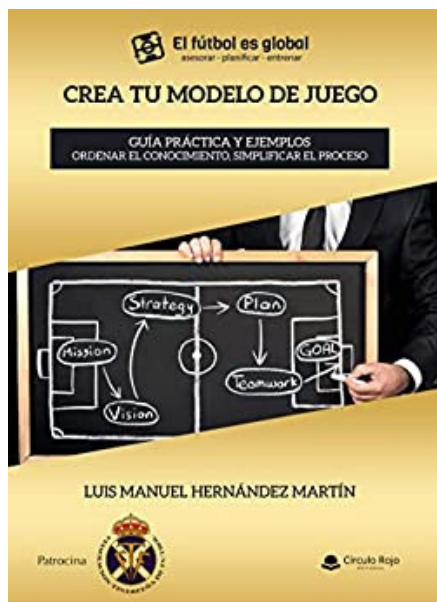


NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

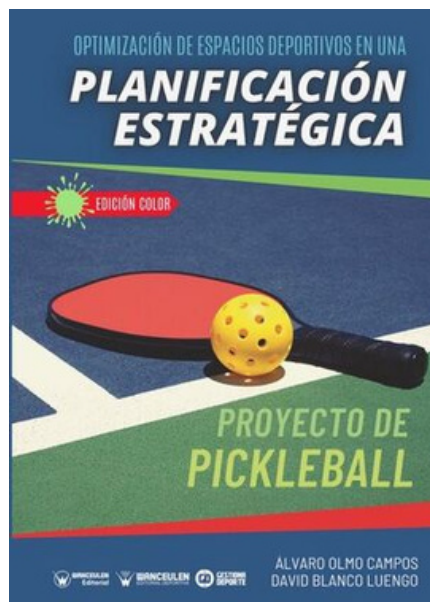
ABRIL 2023





CREA TU MODELO DE JUEGO/LUIS MANUEL HERNÁNDEZ MARTÍN
D160 HER 2

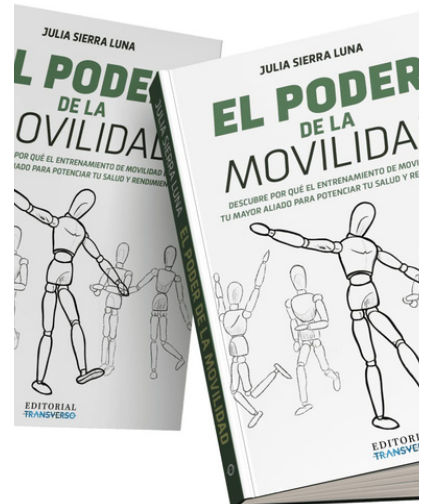
Ordenar el conocimiento para simplificar el proceso". Todos sabemos el exceso de información que hay en la nueva era digital, es por ello que el autor usa ese eslogan, porque es lo que él ha sentido como entrenador y formador. Y ahora, con este guion teórico-práctico, repasa los conceptos más relevantes del fútbol actual, con metodología global y española como eje principal del desarrollo de la obra. Muchos ejemplos (planes, análisis, pretemporada, temporada, microciclos, sesiones, tareas, etc.) de sus experiencias nacionales e internacionales para ayudar a otros a crear su modelo de juego, y así llevar a la práctica y a sus jugadores las ideas de su cabeza.



OPTIMIZACIÓN DE ESPACIOS DEPORTIVOS EN UNA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA. PROYECTO DE PICKLEBALL / ÁLVARO OLMO CAMPOS-DAVID BLANCO LUENGO
060 OLM 1

El Pickleball poco a poco ha comenzado a expandirse en distintos países europeos como Reino Unido, Francia, Alemania, Italia, Holanda o España. Este deporte llegó a nuestro país a principios de la década de 2010, aunque ha sido en los últimos años cuando ha comenzado a despegar, situándose entre los países europeos con un mayor desarrollo.

Por todo ello, el Pickleball se presenta como una nueva forma de estrategia operativa para cubrir las necesidades actuales de optimización de espacios en las instalaciones de raqueta.



EL PODER DE LA MOVILIDAD. DESCUBRE POR QUÉ EL ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD ES TU MAYOR ALIADO PARA POTENCIAR TU SALUD Y RENDIMIENTO / JULIA SIERRA LUNA

225 BRI 4

¿Alguna vez has calentado o has visto a alguien calentar con estiramientos estáticos?

¿Te han dicho, alguna vez, que no debes estirar antes de entrenar porque perjudica el rendimiento?

¿Qué estirar previene lesiones? ¿O qué no sirve para nada?

¿Qué, si entrenar fuerza, te volverás un tronco?

En El poder de la movilidad te responderé a otras estas preguntas, con el único objetivo de arrojar un poquito de luz y hacer tus entrenos más sencillos. Además de eliminar mitos y mejorar la salud y el rendimiento de las personas con un buen trabajo de base.

¿QUÉ TE PUEDE APORTAR ESTE LIBRO?

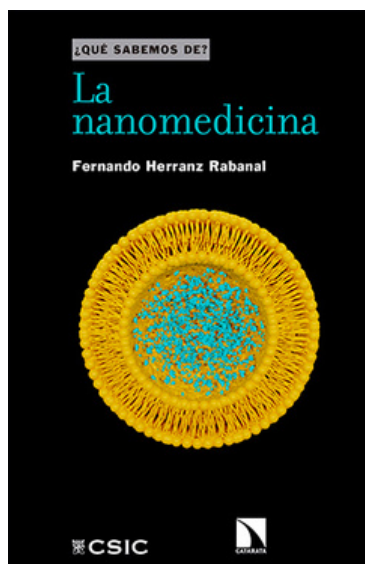
Vas a ahorrar tiempo y dinero.

