

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

MARZO 2025



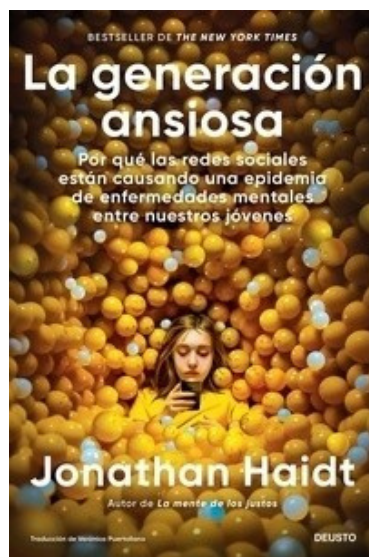
 BIBLIOTECA
CIENCIAS DO DEPORTE
E A EDUCACIÓN FÍSICA





**ACOMPAÑANDO A LAS
NUEVAS GENERACIONES EN
LA ERA DE LAS PANTALLAS :
BIENVENIDOS A TECNOTOPIA
/ ISA DUQUE, FRAN JÓDAR
030 DUQ 1**

Las pantallas están cambiando las reglas de la crianza, la vida familiar, la enseñanza, el uso que hacemos del tiempo libre..., y Tecnotopia nos enseña cómo adaptarnos a estos cambios: un mar de esperanza dentro del alarmismo tecnológico donde veremos que sí es posible crear lazos intergeneracionales para seguir relacionándonos... incluso en un mundo conectado por pantallas.



**LA GENERACIÓN ANSIOSA:
POR QUÉ LAS REDES
SOCIALES ESTÁN CAUSANDO
UNA EPIDEMIA DE
ENFERMEDADES MENTALES
ENTRE NUESTROS JÓVENES /
JONATHAN HAIDT;
TRADUCCIÓN DE VERÓNICA
PUERTOLLANO
030 HAI 1**

**El libro que desvela las causas del
colapso psicológico de la Generación
Z**

La salud mental de los niños y adolescentes se derrumba. Desde 2010, en los países desarrollados se ha observado un inquietante y pronunciado aumento en el número de jóvenes diagnosticados con ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos. Pero ¿qué es lo que ha ocurrido?

El reputado psicólogo social y autor bestseller Jonathan Haidt ha dedicado su carrera a exponer verdades incómodas apoyadas en la evidencia científica dentro de los espacios más delicados: desde comunidades polarizadas por la política y la religión hasta campus universitarios enfrentados en guerras culturales.

En este nuevo libro, Haidt se ocupa de la emergencia de salud pública que afecta a los adolescentes. La generación que llegó a la pubertad alrededor de 2009 desarrolló su autopercepción en el marco de cambios tecnológicos y culturales profundos, como el uso extendido de los smartphones y de unas redes sociales adictivas. Como consecuencia de ello, les ha tocado crecer en una especie de mundo virtual sin interacciones con personas de carne y hueso; y mientras los adultos comenzaron a sobreproteger a esos niños en la vida real, los dejaron involuntariamente desamparados en el brutal universo online...



**OPTIMÍZATE: LO ÚNICO
IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE
NO INTENTAS / DOCTOR
ALDO; PRÓLOGO ILIA
TOPURIA.
031 MAR 2**

**'Los conocimientos que tiene Aldo podrían cambiar de forma positiva la vida de cualquier ser humano'.
ILIA TOPURIA**

Optimízate nos enseña que cualquiera de nosotros es capaz, con las recomendaciones y pautas de Doctor Aldo, de hallar la motivación necesaria para transformar nuestro estilo de vida e, incluso, mejorar nuestra capacidad de enfoque para superar adversidades, alcanzar metas, perseguir sueños y conseguir nuestro máximo potencial.

'Somos el resultado de nuestras decisiones'. -Doctor Aldo

Doctor Aldo, preparador físico de estrellas del deporte como el campeón del mundo de la UFC Ilia Topuria, el olímpico José Quiles o la leyenda del fútbol Raúl Albiol, entre otros grandes deportistas de élite, comparte con un tono cercano y directo su propia historia de superación personal y el camino hacia su verdadera vocación. Nos ofrece claves y consejos sobre cómo, incluso en los momentos más difíciles, siempre tenemos la oportunidad de intervenir y promover un cambio positivo. Doctor Aldo también comparte con nosotros historias y relatos de superación de personas que ha conocido a lo largo de su vida, desde deportistas de élite hasta hermosos ejemplos de personas anónimas que, ante diversas adversidades, supieron crecer para mejorar y ahora nos transmiten valiosas lecciones que puedes hacer tuyas y aplicar en tu propia vida.





