

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

XANEIRO 2024

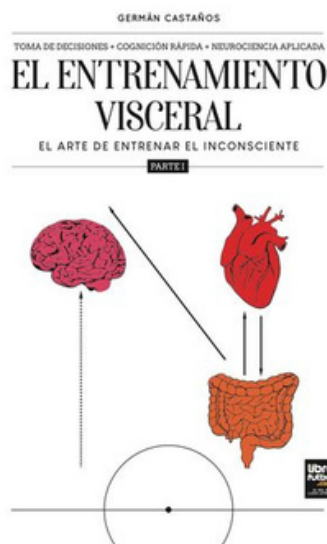




**SWIMMING SCIENCE :
OPTIMIZING TRAINING AND
PERFORMANCE / EDITED BY
G. JOHN MULLEN
D010 MUL 1**

La natación a menudo se promociona como uno de los ejercicios más accesibles: de bajo impacto, de baja tecnología y beneficioso en cualquier etapa de la vida. Sin embargo, cada vez que te pones el traje y te sumerges, las partes móviles de tu cuerpo deben trabajar juntas para impulsarte a través de docenas de libras de resistencia al agua, emulando de alguna manera los movimientos de especies que evolucionaron específicamente para el agua. ¿Cuáles son las fuerzas físicas que actúan cuando te metes en una piscina y qué determina si te hundirás o nadarás?

Al escribir tanto para nadadores competitivos como novatos, los contribuyentes de este volumen analizan todos los aspectos del deporte. Swimming Science cubre fisiología, psicología y seguridad, así como hidrodinámica, nutrición y técnica. Cada capítulo examina estos temas a través de una serie de preguntas prácticas. ¿Cuáles son las fuerzas que actúan sobre ti cuando nadas y cómo generan mejor tus músculos la propulsión contra esas fuerzas? ¿Cuánta proteína, sal y hierro debe consumir un nadador y cómo se compara la energía proveniente de los carbohidratos con la energía proveniente de las grasas? ¿Qué importancia tiene el "físico del nadador" en la natación competitiva? ¿Es más necesaria la técnica o la fuerza para generar velocidad? Estas preguntas se examinan con la ayuda de diagramas explicativos e ilustraciones, y el libro se puede utilizar para buscar temas concretos o leerlo directamente para obtener una descripción general completa.



**EL ENTRENAMIENTO VISCERAL
/ GERMÁN CASTAÑOS
D161 CAS 10 I**

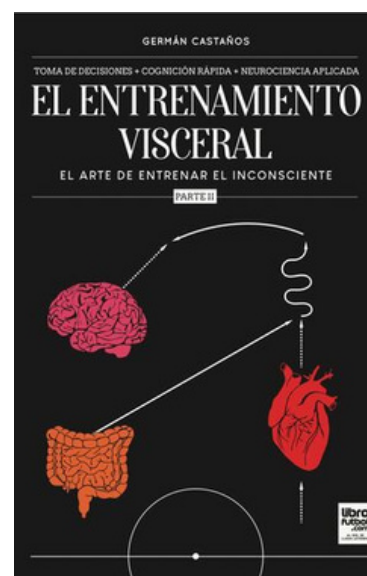
La toma de decisiones es la gran preocupación del mundo del fútbol por estos días. Y lo será más aún en el futuro. No es casualidad que ocurra en tiempos donde la neurociencia parece comenzar a develar todos y cada uno de los secretos de nuestro cerebro.

El entrenamiento visceral ofrece una perspectiva de entrenar la toma de decisiones de una forma más cercana a lo que va a ocurrir en el juego: es al inconsciente a quien debemos dedicarle más tiempo en nuestros entrenamientos.

Toma de decisiones, percepción, cognición rápida, procesamiento cerebrales inconscientes, atención, concentración, funciones ejecutivas, neurociencia, flexibilidad cognitiva, aprendizaje implícito y tantos otros aspectos componen esta obra fundacional e innovadora para formar un futbolista inteligente, un entrenador inteligente y un equipo inteligente.

Al fin y al cabo, no somos lo que entrenamos como muchos dicen. Somos lo que entrenamos y, muy especialmente, cómo lo entrenamos.

"La historia del fútbol es un triste viaje del placer al deber", lamenta el maestro Eduardo Galeano, preocupado por la tecnocracia futbolera que prioriza velocidad y fuerza sobre fantasía y osadía. Es cierto: la búsqueda del fútbol profesional de controlar cada detalle, cada movimiento, cada toque; de intentar domesticar hasta el azar, parece no dejar espacio para la imaginación...



**EL ENTRENAMIENTO VISCERAL /
GERMÁN CASTAÑOS
D161 CAS 10 II**

La toma de decisiones es la gran preocupación del mundo del fútbol por estos días. Y lo será más aún en el futuro. No es casualidad que ocurra en tiempos donde la neurociencia parece comenzar a develar todos y cada uno de los secretos de nuestro cerebro.