En él podrás encontrar información condensada, estructurada y lista para aplicar. Además de que también te facilitaré el trabajo.

Ahorrarás mucha energía porque he simplificado mucha fisiología y conceptos complejos. Entenderás todo muy bien porque lo he escrito con un lenguaje para todos los públicos.

Verás resultados de una vez por todas. Muchas veces, empezar a entrenar, pero se abandona porque no se ven los progresos esperados.





**¿QUÉ SABEMOS DE? LA
NANOMEDICINA / FERNANDO
HERRANZ RABANAL
080 HER 1**

La nanomedicina, entendida como la aplicación de la nanotecnología a problemas biomédicos, es un campo de investigación relativamente nuevo que presenta múltiples aplicaciones, desde el diagnóstico al tratamiento de patologías como el cáncer, enfermedades cardiovasculares e incluso infecciosas. Su estudio cubre disciplinas como la química para preparar los nuevos nanomateriales, la física para caracterizar sus propiedades y la biomedicina para la aplicación final, sin olvidar aspectos de ingeniería o bioética; en este sentido, la nanomedicina se extiende desde la investigación básica a la aplicación en clínica. Una de sus aplicaciones más espectaculares y recientes son las vacunas frente a la COVID-19, basadas en nanopartículas lipídicas que transporta el ARN mensajero. Este libro trata desde las bases fisicoquímicas que hacen diferente a la nanomedicina a las principales aplicaciones en diagnóstico y terapia. El uso futuro de los nanomateriales en biomedicina ofrece un mundo inmenso por explorar.



**SOÑAR GRANDE. EL K2
INVERNAL DE SERGI MINGOTE
/ ISAAC FERNÁNDEZ
270 FER 1**

Sergi Mingote se enroló en la expedición que intentaba la primera ascensión invernal del K2 (8611 m) en el invierno de 2020-2021 y donde, desgraciadamente, perdió la vida. Era el único ochomil que todavía no se había coronado en la estación más fría y una puerta de entrada a la historia del himalayismo. Este libro narra la expedición al K2 invernal, alternando las voces de Sergi y del autor que, con tono periodístico, sigue la evolución de la expedición: la ruta, la historia de la montaña, la marcha de las expediciones aquel invierno, y el día a día de Sergi a través de las crónicas que enviaba desde los campamentos de altura. Los fragmentos de entrevistas previas a la aventura desgranar todos los temas relacionados con la expedición y la manera cómo Sergi veía el mundo y se relacionaba con la montaña. Una visión muy parecida a la de la gran alpinista Tamara Lunger, que compartió expedición con Sergi, y que nos introduce en el libro con un emotivo prólogo. Pero más allá de la faceta deportiva de Sergi, su figura y legado han trascendido en los numerosos proyectos solidarios que promovió en vida. Con este libro honramos su memoria intentando que sus sueños, siempre grandes, siempre generosos, sigan adelante.



**ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE. COMO
HERRAMIENTAS
METODOLÓGICAS ÚTILES EN
EL ÁMBITO EDUCATIVO /
VV.AA.
042 RUI 5**

El sentido de la responsabilidad del alumnado implicado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje puede aumentar considerablemente debido al desarrollo de valores que se llevan a cabo a través de actitudes políticamente activas. En diversos estudios se puede observar como el fomento de la inclusión social y ayuda a los demás, despierta pensamientos críticos y una actitud de rebeldía ante situaciones injustas o necesarias de mejora. Este tipo de aprendizajes son un ejemplo de aprendizajes significativos y del despertar de la conciencia social que el sistema educativo debe propiciar desde etapas tempranas.





APRENDE A ESCUCHAR TU CUERPO / QUIM VICENT
142 VIC 1 A

La salud suele depender de factores que podemos comprender y mejorar. Incluso en muchas ocasiones, podemos mejorarla cambiando nuestros hábitos. Todo esta relacionado: la manera de caminar, de respirar, la postura o una mala oclusión dental son síntomas de algo más profundo, y pueden ser causa o consecuencia de problemas de salud. En este libro, Quim Vicent nos explica la importancia de una gestación y un parto correctos, cómo detectar problemas de manera precoz y evitar la sobrediagnóstico, el valor del tratamiento integral, cómo envejecer bien y cómo alimentarse correctamente.



LA IMPORTANCIA DE UNA VISIÓN TRANSFORMADORA. DE LA EDUCACIÓN EN VALORES Y EL DEPORTE /
041 RUI 6

Cuando se trata de relacionar entornos y nuevas perspectivas en la clase de Educación Física, existen diversos enfoques los cuales se centran, en su mayoría, en la mejora de las competencias curriculares. De hecho, diversos estudios sugieren la necesidad de más estudios específicos que permitan comparaciones entre las competencias del currículo pero en diversos escenarios. Además, es sumamente importante contar con instrumentos y métodos de evaluación acordes a las necesidades y realidades del alumnado, comprobándose la progresión de estos y la utilidad de los retos propuestos.