LA NATURALEZA DEL ENTRENAMIENTO : LA CIENCIA DE LA COMPLEJIDAD APLICADA AL ENTRENAMIENTO DE REISTENCIA / MANUEL SOLA ARJONA
010 GAL 1

La Ciencia de la Complejidad nos ofrece **un nuevo paradigma que da respuestas adecuadas** a los grandes problemas que acontecen en la ciencia tradicional del entrenamiento. No niega la fisiología, el entrenamiento o la biología, pero aborda esta problemática de otra manera, analizando y estudiando el comportamiento del conjunto. Porque, *de la misma forma que un pueblo tiene propiedades que no tendrían mil personas de forma separada, un deportista es diferente a la suma de sus partes.*

Del mismo modo que no podemos comprender la vida a través del estudio por separado de cada célula, no podemos comprender el proceso de entrenamiento y el rendimiento si no los estudiamos en su naturaleza. Con naturaleza, nos referiremos no solo al hábitat ecológico, sino a todo lo material e inmaterial que lo rodea. Llámalo *Naturaleza, Universo, Mundo*, o como cada uno quiera.

Así, este libro trata de la Ciencia de la Complejidad, y lo hace llevando al entrenamiento deportivo los fundamentos de cómo funcionan la biología, las matemáticas, la física, la estadística, la economía y muchos otros campos. Te sorprenderá ver que los terremotos, la bolsa, las bandadas de grullas, el crecimiento de las ciudades, la erosión o la caída de un puente se rigen por las mismas leyes que la adaptación al entrenamiento y el rendimiento real de los deportistas.



COMER PARA GANAR: LA GUÍA DEFINITIVA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA/ FERNANDO MATA
160 MAT 1

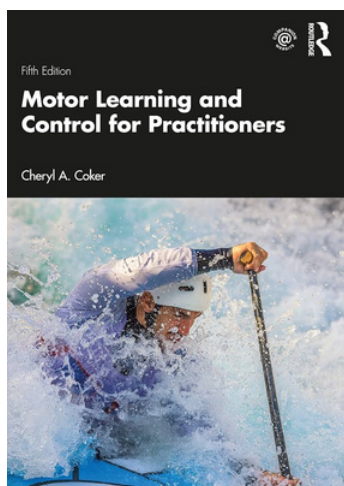
Tu cuerpo es tu mejor equipo deportivo. Aprende de los más grandes y aliméntalo para el éxito. Fernando Mata, reconocida autoridad en nutrición deportiva y director del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición, presenta una obra que descifra la íntima relación entre la alimentación y el rendimiento de élite. A través de hitos deportivos y de su relación con la alimentación, descubriremos cómo la nutrición y el rendimiento han evolucionado juntos, desde los primitivos caramelos de glucosa de la maratón de Boston de 1924 hasta las sofisticadas estrategias nutricionales de las estrellas contemporáneas. El movimiento, la actividad y la alimentación forman parte de nuestro día a día, pero tanto si eres deportista profesional como aficionado, sabrás que su importancia es capital cuando hablamos del desempeño deportivo. ¿Alguna vez te has preguntado por qué escupen los futbolistas en mitad de los partidos?, ¿por qué los corredores de África Oriental llevan décadas siendo imbatibles y cuál es su secreto?, ¿qué tipo de dieta es la más adecuada para cada deporte?, ¿cuál es la importancia del sueño antes y después de una competición?, ¿cómo afecta el deporte al envejecimiento? "Comer para ganar" no es solo un libro sobre nutrición deportiva, es un viaje a través del tiempo que muestra cómo la ciencia de la alimentación ha transformado el deporte moderno, narrado a través de sus protagonistas más emblemáticos y sus momentos más memorables.



CROSS-EF : SITUACIONES DE APRENDIZAJE PARA PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO / ÁLVARO SÁNCHEZ-SILVA, JAVIER LAMONEDA PRIETO, CARLOS EVANGELIO CABALLERO
041 SAN 4

Cross-EF presenta una propuesta educativa innovadora que busca transformar la manera en que los jóvenes entienden y practican la actividad física, con el objetivo de mejorar su calidad de vida presente y futura. Así, se desarrollan Situaciones de Aprendizaje (SdA) desde una perspectiva alternativa de salud basadas en este método aplicables a Primaria, Secundaria y Bachillerato.



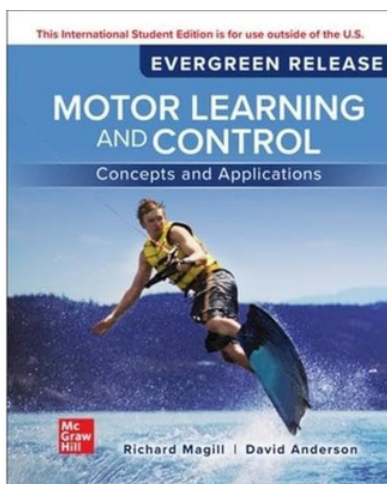


**MOTOR LEARNING AND
CONTROL FOR
PRACTITIONERS / CHERYL A
COKER.
191 COK 1**

Con una variedad de características pedagógicas críticas y atractivas, la quinta edición de *Aprendizaje y Control Motor para Profesionales* ofrece la mejor introducción práctica al aprendizaje motor disponible. Este texto, de fácil lectura, aborda el aprendizaje motor de forma accesible y sencilla, y sienta las bases teóricas para evaluar el rendimiento, proporcionar una instrucción eficaz y diseñar experiencias de práctica, rehabilitación y entrenamiento que promuevan la adquisición de habilidades.

