

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

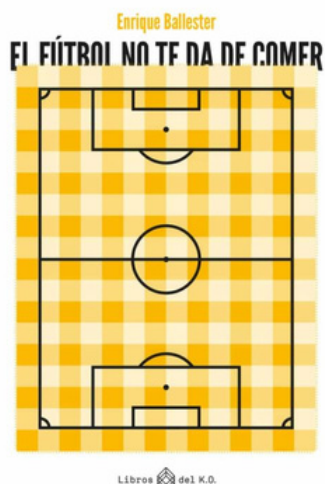
XUÑO 2023





**EL PLACER / MARÍA HESSE
132 HES 1**

Delicado y visceral, como el placer que exalta: así es este libro, el más íntimo y personal de María Hesse. En él nos cuenta cómo fue su camino hacia el despertar sexual, una senda tortuosa sembrada de culpa, vergüenza y desconocimiento, que sorteó gracias a una insaciable curiosidad y al sabio ejemplo de mujeres que supieron explorar el misterio y el poder de la sensualidad, enfrentarse a los prejuicios de su época, dar un nombre a lo que carecía de él, y allanar e iluminar la ruta del placer para que otras la recorrieran más ligeras. Mujeres de carne y hueso o de ficción, como Lilith, María Magdalena, Safo, Eve Ensler, Colette, Anaïs Nin, Simone de Beauvoir, Anne Sexton, Mata Hari, Betty Dodson, Marilyn Monroe, Erika Lust e incluso Daenerys Targaryen: gracias a ellas Hesse ha trazado un mapa del placer femenino para que ahora lo exploremos todas.



**EL FÚTBOL NO TE DA DE
COMER / ENRIQUE BALLESTER
BIC (INEF) 125**

En Copenhague, en Basilea o en Soria. En tu pueblo o en el mío. A cuántos niños les habrán dicho, cuando se ponían tristes porque perdía su equipo, que no sintieran pena, que eso realmente no importa, que el fútbol no les da de comer ni les compra ropa.

Ese mensaje de no estar triste por el fútbol porque el fútbol no te da de comer es un mensaje ultramaterialista. ¿Qué pasa? ¿Que solo podemos estar tristes por aquello que nos dé dinero? ¿Eso le estás enseñando a un niño? ¿En serio?

Ojalá la infancia mundial coordine una respuesta en común para estos casos. Y sería muy fácil, porque vale, el fútbol no me da de comer, pero tú, tú que eres amigo de mis padres y me estás diciendo eso, ¿acaso tú me das de comer, hijo de puta? Cuando vengas a contarme tus problemas no esperes que empatee ni me sienta triste, porque no me das de comer y me dijiste que no me apenara por el fútbol porque no me daba de comer.

Lo bueno de sentir pena por cosas que en realidad no importan es que le da coherencia a sentir alegría por esas mismas cosas. E igual el fútbol no te da de comer, pero tarde o temprano te hará feliz, una certeza sólida como pocas. Solo se necesita una pelota.

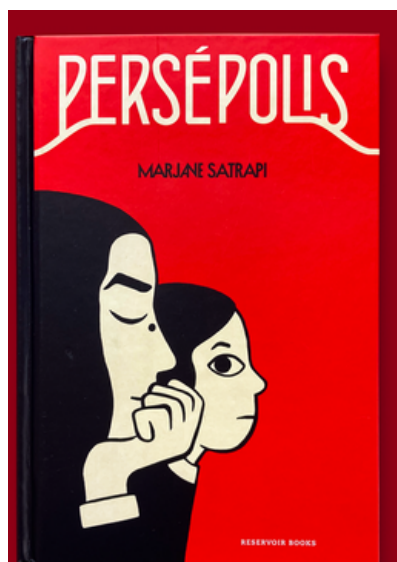


**LAS CUATRO HERIDAS DEL
DEPORTE MODERNO/ RAÚL
SÁNCHEZ GARCÍA
033 SAN 3**

Desde su origen en la modernidad, el cuerpo deportivo se ha constituido dentro de unas relaciones de poder que privilegiaban la práctica de hombres sanos, de clase alta y blancos. Sin embargo, el cuerpo deportivo actual está atravesado por una genealogía de luchas que han logrado emanciparlo de su jaula primigénea. Precisamente, lo que pretende este pequeño ensayo es adentrarnos en la historia reciente de esas luchas.