EL CHICO QUE SOÑABA SER GIANNI BUGNO / GUILLERMO ORTIZ
240 DAL 1

A Guillermo Ortiz lo conocemos por sus excelentes artículos y libros, pero ¿de dónde surge su amor por el ciclismo? Y, ¿a qué se debe su particular fascinación por Gianni Bugno? "Yo soñaba con ser Gianni Bugno por mucho que incluso Forges se burlara de él en sus viñetas de El País. Gianni en ciclismo en el Giro de 1994 mientras Telecinco nos intentaba vender compresores: Gianni doble campeón del mundo; Gianni en la época de los tifosi, que le escribían en las laderas del Mortirolo 'Facci sognare, Gianni, facci sognare', justo antes de que se quedara en el grupo trasero, pensando quizá en sus divorcios, en sus complejos.

El hombre tranquilo convertido con el tiempo en un hombre atormentado. El adolescente convertido en adulto." A caballo entre novela de autoficción y crónica sentimental del ciclismo de su adolescencia y juventud, el autor combina con emoción y maestría las peripecias de un joven del madrileño barrio de Prosperidad con las historias íntimas de las grandes carreras (las Vueltas casi ganadas por Millar, el Giro de Berzin, la etapa de Mende en el Tour del 95...). Asoman en estas páginas las sobremesas de julio en familia,



OCTAVIO SALAZAR

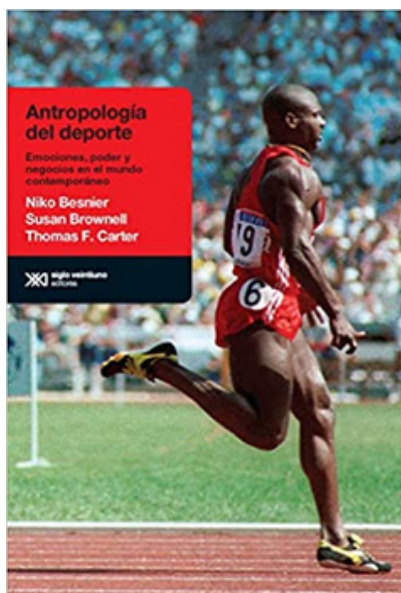
EL HOMBRE QUE NO DEBERÍAMOS SER

LA REVOLUCIÓN MASCULINA QUE TANTAS MUJERES LLEVAN SIGLOS ESPERANDO

Planeta

EL HOMBRE QUE NO DEBERÍAMOS SER / OCTAVIO SALAZAR
032 SAL 3

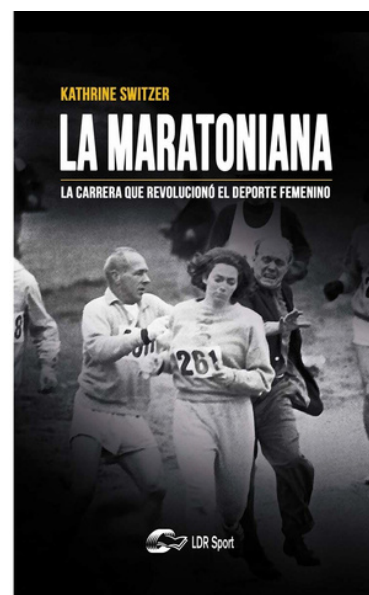
Este libro no es un memorial de todos los agravios que los hombres, como sujetos privilegiados, hemos cometido a lo largo de la historia. Este libro no pretende hacer un ajuste de cuentas con el hombre, sino con el patriarcado. Este libro mira al presente y sobre todo al futuro. Porque lo que pretende es colocarnos a los hombres delante del espejo para que reflexionemos sobre todo aquello que no deberíamos ser y para indicarnos el itinerario a seguir para construirnos de otra manera. Unos nuevos hombres que hagamos posible al fin una sociedad en la que nosotros dejemos de ser los poderosos y ellas las subordinadas



ANTROPOLOGÍA DEL DEPORTE / NIKO BESNIER
232 BES 2

Un jugador de fútbol africano viaja a Europa con la promesa de un contrato en un equipo de primer nivel. Un laboratorio estudia cómo aumentar el rendimiento de los corredores de pista. Una ciudad invierte millones en su candidatura para ser sede de los Juegos Olímpicos. Una ex colonia derrota a su ex metrópoli en un partido de rugby y en el país se celebra como una fiesta nacional. Un atleta hace pública su homosexualidad y pierde todos sus sponsors.

Pocos ámbitos de la actividad humana condensan de manera tan visible las emociones, las relaciones de poder, el capitalismo globalizado, los dilemas morales y los límites del cuerpo humano como el deporte, un microcosmos que a la vez permite realizar un estudio a gran escala del mundo contemporáneo. ¿Qué nos dice el deporte sobre la constitución de la sociedad, la cultura y la política? Antropología del deporte -libro que inaugura un espacio inédito en la bibliografía especializada- recorre un camino que va de los Juegos Olímpicos de la Grecia clásica a los mundiales de fútbol del siglo XXI, de las intervenciones médicas y tecnológicas en los cuerpos de los atletas a la migración transnacional de jugadores.



LA MARATONIANA. LA CARRERA QUE REVOLUCIONÓ EL DEPORTE FEMENINO / KATHRINE SWITZER
270 SWI 1

Las memorias de un ícono del deporte, Kathrine Switzer, la primera mujer en correr oficialmente la maratón de Boston, enfureciendo a uno de los directores del evento que intentó expulsarla violentamente. Momento que fue captado por los fotógrafos y ya es historia del deporte. Switzer pudo escapar y terminó la carrera. Pero su carrera deportiva es más que esa instantánea.

