

¿CUÁNTO ESTÁS DISPUESTO A SUFRIR?

Por: Matt Fitzgerald
 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. 272 páginas. P.V.P: 19,95 euros

Este libro basándose en momentos épicos del deporte de fondo quiere mostrar al lector los hábitos y técnicas para potenciar la fuerza mental. Aún en las mejores condiciones físicas, la aptitud solo es responsable de parte del éxito. Las carreras más duras, por ejemplo, exigen que los campeones recurran tanto al cuerpo como a la mente y que utilicen esta para enfren-

tarse al miedo al fracaso, o al miedo al sufrimiento y a los cambios.

El autor examina el modelo "psicobiológico" del rendimiento físico y explora el modo en que los atletas se superponen a las limitaciones físicas con la fuerza de la mente, por medio de relatos extraídos del mundo del triatlón, el ciclismo, el atletismo, el remo y la natación. Arroja nueva luz

sobre lo que la ciencia opina acerca de la fortaleza mental y el modo de desarrollarla para superar retos en el deporte y en la vida. Se explica cómo evitar los errores más comunes en el entrenamiento y cómo embarcarse en un entrenamiento de la fuerza que funcione: Desarrollar y dominar la fortaleza mental para superar los retos en el deporte y en la vida.



FASCIAS EN MOVIMIENTO

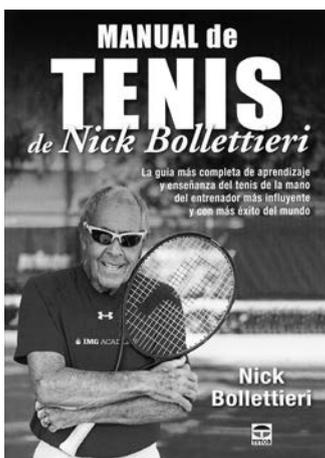
Por: Gunda Slomka
 Edita: Ediciones Tutor-Editorial El Drac.
 Impresores 20. P.E. Prado del Espino. 28660 Boadilla del Monte. Madrid.
 Tel: 915 599 832 - Fax: 915 410 235
 E-mail: info@edicionestutor.com Web: www.edicionestutor.com
 Madrid 2016. 272 páginas. P.V.P: 29,95 euros

La fascia es la estructura de tejido conjuntivo que envuelve y conecta músculos, huesos, nervios y órganos. La red, o entramado fascial, proporciona integridad somática, dando al organismo un plexo de absorción de tensiones en el cual trabajan nuestros músculos. Siendo

parte tan importante de nuestra anatomía y fisiología, ¿cómo afecta el entrenamiento específico de la fascia a la calidad del entramado fascial y al estado físico?

El libro ofrece ejercicios tanto para la puesta en forma como para el entrenamiento específico de depor-

tes competitivos o de ocio. Se busca conseguir un cuerpo más resistente, más flexible y más energético. Con sus numerosos ejemplos, magníficamente ilustrados para la ejecución correcta, es útil igualmente para preparadores de la condición física y fisioterapeutas.



MANUAL DE TENIS DE NICK BOLLETTIERI

Por: Nick Bollettieri
 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. 400 páginas. P.V.P: 33 euros

Este libro quiere ser la guía más completa de aprendizaje y enseñanza del tenis. Muestra las mismas destrezas y tácticas que han convertido a la IMG Academy en destino ineludible para los aspirantes a tenista profesional de todo el mundo: desde el servicio y el resto hasta las voleas y los globos. Se analizan todos los golpes del juego para dotar

al deportista del arsenal ofensivo más dinámico posible.

Este manual ofrece la oportunidad de aplicar al juego el sistema que ha ayudado a grandes tenistas de todos los tiempos. Incluye: 55 ejercicios prácticos para el juego individual y de dobles; ejercicios de preparación física eficaces; programas

para todos los estilos de juego; información sobre las últimas novedades en equipamiento y tecnología, y preparación mental. Además obtiene acceso exclusivo a vídeos online con 27 vídeos demostrativos sobre los fundamentos del tenis y con valiosos comentarios del autor sobre algunos de sus exalumnos.