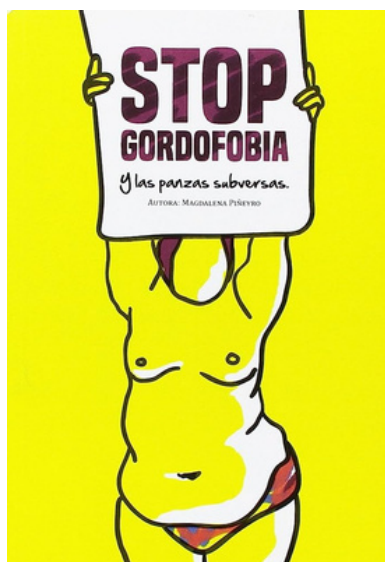
Raúl Sánchez García
(Madrid, 1977)





PERSÉPOLIS / MARJANE SATRAPI
BIC (INEF) 124

Persépolis nos cuenta la revolución islámica iraní vista desde los ojos de una niña que asiste atónita al cambio profundo que experimentan su país y su familia, mientras ella debe aprender a llevar el velo. Intensamente personal y profundamente político, el relato autobiográfico de Marjane Satrapi examina qué significa crecer en un ambiente de guerra y represión política.



STOP GORDOFobia Y LAS PANZAS SUBVERSAS / MAGDALENA PIÑEYRO
032 PIÑ 1

Magdalena es feminista por necesidad, por amor, por libertad, por supervivencia, por rebeldía. Me acompañan las etiquetas de mujer, emigrante, roja, sudaca, gorda, colonizada, subversa... por todas las trincheras y más.



TODO MESSI Y MÁS / JORDI PUNTÍ
240 PUN 1

Desde que Leo Messi llegó al FC Barcelona con trece años, su dimensión futbolística ha crecido hasta convertirse en el mejor jugador de todos los tiempos. Messi nos ha hecho felices muchas veces, y estos ejercicios de estilo son un intento de redondear y prolongar esa felicidad. Jordi Puntí captura en palabras la belleza en el juego, la voracidad, el genio y la obsesión de un futbolista que ha sido comparado con Mozart y Picasso. Su figura está en el centro de cada uno de estos textos, de los primeros goles cuando era un niño en Rosario a la manera de chutar las faltas, de la rivalidad con Cristiano Ronaldo a la relación con sus compañeros del Barça, de sus records y premios individuales a la facilidad para repetir goles históricos. Con una prosa juguetona, sentimental y analítica, Puntí nos hace revivir el privilegio de ver jugar a Messi, pero también nos sitúa frente a las intrigas del futuro.

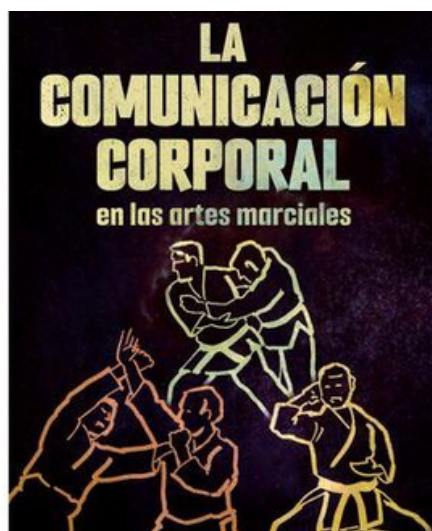




**VOSOTRAS BELLAS,
VOSOTROS FUERTES
032 HUS 1**

¿Por qué, a pesar de años de feminismo y de lucha contra los tópicos de género, a las mujeres se les sigue exigiendo que sean bellas y a los hombres que sean fuertes? ¿Por qué gran parte de la publicidad y de la industria del entretenimiento continúa propagando la imagen más estereotipada de unas y otros? ¿Por qué se repiten y repiten sin cesar estas imágenes heredadas?

Vosotras bellas, vosotros fuertes es un ensayo doble que reanuda la esencia de dos conferencias impartidas por Nancy Huston: «Hermosa como imagen» y «Muchachos en apuros». Con su punto de vista sin concesión, ayuda a comprender mejor y aceptar las fortalezas y debilidades de hombres y mujeres, la parte animal que las ensambla y opone, así como sus respectivos sufrimientos en nuestro mundo actual. En este pequeño libro de dos caras se puede apreciar la clara visión de Nancy Huston sobre preguntas a menudo mal formuladas. Asimismo, ofrece respuestas con ejemplos concretos con la urgencia de educar.



