



RESEÑA DE LIBRO

MANUAL COMPLETO ENTRENAMIENTO ACTUAL DEL CORE. MÁS RENDIMIENTO Y SALUD. MENOS LESIONES. DE LA INVESTIGACIÓN A LA PRÁCTICA.

Autor: Jose Miguel del Castillo Molina.

EntrenaCiencia. Consejería de Educación de la C.A.M.

Año de publicación: 2020. **Editorial:** Círculo Rojo. **ISBN:** 978-84-1374-644-9

Correspondencia: Jose Miguel del Castillo Molina. **Email:** josemi@josemief.com



Historia: Recibido el 18 de diciembre de 2020. Aceptado el 28 de diciembre de 2020.



Todo sobre la preparación física del CORE.
Casi 600 páginas.
Más de 500 ejercicios, progresiones y regresiones.
Más de 500 referencias científicas.
Retos individuales, por parejas y colectivos.

Conocer en profundidad, diseñar y aplicar un entrenamiento de CORE científico es un objetivo principal en el deporte y la salud. Contenido 100% aplicable, vínculo eficiente del laboratorio al gimnasio, a la pista, o al campo deportivo.

El entrenamiento del CORE es la llave que abre la puerta al entrenamiento de fuerza funcional, y es un pilar fundamental para la mejora del rendimiento deportivo mediante la preparación física de cualquier deporte (fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, atletismo, natación, ciclismo, gimnasia, artes marciales, etc.), la prevención de lesiones, la readaptación deportiva, la salud, la receta deportiva, la Educación Física y el entrenamiento personal.

Cientos de ejercicios y retos prácticos seleccionados bajo la evidencia científica y aplicables desde atletas de alto rendimiento hasta deportistas aficionados, desde personas que solo buscan mejorar su salud hasta alumnos de EF, desde poblaciones especiales como mayores y embarazadas hasta personas con enfermedades y patologías. Periodización en la temporada y diseño de las variables del entrenamiento a través de la dinámica de cargas: frecuencia semanal, duración de la sesión, orden y momento del entrenamiento, tipos de rutinas, número y tipos de ejercicios con progresiones y regresiones, técnica y velocidad de ejecución, duración del ejercicio, repeticiones, pausas, ... según el objetivo y el tipo de deportista. Plantillas de trabajo para individualizar los ejercicios. Identificación de los mecanismos lesivos. Entrenamiento del CORE con dolor lumbar.

Toda la información existente en un manual muy completo, que no deja ningún detalle fuera de sus páginas después de 4 años de arduo trabajo de investigación y aplicación práctica en formato didáctico, y que plasma décadas de trabajo y experiencia profesional acumuladas por el autor. Material multimedia con infografías, fotografías y vídeos.

Título imprescindible para los profesionales del deporte que quieran alcanzar los mejores resultados con sus deportistas evitando lesiones, o que trabajen en la mejora de la salud de la población en diferentes ámbitos, disponiendo de todo el material necesario para adoptar decisiones autónomas de forma precisa y rigurosa.

“Libro que he tenido el privilegio de revisar antes de que viera la luz, y cuyo prólogo escribo con orgullo y responsabilidad, ya que están a punto de entrar en los contenidos de un libro escrito por uno de nuestros mejores referentes en el campo de las Ciencias del Deporte” (Dr. P.J. Benito Peinado, Profesor Titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [INEF-Madrid] en las asignaturas de Fisiología del Ejercicio y el Entrenamiento con cargas).

“Libro que está llamado a convertirse en un manual de referencia en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Fruto de un descomunal trabajo e impresionante esfuerzo del autor para publicar libros de calidad” (Lorenzo del Pozo, Readaptador de la Selección Española de Fútbol).



Complete manual CURRENT CORE TRAINING. More performance and health. Less injuries. From research to practice.

All about the physical preparation of the core training.

Almost 600 pages.

More than 500 exercises, progressions and regressions.

More than 500 scientific references.

Individual, couple and collective challenges.

To know in depth, design and apply a scientific CORE training is a main objective in sport and health. Content 100% applicable, efficient link from the laboratory to the gym, to the track, or to the sports field.

CORE training is the key that opens the door to functional strength training, and is a fundamental pillar for the improvement of sports performance through physical preparation in any sport (soccer, basketball, handball, tennis, athletics, swimming, cycling, gymnastics, martial arts, etc.), injury prevention, sports readaptation, health, sports prescription, Physical Education and personal training.

Hundreds of exercises and practical challenges selected under scientific evidence and applicable from high performance athletes to amateur athletes, from people who are just looking to improve their health to Physical Education students, from special populations such as seniors and pregnant women to people with diseases and pathologies. Periodization in the season and design of training variables through the dynamics of loads: weekly frequency, duration of the session, order and time of training, types of routines, number and types of exercises with progressions and regressions, technique and speed of execution, duration of exercise, repetitions, pauses,... according to the objective and type of athlete. Templates to individualize the exercises. Identification of the harmful mechanisms. Training of the CORE with lumbar pain.

All the existing information in a very complete manual, that does not leave any detail out of its pages after 4 years of arduous work of investigation and practical application in didactic format, and that shapes decades of work and professional experience accumulated by the author. Multimedia material with infographics, photographs and videos.

An essential title for sports professionals who want to achieve the best results with their athletes, avoiding injuries, or who work to improve the health of the population in different areas, having all the necessary material to make autonomous decisions in a precise and rigorous way.

“Book that I have had the privilege of reviewing before it saw the light, and whose prologue I write with pride and responsibility, as they are about to enter the contents of a book written by one of our best references in the field of Sports Sciences” (Dr. P.J. Benito Peinado, Professor of the Faculty of Physical Activity and Sport Sciences [INEF-Madrid] in the subjects of Physiology of Exercise and Training with loads).

“Book that is called to become a reference manual in the field of Physical Activity and Sport Sciences. The result of a huge work and impressive effort of the author to publish quality books” (Lorenzo del Pozo, Readaptor of the Spanish Football Team).