

G DINTIAN, B WARD y T TELLER. *La velocidad en el deporte*. 252 págs. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.; 2001.

Esta obra está escrita por tres reconocidos profesionales por sus años largos de experiencia dentro del campo del entrenamiento deportivo en Estados Unidos. Hasta hace unos años el entrenamiento de la velocidad se reservaba para algunos deportes como el atletismo. Sin embargo, actualmente se ha visto que la velocidad es una de las cualidades básicas de la forma física o *fitness*, junto a la movilidad, la coordinación, la fuerza y la resistencia muscular, que es imprescindible entrenar en cualquier deporte.

El libro consta de tres partes, en la primera se describe cómo el lector puede evaluar su velocidad mediante sencillas pruebas. En la segunda, que ocupa prácticamente todo el libro, los autores desarrollan un programa de entrenamiento de la velocidad en siete fases para poder alcanzar el máximo nivel de rendimiento en deportes tan distintos como el baloncesto,

el tenis, el fútbol o el hockey. En estas siete fases se incluyen técnicas como el entrenamiento balístico, el pliométrico, el de resistencia muscular y el de super-velocidad. En la última parte se incluyen cómo el lector puede diseñar un programa personal adaptado para el desarrollo de la velocidad, y la influencia de la nutrición en el entrenamiento de la velocidad.

Se acompaña de numerosas tablas para que el lector se puntúe en diferentes pruebas que se describen en el libro. La iconografía es muy numerosa y aclaratoria de los ejercicios descritos en el texto. Aunque se trata de un libro de divulgación, se echa en falta la inclusión de referencias bibliográficas.

Se trata de un libro eminentemente práctico y didáctico, escrito en un lenguaje sencillo, dirigido a deportistas, entrenadores y otros profesionales interesados en mejorar la velocidad y rapidez en el deporte.

A. M. Águila Maturana

## MÁSTER EN VALORACIÓN DE LAS DISCAPACIDADES

SERMEF-UNIVERNET

Universidad Complutense de Madrid

Universidad Autónoma de Madrid

Universidade da Coruña

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Tasas: 420.000 ptas

Incluye material y formación en internet

Matriculación:

*Preinscripción:* hasta el 30 de noviembre de 2001

*Matrícula:* de 15 de noviembre a 15 de diciembre de 2001

*Becas:* El curso concederá un número limitado de medias becas

Solicitud de información:

UNIVERNET

C/ Torpedero Tucumán, 16. 28016 Madrid

Teléfono: 91 350 15 01

Fax: 91 359 28 31

E-mail: [univernet@univernet.net](mailto:univernet@univernet.net)