Características como Actividades de Exploración y Desafíos Cerebrales involucran a los estudiantes en cada etapa, mientras que una amplia gama de ejemplos ayuda a los lectores a poner en práctica la teoría. El libro también ofrece acceso a un sitio web complementario completamente actualizado, que incluye ejercicios de laboratorio, un manual del instructor, un banco de pruebas y diapositivas de las clases.

Como recurso completo para enseñar un enfoque basado en evidencia para el aprendizaje motor práctico, este es un texto esencial para estudiantes de pregrado y posgrado, investigadores y profesionales que planean trabajar en las áreas de aprendizaje motor, control motor, educación física, kinesiología, ciencia del ejercicio, entrenamiento, fisioterapia o danza.



**MOTOR LEARNING AND
CONTROL: CONCEPTS AND
APPLICATIONS/ RICHARD A.
MAGILL, DAVID I. ANDERSON
191 MAG 3**

Aprendizaje y Control Motor de Magill: Conceptos y Aplicaciones introduce el estudio del aprendizaje y control motor a estudiantes que buscan carreras en ciencias del ejercicio, educación física y otros campos relacionados con el movimiento. Cada capítulo presenta el aprendizaje y control motor como un conjunto de principios y directrices basados en la evidencia científica. Se interpretan y utilizan estudios recientes para explorar conceptos fundamentales y teoría básica. Los Problemas de Aplicación guían a los estudiantes a considerar aplicaciones prácticas de la teoría y la investigación que han estudiado. El estilo claro de redacción de los autores y sus aplicaciones prácticas ayudarán a los estudiantes a construir una base sólida y los prepararán para una mayor exploración por su cuenta.



**ACSM INTRODUCCIÓN A LAS
CIENCIAS DEL EJERCICIO /
JEFFREY POTTEIGER
223 INE 1**

Con una visión atractiva y actualizada de la ciencia del ejercicio y sus campos relacionados, **ACSM. Introducción a las ciencias del ejercicio** guía a los estudiantes hacia el éxito en sus cursos y proporciona una exploración sólida de las posibles carreras para los profesionales de la ciencia del ejercicio en la actualidad. Este recurso combina un enfoque conciso y accesible con la experiencia comprobada del American College of Sports Medicine, la principal autoridad en ciencias del ejercicio y medicina deportiva, para establecer una comprensión práctica de cómo el movimiento humano ayuda a las personas en su búsqueda de buena salud, niveles apropiados de actividad física y ejercicio, y un rendimiento deportivo exitoso. Cada capítulo ilustra la importancia y la relevancia práctica de los temas clave y proporciona una visión interna de la profesión a través de entrevistas, vídeos en línea con distintos perfiles y expertos en el campo.

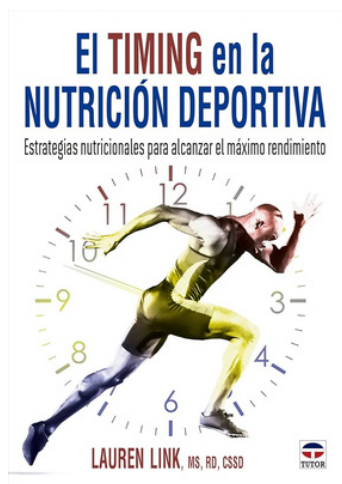
Actualizada para satisfacer las necesidades de los profesionales emergentes de hoy, esta 4ª edición incorpora nuevos recursos que enfatizan la aplicación y ayudan a los estudiantes a hacer una transición segura a la práctica. Incluye, de forma introductoria, todas las disciplinas dentro de las ciencias del ejercicio: investigación, abordaje por sistemas, fisiología, fisiología clínica, entrenamiento y deporte, ejercicio y nutrición, biomecánica, psicología del deporte, control motor, evaluación relacionada con las ciencias del ejercicio, y cuestiones profesionales y oportunidades de carrera en cada una de estas disciplinas, entre otros temas.





CONDICIÓN FÍSICA, GUÍA DE VALORACIÓN Y CONTROL: FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y APLICACIÓN PRÁCTICA / DIEGO MARQUÉS JIMÉNEZ, JULIO CALLEJA GONZÁLEZ
227 MAR 3

Esta guía es un recurso fundamental para comprender los conceptos teóricos de la valoración de la condición física orientada al rendimiento deportivo, proporcionando herramientas valiosas para su aplicación práctica.

