panariello

Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac

Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid. Tel. 915 599 832 - Fax: 915 410 235

E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com

Madrid 2016. 208 páginas. P.V.P: 25 euros

Esta interesante publicación tanto para jugadores, preparadores, entrenadores o espectadores, contempla lo que exige maximizar la potencia, la fuerza, la agilidad y la velocidad en la cancha. Intenta enseñar a mejorar el rendimiento aumentando la fuerza muscular y optimizando la eficiencia de cada movimiento.

Incluye 88 de los ejercicios específicos más efectivos para el baloncesto, cada uno de ellos con descripciones paso a paso e ilustraciones anatómicas en color para mostrar los músculos en acción. Incluso va más allá de los ejercicios, situando al lector en la cancha y en plena competición. Las ilustraciones de los músculos implicados al pivotar,

rebotear y tirar muestran la estrecha vinculación entre estos ejercicios y el rendimiento en baloncesto; entrando también en la sala de entrenamiento y explorando la anatomía de las lesiones más habituales de tobillo, rodilla y hombro, así como ejercicios para minimizarlas y recuperarse de ellas.