Fue una de las corredoras que elevó el nivel del atletismo femenino en los setenta, llegando a ganar la prestigiosa maratón de Nueva York en 1974. Su activismo la llevó a impulsar una serie de carreras exclusivas para mujeres en todo el mundo y fue también una de las personas que más trabajó para que el COI incluyera la maratón femenina en el programa olímpico, que no se produjo hasta Los Angeles 1984.

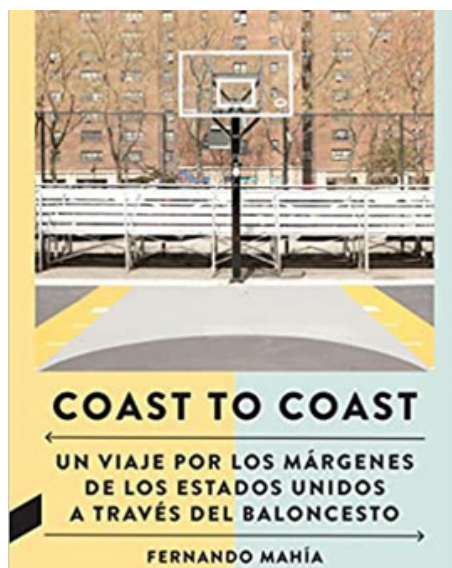
Switzer es también la fundadora de 261 Fearless, una fundación dedicada a crear oportunidades para las mujeres en todos los frentes, como lo ha hecho esta revolucionaria heroína deportiva a lo largo de toda su vida.





**YO, ALFONSINA / JOAN
NEGRESCOLOR
240 NEG 1**

Alfonsina Strada desde niña sentía pasión por montar en bicicleta, tanto que se hizo ciclista. Tuvo que irse de casa, tuvo que vestirse como un chico y luchar contra las convenciones sociales para competir, pero logró ser la primera mujer ciclista en participar en el Giro de Italia (1924). Conocida como la Reina del Pedal, hoy es un símbolo de lucha y resistencia.



**COAST TO COAST. UN VIAJE
POR LOS MÁRGENES DE LOS
ESTADOS UNIDOS A TRAVÉS
DEL BALONCESTO /
FERNANDO MAHÍA
270 MAH 1**

El 17 de mayo de 2019, Fernando Mahía se embarcó, con una vieja furgoneta Dodge Grand Caravan del 2001, en un largo viaje por Estados Unidos. El hilo conductor era sencillo: entender la idiosincrasia estadounidense a través del baloncesto. «Los Estados Unidos son un concepto complejo, poliédrico. Una realidad mestiza, pese a lo que se clama desde dentro y fuera de sus fronteras. Y pocas de sus expresiones autóctonas han mimetizado tanto ese carácter multicolor como el baloncesto.»

Entre notas de viaje, diálogos con personajes inolvidables, amenas lecciones de historia y visitas a lugares recónditos de la América olvidada y a algunas de las catedrales del baloncesto, el autor relata, con humor y mala leche, las peripecias de un viaje por carretera que arranca en Nueva York y discurre por Springfield (Massachusetts), el Rust Belt, el Medio Oeste, los Apalaches y el Sur profundo hasta llegar a la Costa Oeste. James Naismith, Holcombe Rucker, Luis Felipe López, Dorothy Gaters, Otis Redding, LeBron James, Ryneldi Becenti, Pete Maravich, Marc Gasol, Earl Mannigault, Stephon Marbury, Schuye LaRue, Larry Bird o Jorge Gutiérrez son algunos de los protagonistas de unas maravillosas historias que descubren una nueva forma de contar el pasado y el presente de este apasionante país.

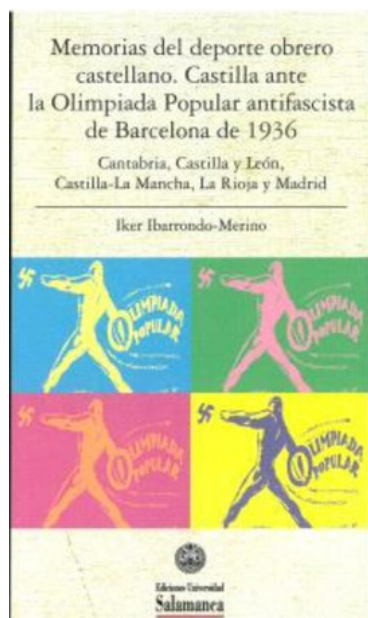


**LAS FUTBOLISTAS QUE
DESAFIARON A MUSSOLINI /
FEDERICA SENEGHINI
BIC (INEF) 122**

Rosetta tiene dieciséis años y en su corazón late una pasión desbordante por el fútbol; Giovanna tiene el mismo amor por el calcio, cuya práctica es para ella también un gesto político; Marta, sabia y pausada, está decidida a defender con uñas y dientes su derecho a salir al terreno de juego, igual que la testaruda Lucchi, a quien su padre le prohíbe acercarse a una pelota. Estas son algunas de las chicas que formaron parte de la pandilla de amigas que en los primeros años treinta dieron vida al Gruppo Calciatrici milanese, el primer equipo italiano de fútbol femenino. Pero en esos años Italia se encontraba bajo el yugo del fascismo, y no estaba preparada para aceptar un fenómeno que pronto empezó a despertar la atención de los periódicos y a desquiciar al régimen. ¿Qué hacían unas chicas practicando un deporte para hombres? ¿Cómo se atrevían a descuidar su «función primaria de madres» para correr detrás de una pelota?