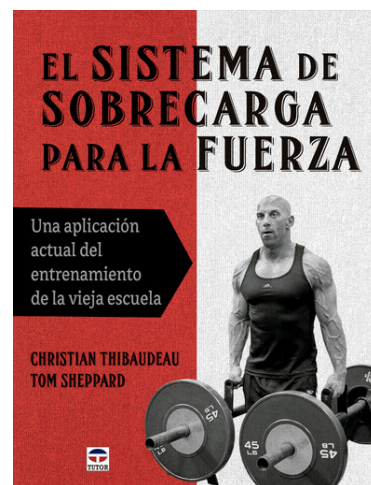


EL TIMING EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO / LAUREN LINK
160 LIN 2

Estrategias nutricionales para alcanzar el máximo rendimiento

Desde el trabajo de la fuerza y la potencia, hasta el de la resistencia, este libro transfiere la ciencia y la investigación más recientes en recomendaciones prácticas para ayudarte a optimizar tu entrenamiento, impulsar el rendimiento y acelerar la recuperación. Aprende por qué es importante el timing en la nutrición deportiva y cómo identificar tus necesidades específicas. Encuentra recomendaciones de ingesta de carbohidratos, proteínas, grasas, líquidos y suplementos -para antes, durante y después del entrenamiento o de la competición- que sean específicas para tu situación, nivel de actividad y deporte. Utiliza los ejemplos de planes de nutrición y los casos prácticos de diversos deportes y situaciones para facilitar la aplicación de dichas recomendaciones.

Consigue consejos de planificación de comidas que te ahorrarán tiempo y te ayudarán a llevar tu plan de nutrición único por el buen camino. Y si tu objetivo es ganar músculo, perder grasa o recuperarte de una lesión, eso también está cubierto. Si estás decidido a entrenar fuerte, rendir al máximo, recuperarte rápidamente y mantener una ventaja competitiva sobre tus adversarios, necesitas este libro.

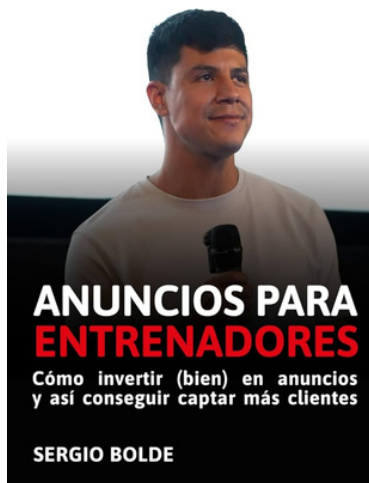


EL SISTEMA DE SOBRECARGA PARA LA FUERZA: UNA APLICACIÓN ACTUAL DEL ENTRENAMIENTO DE LA VIEJA ESCUELA / CHRISTIAN THIBAUDEAU, TOM SHEPPARD
220 THI 1

Este libro reutiliza métodos fiables y probados en el tiempo para lograr aumentos de fuerza en el plazo más corto posible. Inspirado en los entrenamientos de leyendas del campo de la fuerza y el acondicionamiento como Paul Anderson, Bob Peoples, Anthony Ditillo, Harry Paschall y Bob Hoffman, este libro te ayudará a aprender métodos que propiciaron que estos levantadores lograsen hazañas que todavía hoy impresionan.

También aprenderás: diez métodos avanzados para aumentar la fuerza, incluidos rangos de movimiento progresivos, levantamientos parciales con mucho peso y ejercicios isométricos funcionales; instrucciones técnicas detalladas con fotografías secuenciales para seis levantamientos troncales (o principales) -peso muerto, sentadilla, press banca, press militar, remo y tirón explosivo-, diseñadas para lograr grandes aumentos de fuerza; y opciones de frecuencia, de división de rutinas y de especialización para ajustar el entrenamiento a tus preferencias, objetivos y horarios.





**ANUNCIOS PARA
ENTRENADORES : CÓMO
INVERTIR (BIEN) EN
ANUNCIOS Y ASÍ CONSEGUIR
CAPTAR MÁS CLIENTES
063 BOL 1**

No compres este libro si lo que esperas es encontrar una fórmula mágica.

Después de ayudar a +300 entrenadores con sus anuncios, me he dado cuenta que todos tienen una mentalidad súper cortoplacista.

La comparación inconsciente con otros creadores de contenido hace que te frustres a la primera de cambio. Este libro es una dosis de realidad de que, para sacar adelante tu proyecto, tienes que invertir tiempo y reinvertir dinero.

Mi objetivo es que conozcas el potencial de la publicidad online y que te animes a invertir tus primeros euros para captar más asesorías online.

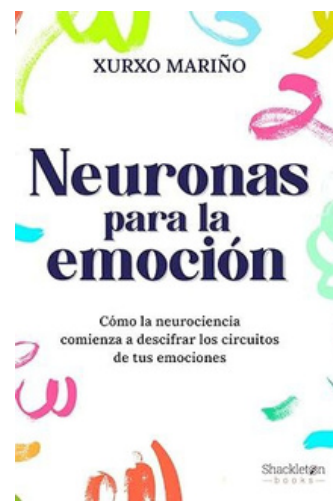
Estudié INEFC en Barcelona y dejé la carrera de CAFyD en el último año. Como buen cabezota, empezó a gustarme el mundo del marketing digital y devoré todas formaciones online sobre anuncios. Finalmente uní mis dos pasiones, el entrenamiento y el marketing.