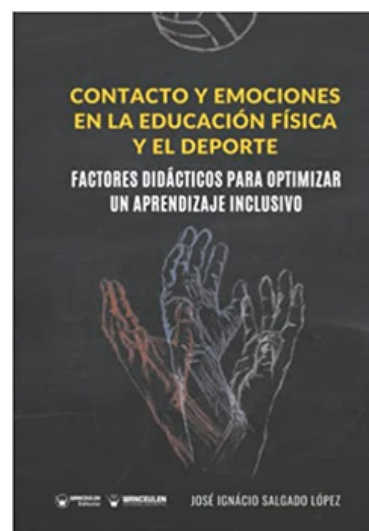
**LA COMUNICACIÓN
CORPORAL EN LAS ARTES
MARCIALES
D071 NAL 1**

En las artes marciales o disciplinas de combate como el Judo, el Karate, el Aikido, etc., el principal protagonista es el cuerpo, a través del cual se emiten los mensajes sensoriales propios y se perciben todos los estímulos o acciones e intenciones del oponente, de manera que cada una de estas modalidades de lucha viene a ser un diálogo o comunicación de cuerpo a cuerpo, sin necesidad de pronunciar ninguna palabra.

El cuerpo está continuamente presente en la acción y se guía por las sensaciones, los reflejos aprendidos en los entrenamientos, y la intuición, es decir el cuerpo aprende, sabe, percibe y actúa de manera autónoma.

El cuerpo del budoka, en el dojo, en los entrenamientos o en las competiciones, comunica, lo quiera o no, cómo está por dentro, qué piensa, qué siente, qué busca, y a través de las sensaciones que genera y percibe, establece su plan de acción.

Estos hechos justifican la necesidad de tomar en consideración la importancia de la comunicación corporal en los entrenamientos, para descubrir todos los mensajes que emanan del comportamiento del oponente y aprender a tratarlos provechosamente.



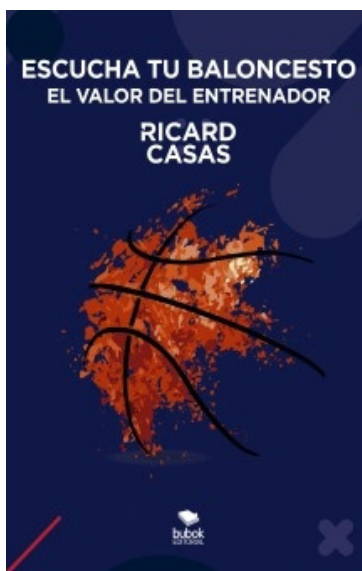
**CONTACTO Y EMOCIONES EN
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL
DEPORTE / JOSE IGNACIO
SALGADO LÓPEZ
021 SAL 2**

¿Por qué a unas personas les resulta imposible o molesto entrar en contacto con otras? O por el contrario, ¿por qué a otras les resulta tan fácil? De modo similar, ¿por qué algunas se bloquean ante actividades que puedan implicar una caída? ¿Por qué otras no son capaces de recibir pases sin hacerlos botar antes de cogerlos con las manos?

¿Cómo influye todo esto en los procesos de enseñanza-aprendizaje de prácticas motrices?

En este trabajo se presentan las emociones asociadas a situaciones motrices de contacto como un condicionante didáctico más, que el docente debe gestionar en el diseño de procesos de enseñanza-aprendizaje.





ESCUCHA TU BALONCESTO. EL VALOR DEL ENTRENADOR / RICARD CASAS
021 CAS 2

Es un libro de sentimientos, conocimientos, experiencia y cariño por el basket, que intenta ayudar a los entrenadores que deseen aprender la esencia de un basket explicado desde la más profunda realidad del día a día. No te explica conceptos, te hace pensar en ellos. No te cuenta lo que quieres saber, te hace pensar en lo que tú debes saber. Te dice mucho, pero debes pensar bien qué quieres que te diga. Es un libro que desnuda la inmensa humanidad de Ricard, y el profundo amor que siente por su basket. Pep Segura Estás ante una gran propuesta que retroalimenta tu propio baloncesto, tus vivencias anteriores, generando pautas de actuación para las futuras. Representa una gran ayuda para reforzar la perspectiva de tu trabajo, respetándolo en todo momento.

Así es como Ricard transmite su pasión por este deporte. Chema Solsona Ricard Casas trata de colocar al jugador en el foco central de su tesis con este ensayo de baloncesto tan necesario, en el que nos ofrece una visión holística de lo que un entrenador puede ofrecer y recibir. Hay especial atención a aspectos emocionales, habitualmente olvidados, y también a la relación con la ciencia, que tanto peso está ganando últimamente en el deporte y sobre todo el basket.