El entrenamiento visceral ofrece una perspectiva de entrenar la toma de decisiones de una forma más cercana a lo que va a ocurrir en el juego: es al inconsciente a quien debemos dedicarle más tiempo en nuestros entrenamientos.

Toma de decisiones, percepción, cognición rápida, procesamiento cerebrales inconscientes, atención, concentración, funciones ejecutivas, neurociencia, flexibilidad cognitiva, aprendizaje implícito y tantos otros aspectos componen esta obra fundacional e innovadora para formar un futbolista inteligente, un entrenador inteligente y un equipo inteligente.

Al fin y al cabo, no somos lo que entrenamos como muchos dicen. Somos lo que entrenamos y, muy especialmente, cómo lo entrenamos

"Germán nos da pautas claras de cómo a través del pensamiento se logra crear e innovar para recrear y resolver situaciones".

Rodolfo Arruabarrena, entrenador de fútbol. Dirigió en Argentina, Uruguay, Emiratos Árabes Unidos, Qatar y Egipto.

"Si leyeron sus obras anteriores ya sabrán que, más allá de cualquier otra definición, Germán Castaños es un explorador y un buceador. Para este libro decidió explorar un laberinto muy complejo y bucear en un mar que aún no tiene fondo. Se sumergió en la mente del fútbol...



**VOLEIBOL EN 150 GOLPES /
LUIS GUILLERMO GARCÍA
GARCÍA
D190 GAR 5**

Este libro busca organizar de forma detallada los múltiples golpes y jugadas que componen y estructuran el proceso fundamental de juego, práctica y competencia del voleibol. Para ello describe con lujo de detalles los posibles "150 golpes del voleibol" que son el resultado técnico, táctico de la confluencia normal del contacto físico del jugador con el balón y todas las variantes que el deportista ejecuta en el accionar cotidiano del voleibol. En esa intención se busca el reconocimiento de cada golpe en sus objetivos generales dentro del juego y su eficacia, describiendo de forma fácil el gesto, el contacto y los movimientos del practicante para con el balón, siempre con la consigna técnica y la correcta ejecución del mismo, para finalizar con la descripción táctica y del para qué se golpea y qué fin tiene dentro de los resultados buscados.



**SÓFTBOL : MECÁNICA
FUNDAMENTAL DEL
LANZAMIENTO DE BOLA
RÁPIDA, "MOLINETE" / LUIS H.
GUERRA
D150 GUE 1**

Las exigencias que el lanzamiento de bola rápida requiere hoy en día, hace que los deportistas deban dedicar concienzudas horas de aprendizaje, práctica y entrenamiento para desarrollar y/o mantener correctamente cada uno de los movimientos requeridos de este fundamento. Hay que hacer énfasis en la palabra "correctamente" ya que no se pueden tomar atajos en la enseñanza y desarrollo de la mecánica de lanzamiento. Una técnica incorrecta, un movimiento mal realizado, un lanzamiento viciado, puede ser altamente contraproducente para el éxito del lanzador, además de poner en riesgo la salud del deportista.



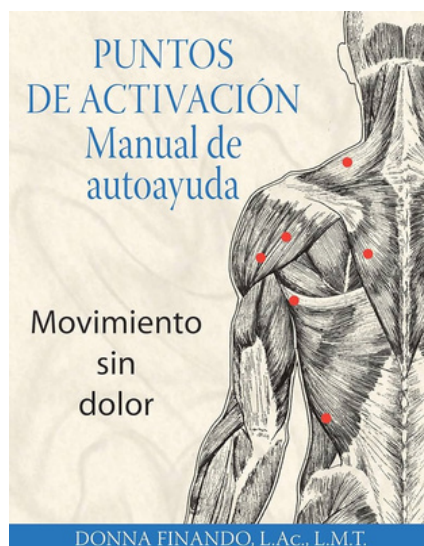
**LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO
CAMPO DE SABER Y OTROS
ENSAYOS / MIGUEL ÁNGEL
MOLANO A.
041 MOL 1**

A partir de las propuestas de Daniel Denis (1980) hasta llegar a los actuales estudios de Luz Elena Gallo (2010), se ha planteado la noción de "educación corporal" como un posible camino para ir más allá de la Educación Física, en la búsqueda de superar el dualismo en el que emerge esta disciplina.

Porque en la búsqueda de sí misma, la Educación Física ha seguido diversos caminos, expresados en la metáfora anterior, los cuales entraremos a analizar en estas páginas, para llegar a explorar más adelante las condiciones de posibilidad de su constitución como un CAMPO DE SABER.