Abrí mi agencia y tres años más tarde nos asociamos con Eneko Andrés Arizmendi y creamos Ser Entrenador Online, el programa-servicio donde ayudamos a entrenadores y nutricionistas a vivir del online.



**ENTRENAMIENTO HOLÍSTICO:
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Y TEORÍA DE LA
COMPLEJIDAD / DR. YVES DE
SAÁ GUERRA
223 SAA 1**

Este libro aborda el deporte y el cuerpo como sistemas complejos, mostrando cómo los deportistas regulan sus límites y adaptan su intensidad con precisión. Con esta perspectiva, se busca una comprensión más profunda de los fenómenos en la actividad física y de cómo pueden optimizarse a través de esta metodología.



**NEURONAS PARA LA
EMOCIÓN : CÓMO LA
NEUROCIENCIA COMIENZA A
DESCIFRAR LOS CIRCUITOS
DE TUS EMOCIONES / XURXO
MARIÑO
100 MAR 2**

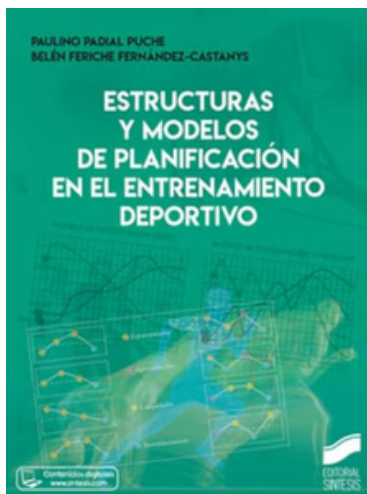
No te engañes, por muy racional que seas, necesitas emociones para guiar tu vida. El entusiasmo que te impulsa en muchos momentos, el miedo que te paraliza o la alegría que envuelve algunas interacciones sociales no son casuales, sino que se trata de útiles herramientas que ha perfilado la evolución. Y es que las emociones te permiten tomar mejores decisiones y que tu comportamiento se adapte con eficacia a las circunstancias de cada momento.

En los últimos años, las investigaciones en neurociencia han comenzado a desvelar los circuitos que, en lo más profundo de tu encéfalo, gestionan el despliegue de las emociones básicas, aquellas que compartimos con muchos otros animales. Y han aparecido muchas sorpresas. Todo indica, por ejemplo, que hay una emoción que genera entusiasmo o motivación, que está detrás de los demás estados afectivos; que hay una estrecha relación entre el pánico que siente un bebé cuando se siente solo y la tristeza de un adulto; o que los circuitos nerviosos que, en la infancia, nos impulsan al juego son los mismos que más adelante se encienden cuando nos mostramos alegres.

De todo ello y de muchas cosas más va este libro. Por primera vez, podemos comenzar a hablar de emociones apoyados en el conocimiento que nos proporciona la ciencia, y esto también permite que nos conozcamos un poco mejor y que tengamos explicaciones cada vez más completas sobre la génesis de nuestro comportamiento.

Xurxo Mariño es neurocientífico y divulgador. Es el responsable de la sección de neurociencia del programa de divulgación científica Órbita Laika...





ESTRUCTURAS Y MODELOS DE PLANIFICACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO / PAULINO PADIAL PUCHE, BELÉN FERICHE FERNÁNDEZ-CASTANY
223 PAD 1

Este libro proporciona al lector una guía detallada sobre los fundamentos y estrategias de la planificación deportiva, abordando desde los conceptos básicos hasta la estructuración avanzada de los ciclos de entrenamiento. A través de métodos probados, ejemplos prácticos y una visión aplicada a diferentes disciplinas, esta obra se convierte en una referencia clave para optimizar el rendimiento de los deportistas.



NACISTE PARA MOVERTE: 10 HÁBITOS ESENCIALES PARA MEJORAR TU MOVILIDAD Y RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO / KELLY STARRETT, JULIET STARRETT ; TRADUCCIÓN DE MONTSERRAT ASENSIO
172 STA 1

Los diez movimientos, simples pero tremendamente efectivos, que necesitas conocer para mejorar la movilidad, la forma física y aumentar la longevidad.

¿Un éxito de ventas en Nueva York!

«Con entrenamientos breves e intensivos, los Starrett se centran en potenciar la movilidad mediante ejercicios sencillos. Las ilustraciones son muy útiles para entender cómo realizar los movimientos, y el hecho de que sean entrenamientos de baja intensidad motivará a aquellos que se puedan sentir intimidados por otro tipo de ejercicios más exigentes. Incluso los más sedentarios se sentirán motivados a empezar a moverse.», **Publishers Weekly**

¿Estás listo para potenciar tu calidad de vida sin tener que hacer grandes cambios en tu rutina diaria ni gastarte un montón de dinero? Empieza aquí, con *Naciste para moverte*. No es solo un libro, sino una nueva arma secreta para hacer que tu cuerpo dure muchos años... y con salud. No importa tu clase social, tu edad o tu ocupación. *Naciste para moverte* ha sido diseñado para convertirse en tu nuevo compañero y en tu guía para lograr un bienestar óptimo...