EL DÍA QUE MI HIJA ME LLAMÓ ZORRA: CLAVES PARA EDUCAR EN LA ADOLESCENCIA / SARA DESIRÉE RUIZ
040 RUI 1

La adolescencia solo pasa una vez. Es una etapa que solemos esquivar cuando somos padres y madres. Nadie suele decir: «qué bonita es la adolescencia de mi hijo, qué ganas tenía de que mi hija fuera adolescente». Sin embargo, entender y acompañar esta etapa es imprescindible para potenciar el desarrollo de sus habilidades y conseguir que su vida adulta sea lo más satisfactoria posible. La adolescencia merece toda nuestra atención.

En esta obra, Sara Desirée Ruiz te acompaña y te da pautas para que entiendas lo que les pasa, para que consigas que confíen en ti, que vuestra comunicación sea fluida, que poner límites no sea un suplicio, para prevenir las conductas arriesgadas, para acompañar su orientación laboral y estimular su motivación. Una práctica guía que tiene como objetivo revisar tu enfoque cuando acompañas la adolescencia, conocer las tareas evolutivas más importantes de la etapa, orientarte para que detectes factores de riesgo, hacer que tus intervenciones sean eficientes, hacerte algunas recomendaciones y darte las claves para mantener el foco mientras acompañas. Recuerda que lo que les pasa no es personal, es cerebral y que ahora te necesitan más que nunca. «Cómo acompañar a nuestros adolescentes con una mirada actual, positiva y divertida.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA EL FÚTBOL / DANIEL GUZMAN-MEGAN YOUNG
220 GUZ 2

Desarrollado con la experiencia de la NSCA, este libro explica el valor del entrenamiento de fuerza para los jugadores de fútbol. Respaldado por la práctica, las metodologías de entrenamiento basadas en la evidencia y las investigaciones científicas, el libro proporciona un análisis biomecánico general del fútbol y una revisión de las exigencias físicas de cada posición: porteros, defensas, centrocampistas y delanteros. Con este análisis, podrás diseñar un programa de entrenamiento efectivo que se traducirá en un mejor rendimiento en el terreno de juego.

El libro también ofrece: 10 protocolos para valorar la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica; 6 ejercicios para todo el cuerpo con 4 variantes; 29 ejercicios para las partes inferior y superior del cuerpo con 67 variantes; 22 ejercicios para el core (zona media) con 32 variantes; y 27 ejemplos de programas específicos en relación con la temporada.





**REHAB SCIENCE. HOW TO
OVERCOME PAIN AND HEAL
FROM INJURY / TOM
WALTERS-GLEN CORDOZA
150 WAL 1**

At some point in your life, you will experience pain and suffer from injury. But you are not powerless. Your body is not fragile. It is strong and adaptable. With the right education, exercise strategies, and mindset, you can figure out what's wrong and take the first steps toward healing. That is exactly what you will learn how to do in *Rehab Science*.

In this book, you will gain:

- A foundational understanding of pain science—and how to treat both acute and chronic pain conditions
- The ability to systematically address injuries—identify the type of injury you have and implement the right methods and exercises
- Step-by-step programs for improving movement and mobility and increasing strength and tissue capacity
- Pain-relieving and injury-healing strategies, including soft tissue massage, stretching, mobility, and resistance exercise
- The confidence and education to make informed decisions—like whether or not to get surgery
- Insight on how to prevent injuries and future flare-ups



**MANUEL ULTIME DE
MUSCULATION / CHRISTOPHE
POURCELOT
220 POU 1**

Condensé de l'ensemble des connaissances en lien avec la musculation, cet ouvrage présente la synthèse des dernières recherches scientifiques à un niveau très rarement constaté dans la littérature existante. Les auteurs dévoilent près de 70 repères méthodologiques innovants à travers trois volets : la force, la masse et l'affûtage (endurance de force), avec pour chacun d'entre eux des aspects allant de la théorie à la mise en place pratique.

Grâce à leurs astuces et leur très haut niveau d'expertise, ils vous facilitent la compréhension des notions physiologiques les plus poussées. Plus qu'un livre fondé sur le principe de « l'evidence-based », cet ouvrage se veut ultime par la qualité de son contenu, la variété des thèmes abordés et l'apport de l'expérience des quatre auteurs dans les domaines du coaching, de la formation universitaire et de la pratique du terrain.

Référence absolue dans le domaine de la musculation, ce manuel bouleversera votre perception de l'entraînement !

Comienza a hacer las cosas aún mejor.
+330 EJERCICIOS. VIDEOTUTORIALES
EN 4K INCLUIDOS.