Este libro narra la historia de estas pioneras del fútbol, de su amistad, de su lucha contra el Duce y contra los prejuicios de una sociedad envenenada por el fascismo y sumida en una mentalidad machista que en parte persiste a día de hoy. Entre victorias épicas, duras derrotas, aliados inesperados y enemigos acérrimos, estas chicas reivindicaron antes que nadie la igualdad en el deporte y dieron los primeros pasos en un camino, el del fútbol femenino, plagado de injusticias y con todavía kilómetros y kilómetros por recorrer.





**MEMORIAS DEL DEPORTE
OBRERO CASTELLANO.
CASTILLA ANTE LA OLIMPIADA
POPULAR ANTIFASCISTA DE
BARCELONA DE 1936 / IKER
IBARRONDO-MERINO**

232 IBA 1

Un pueblo que pervive a través del deporte, este sería el título que pudiera haber encabezado esta obra. Sin embargo, a pesar de que el mismo no jalona la portada de este ejemplar que usted tiene entre sus manos, en el, la/el estimado lector/a podrá acercarse a conocer los orígenes y evolución de un movimiento deportivo alternativo al burgués del que emergería con fuerza la estructuración del deporte obrero castellano. Vinculado a las líneas comunistas y socialistas este ente deportivo, gracias a su flexibilidad táctica, conseguiría edificar todo un movimiento de soporte a la Olimpiada Popular de Barcelona de 1936, que se mostraría en toda su amplitud en el envío de una selección castellana compuesta por atletas madrileños, castellanoleonese, castellanomanchegos... a la cita olímpica antifascista.

Cita que supondría una erosión de los consensos burgueses del deporte, ya que rompería el monopolio del Estado en la competición internacional e implementaría diversas medidas de discriminación positiva hacia la participación de la mujer. Del mismo modo, también supondría la superación de algunas tónicas del deporte proletario, como el aparente antagonismo entre el deporte obrero y federativo.



**SERENA WILLIAMS. LA REGINA
DEL TENNIS/ GERALD
MARZORATI
070 MON**

Celebrità sportiva indiscussa a livello globale, una delle atlete più pagate al mondo, dodicesima nella classifica dei 100 atleti più popolari del 2018 per ESPN (nonché unica donna presente nella Top 20), la quasi quarantenne Serena Williams è il volto del tennis femminile degli ultimi due decenni. Nel 2018, dopo aver avuto una figlia, è tornata sui campi da tennis per conquistare il suo ventiquattresimo titolo in singolare in un Grande Slam - un'impresa storica, mai compiuta prima da nessuna tennista, e soprattutto mai dopo una gravidanza.

È in questo momento epocale, vissuto con grande attesa da milioni di tifosi nel mondo, che Gerald Marzorati si mette metaforicamente sulle tracce di Serena e la segue a bordo campo per tutta la stagione: da Melbourne e gli Australian Open, al Roland Garros e Wimbledon, fino agli US Open. Attraverso i suoi occhi e il suo racconto, Serena ci appare forse diversa.

Alla agguerrita ed eccellente campionessa che siamo abituati a conoscere, si affianca una donna molto più complessa, e per questo motivo ancora più vera: Serena tennista nera alle prese con pregiudizi e razzismo nello sport più "bianco" di sempre; Serena con la sua personalità forte e a volte quasi arrogante; Serena appassionata di moda e di social media, creatrice di un suo brand e imprenditrice di successo; Serena mamma lavoratrice, indaffarata e affettuosa come chiunque...



**LLAVES DE BRAZOS.
PRINCIPIOS Y
FUNDAMENTOS
PEDAGÓGICOS DE LAS
TÉCNICAS DE UDE
KWANSETSU WAZA / JOSE F.
CUSPINERA NAVARRO
D071 CUS 1**

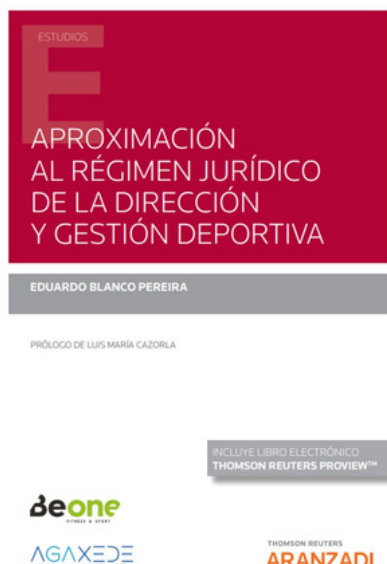




APRENDE A CORRER, EVITA LESIONES Y MEJORA TUS MARCAS / XABIER CERRATO-ISABLE LLOBERA
D030 CER 1

Si tus marcas no mejoran por mucho que entrenes, si estás cansado de lesionarte una y otra vez o simplemente quieres aumentar el rendimiento de tu carrera, éste es tu libro. Aprende a correr, evita lesiones y mejora tus marcas es un manual de instrucciones para recuperar la forma natural de correr, como lo hace un niño o una niña.

El método XCF ha sido diseñado a través de la experiencia de muchos entrenamientos con corredores tanto recreacionales como atletas máster de nivel nacional e internacional. Cuidadosamente ilustrado para que lo puedas aplicar paso a paso y te acompañe en el día a día de tus entrenamientos. Recuperar el correr con confort está en tus manos.