CALISTENIA SUPER SIMPLE

Un enfoque minimalista para fortalecer todo el cuerpo.
 Homero Does



CALISTENIA SÚPER SIMPLE: UN ENFOQUE MINIMALISTA PARA FORTALECER TODO EL CUERPO
100 MAR 2

CALISTENIA SUPER SIMPLE es una guía ilustrada para quienes comienzan la calistenia y buscan logros físicos REALES a través de ejercicios con su propio cuerpo. Sin pesas, sin entrenador y sin gimnasio.

Este es el libro que deseé tener cuando comencé con mi entrenamiento. Aprenderás calistenia de la forma más simple posible. Irás de cero a IMPRESIONANTE aún si entrenar no es tu prioridad número uno o si tienes un horario complicado.

Con fotos de cada ejercicio y sin necesidad de equipo o material extra, puedes lograr el L Sit, Back Bridge, Pistol Squat y el codiciado Handstand, creando así las bases para los movimientos más avanzados.

CALISTENIA SUPER SIMPLE incluye:

- Programa de entrenamiento completo, con ruta de avance clara y definida.
- 147 ejercicios con fotos
- Entrenamiento para el handstand o parada de manos
- Cómo organizar el entrenamiento
- Consejos sobre nutrición, descanso e hidratación.

¿En qué punto te encuentras y hasta dónde quieres llegar? ADELANTE, inicia hoy mismo desde donde estés!





CALISTENIA: DOMINA TU CUERPO, TRANSFORMA TU VIDA
223 PAD 1

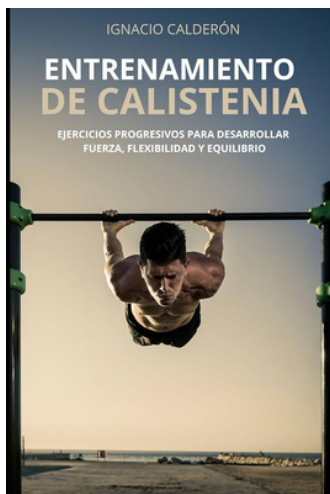
"Calistenia. Domina tu cuerpo, transforma tu vida" es mucho más que un libro de ejercicios, es una invitación a reconectar con tu cuerpo, liberar tu potencial y adoptar un estilo de vida que prioriza la libertad, la fuerza y el movimiento natural.

La calistenia es un arte ancestral de actividad física que se basa en movimientos corporales simples pero eficaces, y que utiliza el peso corporal como resistencia para fortalecer músculos y tendones, a la vez que ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea y mejora la flexibilidad y el sistema cardiovascular.

En una época en la que los entrenamientos parecen depender de máquinas complejas en gimnasios abarrotados, este libro te enseña que lo único que necesitas para ejercitarte es tu propio cuerpo y, en ocasiones, solo algunos elementos extra muy sencillos (aunque no imprescindibles) para potenciar ciertos músculos o simplemente facilitar la práctica del ejercicio.

Descubre cómo dominar y esculpir tu propio cuerpo con un enfoque adaptado a todos los niveles:

- Si eres principiante comenzarás con flexiones inclinadas, sentadillas split y dominadas con banda elástica, por ejemplo.
- A medida que prograses o si ya eres de nivel medio, seguirás evolucionando con flexiones de diamante, dominadas negativas y hollow bodies.
- Si has progresado lo suficiente o ya tienes nivel pro, ahora podrás atreverte con los dragon flag, los burpees o las dominadas arqueras, entre muchos otros...



ENTRENAMIENTO DE CALISTENIA : EJERCICIOS PROGRESIVOS PARA DESARROLLAR FUERZA, FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO / IGNACIO CALDERÓN
225 CAL 1

¿Estás listo para transformar tu cuerpo y llevar tu entrenamiento al siguiente nivel? En "**Entrenamiento de Calistenia**", Ignacio Calderón te guía a través de un viaje emocionante que va más allá de los ejercicios convencionales. Descubre cómo puedes usar el peso de tu propio cuerpo para esculpir músculos, mejorar tu flexibilidad y alcanzar un equilibrio que te sorprenderá.

Lo que encontrarás en este libro:

- **Fundamentos Sólidos:** Conoce la historia y evolución de la calistenia, así como los principios que la hacen única.
- **Ejercicios para Todos los Niveles:** Desde principiantes hasta avanzados, este libro ofrece rutinas adaptadas a tus necesidades, permitiéndote avanzar a tu ritmo.
- **Movimientos Avanzados:** Domina técnicas complejas como el muscle-up, el front lever y el planche, para llevar tu fuerza al límite.
- **Flexibilidad y Movilidad:** Aprende por qué estos aspectos son clave para el éxito en la calistenia y cómo mejorarlos efectivamente.
- **Programación y Nutrición:** Diseña tu propia rutina y descubre cómo la alimentación y la recuperación influyen en tu rendimiento.