«Hacer alusión a lo corporal (Leiblichkeit) y no a lo físico (Körplichkeit) radica en la necesidad de no escindir en dos al ser corporal y de atender al desocultamiento que hemos hecho de la Educación Física donde está trazada con nitidez la separación cuerpo y mente, y la interacción entre ambas partes» (Gallo, 2009, pp. 210-232-302).





**PUNTOS DE ACTIVACIÓN :
MANUAL DE AUTOAYUDA:
MOVIMIENTO SIN DOLOR**

141 FIN 1

Una guía para el tratamiento del dolor producido por lesiones comunes en los deportes y otras actividades físicas

•Contiene técnicas que se pueden aplicar en el hogar para promover la sanación y la toma de conciencia de la musculatura del cuerpo

•Explica como aliviar el dolor mediante el uso de masajes manuales junto con pequeñas pelotas para fisioterapia

•Incluye una sección con ilustraciones de tratamientos organizados por zona del cuerpo.

La inmensa mayoría de las restricciones físicas que padecen las personas activas comienzan por lesiones musculares a las que no se presta atención en los criterios convencionales sobre la atención médica ortopédica. Las lesiones de este tipo suelen producir dolor, pero por lo general son muy leves para atenderlas con férulas, escayolas o medicamentos, y no es común que impidan la participación en actividades físicas. Pero sí producen incomodidad y, con el paso del tiempo, acarrean dolores más intensos y limitaciones perceptibles del movimiento.

En *Puntos de activación: Manual de autoayuda*, Donna Finando presenta métodos para la sanación y prevención de lesiones musculares. La autora identifica las causas del surgimiento de zonas de tensión y restricción muscular y los remedios para atenderlas...



**PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA DE
LA EDUCACIÓN FÍSICA
ESCOLAR / HIPÓLITO
CAMACHO COY**

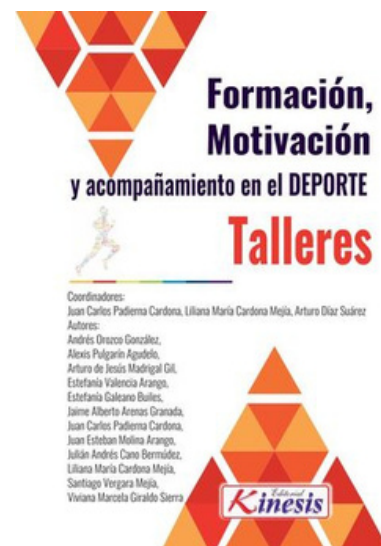
041 CAM 1

Este libro reúne de manera integrada elementos de la educación física que hacen referencia a conceptos generales del área y la corporeidad, aspectos didácticos y metodológicos, elementos de planificación y evaluación; finalizando con un anexo que muestra currículos de base de diferentes países, para que se pueda establecer una comparación con lo que cada docente desarrolla en su actividad profesional.

En el tratamiento de los temas abordados se combinan los elementos conceptuales con los operativos, para de esta manera proporcionar a los docentes, mayores elementos de juicio en el momento de tomar decisiones para estructurar sus currículos pertinentes.

Aunque en los aspectos metodológicos se hace énfasis en los estilos de participación y creación, no se descartan los de carácter tradicional, dando al lector la posibilidad de obtener una mirada amplia sobre este tema.

Además, este libro recoge la experiencia de un equipo de investigación para el desarrollo de la educación física integrado por 34 profesores de los niveles educativos básico, medio y superior, quienes han desarrollado investigaciones conducentes a la estructuración de un currículo de base en educación física.



**FORMACIÓN, MOTIVACIÓN Y
ACOMPANIAMIENTO EN EL
DEPORTE : TALLERES /
COORDINADORES, JUAN
CARLOS PADIERNA
CARDONA, LILIANA MARÍA
CARDONA MEJÍA, ARTURO
DÍAZ SUÁREZ; AUTORES,**

**ANDRÉS OROZCO
GONZÁLEZ...[ET AL.]**

042 ORO 1

El presente texto es producto de procesos de investigación y reflexión sobre la formación, motivación y acompañamiento en el deporte de un grupo de profesionales que se unen desde sus saberes disciplinarios para aportar en los procesos formativos de un grupo de jóvenes deportistas.

Aquí se presentan estrategias de intervención a través de talleres planeados con enfoque de metodología experiencial y con diversas estrategias educativas. Cada saber interdisciplinar contribuye con una ruta de intervención pensada en el aumento de habilidades como la comunicación, participación, cooperación, trabajo en equipo, motivación, entre otras, para que los diversos actores (deportistas, entrenadores, directivos, jueces, padres de familia) comprendan y realicen sus funciones en pro de la configuración de un perfil de cada actor acorde a la época que nos ha tocado vivir por situaciones de mejora en la integralidad de todos ellos, su gobernanza, su formación, su cambio, su bioseguridad, entre otros factores contemporáneos.