APROXIMACIÓN AL RÉGIMEN JURÍDICO DE LA DIRECCIÓN Y GESTIÓN DEPORTIVA / EDUARDO BLANCO PEREIRA
060 BLA 1

Cualquier persona que realiza su actividad en el campo de la dirección y gestión deportiva, sea de carácter voluntario o profesional, tanto en el sector público como privado, además de la cualificación que se requiere en materia de comunicación, dirección de personas, gestión económica y financiera, dirección de proyectos, etc. y el manejo de otras habilidades como la gestión del tiempo, la toma de decisiones, la gestión del conocimiento, etc., está condicionado y subordinado a la diversidad normativa estatal y autonómica, y la normativa comunitaria que resulta de aplicación.

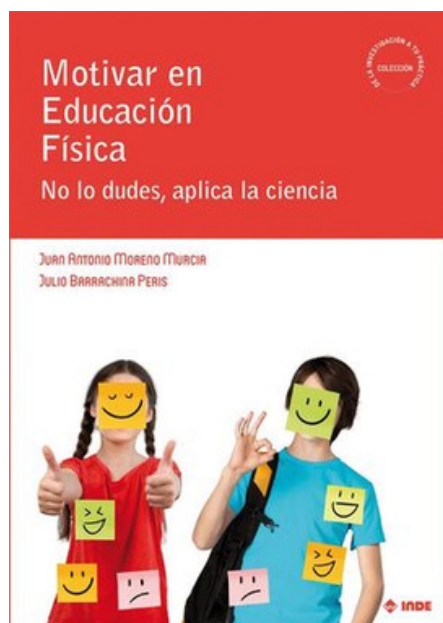
El título Aproximación al régimen jurídico de la dirección y gestión deportiva se debe a que no se contempla la legislación deportiva de todas las CC. AA., únicamente la normativa de Galicia como referencia, al igual que no se relaciona toda la normativa sectorial estatal y autonómica que resulta de aplicación al deporte. Pero, esta publicación abre un camino de una diversidad de futuros trabajos de investigación para delimitar el régimen jurídico de aplicación en la dirección y gestión de cada una de las modalidades deportivas, de los tipos específicos de instalaciones, así como de las diferentes formas organizativas que conforman el llamado ecosistema del deporte.



ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA DE APRENDIZAJES INTEGRADOS / PEDRO LUIS RODRÍGUEZ GARCÍA
041 ROD 3

Teniendo en cuenta las evidencias científicas e investigaciones presentamos el Método de organización y secuenciación didáctica de aprendizajes integrados como medio para optimizar la adquisición de los diferentes tipos de aprendizajes. Se abordan los principales contenidos de aprendizaje, centrados en el conocimiento del propio cuerpo, del aparato locomotor y su relación con el movimiento, el ejercicio físico y el deporte, así como los principales aprendizajes que determinan la adquisición de hábitos de salud y vida activa, tales como la higiene corporal, higiene postural, alimentación saludable, etc.

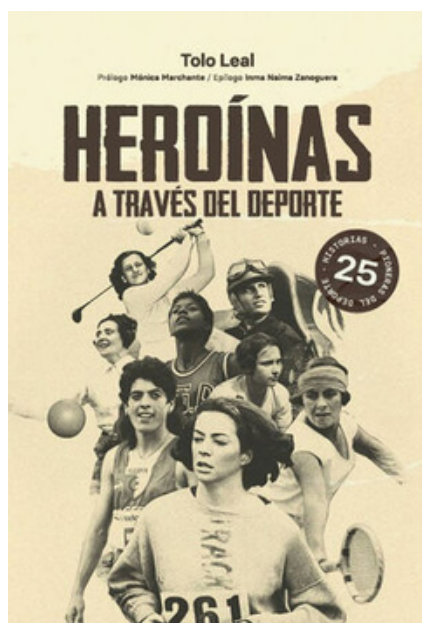




MOTIVAR EN EDUCACIÓN FÍSICA. NO LO DUDES, APLICA LA CIENCIA / JUAN ANTONIO MORENO MURCIA-JULIO BARRACHINA PERIS

041 MOR 1

En "Motivar en Educación Física" se identifican los tipos de motivación que se pueden utilizar en Educación Física para conseguir una motivación de calidad y comprender la relación existente entre las necesidades psicológicas básicas y dicha motivación. De esta manera, partiendo de las evidencias científicas se abordan las diferentes estrategias para motivar creando una hoja de ruta donde se muestra un camino para la puesta en marcha de la motivación.



HEROÍNAS A TRAVÉS DEL DEPORTE / TOLO LEAL

234 LEA 1

Stamata Revithi corrió, a escondidas y un día más tarde, el maratón de los Juegos Olímpicos de 1896. Le habían prohibido participar, porque una mujer no podía formar parte de los Juegos. En ninguna disciplina. Completó los 40 kilómetros sola.

Demstró hace 125 años un hecho constante: la perseverancia de las mujeres. Este libro narra las historias de superación de varias deportistas. Sus éxitos y padecimientos, ya que algunas tienen un final feliz y otras no tanto.