Este libro es tu compañero ideal si buscas un enfoque funcional y efectivo para entrenar. ¡No solo te entrenarás; te transformarás!



GUÍA COMPLETA DE CALISTENIA : DESCUBRE LOS MEJORES ENTRENAMIENTOS DE CUERPO LIBRE. LA GUÍA ILUSTRADA PARA AUMENTAR LA FUERZA, LA HIPERTROFIA Y LA MASA MUSCULAR / ROBERT J. PHELPS
225 PHE 1

¿Quieres ganar masa muscular y al mismo tiempo fortalecer tu potencia muscular?

¡Ahora todo esto es posible, gracias al entrenamiento de Calistenia que puede cambiar tu vida para siempre!

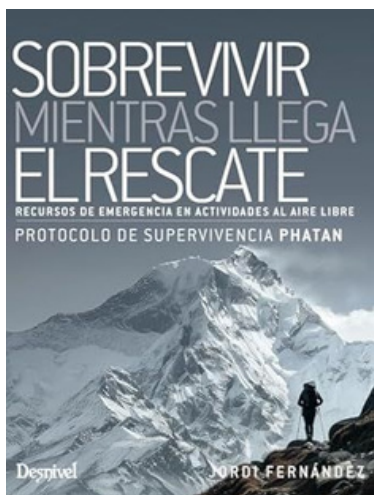
Conocido comúnmente por los lectores como una "biblia del ejercicio", "**Guía completa de calistenia**" es una guía exhaustiva que proporciona una mina de oro de información para la gimnasia y el **entrenamiento de fuerza con pesas corporales**.

Robert J. Phelps lleva al lector en un viaje a través de la construcción lógica de una rutina de entrenamiento con peso corporal orientada a la fuerza. Con un **enfoque muy sistemático**, profundiza en la fisiología que subyace al entrenamiento de fuerza y **alista al lector** para que **prepare adecuadamente su cuerpo** para los rigores del entrenamiento con peso corporal.

Este libro cubre un terreno que otros libros no cubren, ofreciendo información sobre la gestión de la salud y las lesiones, los factores que contribuyen al éxito de una rutina y la aplicación eficaz del programa. Si prefieres que tus libros de salud y forma física incluyan datos científicos, ejemplos de programación exhaustivos y recomendaciones eficaces, "**Guía completa de calistenia**" es una **opción ideal para tu biblioteca**.

Este manual ha sido revisado por **varios expertos en la materia**, organizado y estructurado para facilitar su lectura, aportar más contenido y ofrecer próximos pasos de fácil **acceso** ..





SOBREVIVIR MIENTRAS LLEGA EL RESCATE: RECURSOS DE EMERGENCIA EN ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE : PROTOCOLO DE SUPERVIVENCIA PHATAN / JORDI FERNÁNDEZ LÓPEZ
250 FER 3

¿Estás realmente preparado para afrontar una emergencia en el medio natural? En el ámbito de las actividades y deportes en el medio natural, tanto si eres un aficionado como un profesional, esta pregunta debería acompañarte siempre. La realidad es que nunca estaremos completamente preparados para cualquier situación de emergencia que se presente. Pero, lejos de ser una excusa para no prepararse, es un reto que nos impulsa a mejorar constantemente. Este libro está pensado para todas aquellas personas que buscan optimizar sus habilidades en situaciones de riesgo. Aprenderás a entrenar tu mente y cuerpo para estar en constante evolución, perfeccionando tus técnicas y, lo más importante, interiorizando cómo actuar en caso de emergencia. Dominar los primeros auxilios en entornos remotos, lejos de la asistencia médica, puede ser la clave de un rescate exitoso. Saber cómo reaccionar y qué hacer te otorgará la confianza necesaria para enfrentar cualquier desafío. Porque, aunque no puedas controlarlo todo, sí puedes estar lo mejor preparado posible para responder cuando la naturaleza te ponga a prueba. No esperes más. ¡Empieza hoy a construir tu mejor versión!



STRETCHING: EL LIBRO DE LOS ESTIRAMIENTOS: MEJORA TU CALIDAD DE VIDA CON UN CUERPO MUCHO MÁS FLEXIBLE
226 BLA 2

Jay Blahnik combina lo mejor del yoga, el pilates, las artes marciales y el entrenamiento deportivo para crear unas secuencias de estiramiento que pueden utilizarse para el calentamiento, el enfriamiento y las rutinas de fitness más exigentes. Un sencillo método que te ayudará a centrarte en las zonas que más lo necesitan y que mejorará tu flexibilidad, movilidad y fuerza general.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y APRENDIZAJE MOTOR : DE LA LÓGICA APARENTE A LOS FUNDAMENTOS : PARA PROFESIONALES DEL EJERCICIO Y LA SALUD QUE SE CUESTIONAN LO ESTABLECIDO / DAVID VÁZQUEZ CALLEJA
225 VAZ 1

¿QUIERES APRENDER LOS FUNDAMENTOS PARA CREAR ENTRENAMIENTOS REALMENTE FUNCIONALES?