LAS DIEZ MIL HIJAS DE IRENE / ALEXANDRE CENTENO

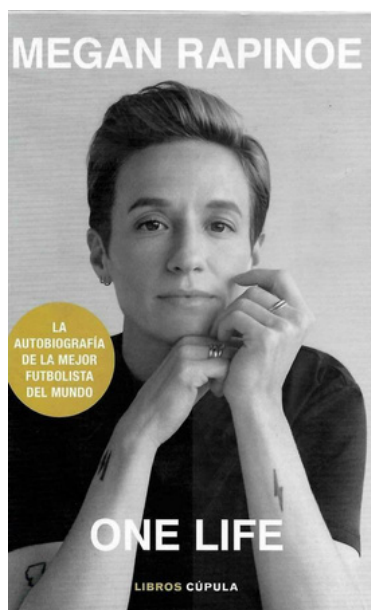
234 CEN 1

Una tierra de luchadoras como es Galicia no podía ser menos en el mundo del fútbol. En la esquina noroeste de la Península nació Irene, la primera jugadora que puede considerarse profesional, pues ya en los años 20 cobraba por jugar al fútbol. Ella abrió el camino para que otras miles de bravas gallegas tuvieran más sencillo -aunque nunca llegó a ser fácil- jugar al fútbol sin complejos y con valentía.

Este libro es un homenaje a esas diez mil hijas de Irene que durante un siglo han permitido que el fútbol femenino en Galicia no muriera. Es un alegato a la igualdad alrededor de un balón y sobre un rectángulo pintado con cal.

El ejemplar que tienen en sus manos cuenta la historia del fútbol femenino en Galicia, sí. Pero también sus intrahistorias. Podrán leer, bajo el relato de sus protagonistas, una serie de vivencias pasadas y presentes. Desde el día que una patrulla de la Guardia Civil casi suspende un encuentro porque un cura había denunciado que las futbolistas enseñaban las rodillas; hasta el partido a partido de una jugadora profesional que se encuentra recluida en el centro penitenciario de Teixeiro. Conocerán a la madrina del fútbol gallego, pero también a la abuela; a las primeras entrenadoras nacionales, con sello galaico; la primera árbitra, de idéntica procedencia... Historias y curiosidades de un deporte del que en su día se apropiaron los hombres, pero por el que han luchado las mujeres.



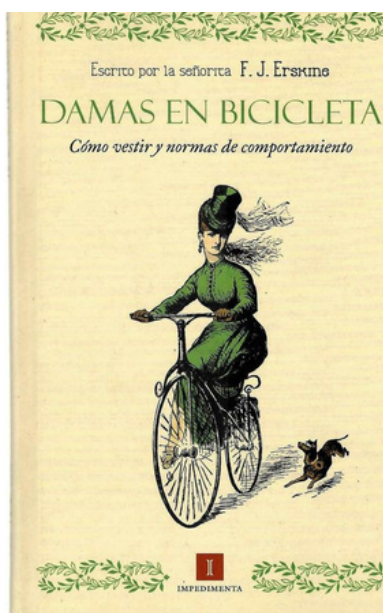


**ONE LIFE / MEGAN
RAPINOE
240 RAP 1**

Megan Rapinoe, ganadora de una medalla de oro olímpica y dos veces campeona de la Copa Mundial Femenina, se ha convertido en una fuerza impulsora del cambio social. En este libro nos pide a todos nosotros que tomemos el relevo para continuar la lucha por la justicia y la igualdad.

Criada en un pequeño pueblo conservador del norte de California, y siendo la menor de seis hermanos, Megan tenía solo cuatro años cuando chutó su primer balón de fútbol. Sus padres apoyaron su amor por el juego, pero le enseñaron que ganar era mucho menos importante que decidir cómo iba a vivir su vida. Desde su infancia, Rapinoe siempre hizo lo que pudo para defender lo que era correcto, incluso si eso significaba enfrentarse a personas que no estaban de acuerdo.

En *One Life*, Rapinoe reflexiona sobre sus elecciones, victorias y fracasos, y se embarca en un debate reflexivo y sincero sobre su viaje personal hacia la justicia social. Después de la Copa Mundial de 2011, desanimada por el escaso número de deportistas dispuestos a hablar de su sexualidad, Rapinoe decidió reconocerse públicamente como lesbiana y utilizar su plataforma para defender la igualdad en el matrimonio. Al darse cuenta del poder que tenía para llamar la atención sobre temas críticos, en 2016 se arrodilló durante el himno nacional en so...

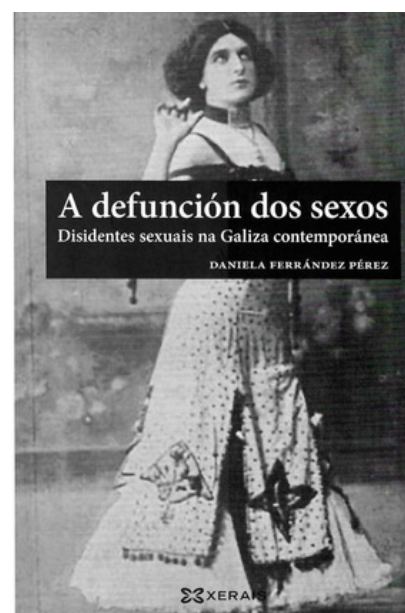


**DAMAS EN BICICLETA / F. J.
ERSKINS
232 ERS 1**

Publicada en 1897, estamos ante una de las primeras guías para mujeres ciclistas de la época victoriana. Un manual que sirvió para instruir y modelar a las primeras generaciones de arriesgadas amazonas del pedal, incluyendo la selección de la bicicleta adecuada a las damas de la buena sociedad, su atuendo y complementos, la elección de la comida y la bebida más convenientes para tomar durante el viaje, y hasta la organización de divertidas *ginkanas* ciclistas en tu jardín.