No es justo que solo te hayan presentado una línea de pensamiento sobre un tema que siempre está en boga en todo el mundo, con tanta influencia en el sector del fitness y el deporte. Porque, ¿qué pasaría si lo que suelen explicar, aunque resulte convincente y aparentemente lógico de primeras, se desmorona cuando lo empiezas a analizar?

En este libro, David Vázquez te ayudará a recorrer un camino de aprendizaje desde lo más básico, el movimiento, hasta lo más específico del aprendizaje motor y el entrenamiento de fuerza, áreas vitales para crear un entrenamiento realmente funcional que haga conseguir grandes resultados a tus clientes o pacientes.

? Aprenderás a cuestionarte lo establecido y a destacar como profesional por el conocimiento adquirido.

? Lo que NO encontrarás en este libro:

- Una lista de "ejercicios funcionales".
- Una lista de "materiales funcionales".
- Metodologías o sesiones predeterminadas de "entrenamiento funcional".

? Lo que SÍ encontrarás en este libro:

- Concepto de movimiento y la influencia que tiene y ha tenido a lo largo de nuestra evolución.
- Principios del aprendizaje motor que te enseñarán cómo aprendemos a movernos y qué tienes que tener en cuenta para diseñar ejercicios efectivos.





**ENTRENAMIENTO DE FUERZA
PARA MAYORES DE 50 AÑOS :
EJERCICIOS Y CONSEJOS
PARA SENTIRTE JOVEN, CON
ENERGÍA Y SALUD / ALVARO
PUCHE GIMÉNEZ
220 PUC 2**

¿QUIERES PODER SEGUIR PRACTICANDO EL DEPORTE QUE TANTO TE GUSTA DESPUÉS DE LOS 50? ¿QUIERES SEGUIR TENIENDO UNA BUENA FUNCIÓN MUSCULAR Y UNA BUENA CALIDAD DE VIDA TANTO AHORA COMO CUANDO TE JUBILES?

¡"Entrenamiento de fuerza para mayores de 50 años" te enseñará a lograrlo! Y es que a medida que nos vamos haciendo mayores, y en especial cuando superamos la franja de los 50 años, cada vez cobra más importancia mantener una buena función muscular y una composición corporal y condición física adecuadas.

"Entrenamiento de fuerza para mayores de 50 años" aporta los conocimientos teórico-prácticos necesarios para entender la gran trascendencia que el entrenamiento de fuerza y potencia muscular tiene en la vida de las personas que superan esa franja de edad, y más si se tiene en cuenta que la condición física que se tenga a los 50 años determinará, en gran medida, la calidad de vida que se podrá disfrutar tanto en el momento presente como cuando llegue la jubilación.

Además de información relevante y consejos para realizar de forma correcta los ejercicios, el libro ofrece un amplio repertorio de ejercicios prácticos según la parte del cuerpo que deseamos trabajar: miembros superiores, inferiores, tronco (core) y movilidad articular. Incluso se incluyen algunos ejercicios extra para cuidar de las rodillas y los hombros (entre otras partes), especialmente indicados para runners y ciclistas, o para personas que practiquen deportes de raqueta...



**DIRECCIÓN DE SERVICIOS
FÍSICO-DEPORTIVOS:
ORGANIZACIÓN, ACTIVIDADES
Y RECURSOS HUMANOS /
ANTONIO CAMPOS IZQUIERDO
060 CAM 3**

La organización, promoción y desarrollo de servicios físico-deportivos, en sus diversas manifestaciones, contextos y fines, es una actuación muy importante y valiosa para la ciudadanía, ya que la práctica frecuente de una actividad físico-deportiva adecuada puede generar y potenciar cuantiosos beneficios de salud, sociales, educativos y económicos para toda la población y, con ello, contribuir al desarrollo, bienestar y calidad de vida de las personas y de la sociedad.

En este libro, se fundamenta, estructura y desarrolla la organización, promoción y dirección de servicios físico-deportivos, con una perspectiva científica y profesional, integral, de eficiencia y calidad. En este sentido, primero se explican el sistema y los fundamentos de la dirección físico-deportiva y su desempeño. Después, se desarrollan los distintos recursos y elementos organizativos, así como el sistema de dirección en las entidades y servicios físico-deportivos. Posteriormente, se profundiza en la perspectiva de los recursos humanos y profesionales de actividad física y deporte, y su dirección, así como el diseño organizativo y evaluación del desempeño. Se concluye con los sistemas de promoción de actividad física y deporte, y los servicios más relevantes vinculados a esta.