Además de afrontar la espinosa cuestión de si montar en bicicleta constituía una actividad apropiada para las mujeres.

Un libro revolucionario que es el espíritu de una época en que montar en bicicleta constituía una actividad naciente para las féminas más modernas y temerarias del Imperio.



**A DEFUNCIÓN DOS SEXOS.
DISIDENTES SEXUAIS NA
GALIZA CONTEMPORÁNEA /
DANIELA FERNÁNDEZ
PÉREZ
030 FER 2**

A defunción dos sexos: disidentes sexuais na Galiza contemporánea é un libro divulgativo que recompila historias e memorias de persoas que viviron alén da norma sexual na Galiza dos últimos cento cincuenta anos.

A través de fontes de arquivo e xornalísticas reflexiónase sobre algúns dos itinerarios que estas persoas tiveron que percorrer e o seu enfrontamento co xugo dunha sexualidade obrigatoria que as condenaba ás marxes e ao ostracismo. Este libro parte coa conciencia de que a saída dese caixón agochado no que a historia depositou as disidentes sexuais é un paso imprescindible á hora de articular unha memoria LGBT na Galiza de hoxe.





RESPONDONA. PENSAMIENTO FEMINISTAS, PENSAMIENTO NEGRO / BELL HOOKS

032 HOO 2

Tras la buena acogida de Todo sobre el amor de bell hooks, una de las voces del feminismo más relevantes de la actualidad, publicamos Respondona, un recorrido intelectual por su larga trayectoria como feminista negra y activista.

Respondona trata sobre el significado de la conciencia feminista en la vida diaria, la recuperación personal, la superación de la supremacía blanca y masculina, las relaciones íntimas y, todo ello, explorando el punto donde lo público y lo privado se encuentran.

Cuando era niña, bell hooks aprendió que dirigirse de igual a igual a una figura de autoridad y atreverse a estar en desacuerdo o a dar una opinión significaba ser «respondona».

En esta colección de ensayos tan personales como teóricos, hooks reflexiona sobre sus temas clásicos: racismo, feminismo, política y pedagogía. Una de las cosas que descubre es que, para los oprimidos, los colonizados, los explotados y los que se levantan y luchan mano a mano, pasar del silencio a alzar la voz es un gesto de desafío que cura y que hace posible una vida y un crecimiento nuevos.



THE ART OF THE PATTERNS- EL ARTE DE LAS FORMAS / JOHN W. MCKISSOCK

D071 MCK 1

Si las formas son la columna vertebral del Taekwon-Do ITF a partir de las cuales se desarrollan las habilidades marciales, podríamos considerar que la onda sinusoidal, la teoría del poder y la composición devienen el esqueleto que da forma al arte. Sin embargo, en relación con el arte marcial el vínculo entre ellos a menudo se malinterpreta.

Este libro bilingüe busca cerrar la brecha entre la parte académica y la física, no solo arrojando luz sobre cómo interactúan estos elementos del Taekwon-Do entre sí, sino también motivando al lector a profundizar en el arte de las formas.



FUTBOL SALA. TAREAS SIGNIFICATIVAS PARA EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO / ANDRÉS SANZ-ALFONSO GUERRERO

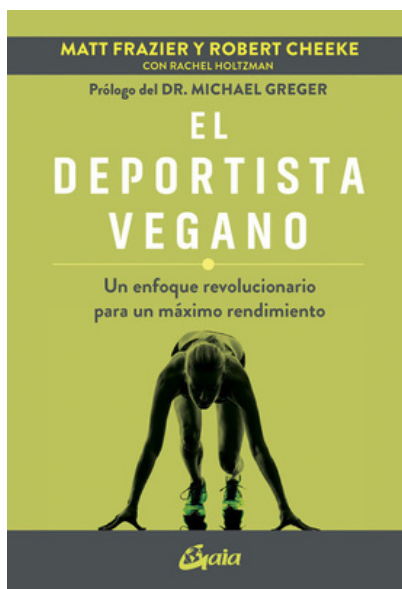
D171 SAN 1

La primera y segunda edición de este libro se publicaron en el 2005 y 2007 respectivamente. Ahora Futsalcoach edita la tercera edición ante las peticiones recibidas. Los contenidos de este libro son exactamente los mismos que los de las dos primeras ediciones.

Al hablar de entrenamiento integrado nos estamos refiriendo al trabajo conjunto de los factores de formación- rendimiento (técnico, táctico, físico y psicológico) considerando el predominio que se pueda conceder a un factor sobre otro durante la sesión y teniendo en cuenta que la finalidad será siempre el conocimiento y comprensión de la lógica interna del fútbol sala, para lo que emplearemos tareas basadas en las situaciones de juego que provoquen en el jugador la necesidad de pensar y ejecutar conforme a la realidad del juego, adquiriendo de esta forma habilidad específica para el mismo.

En este primer volumen nos hemos centrado en exponer los aspectos teóricos que sustentan los sistemas de entrenamiento ya conocidos, analizando las luces y las sombras de cada uno de ellos, completando el trabajo con un estudio detallado, a todo color, de los sistemas más modernos y de su aplicación al fútbol sala.





EL DEPORTISTA VEGANO. UN ENFOQUE REVOLUCIONARIO PARA UN MÁXIMO RENDIMIENTO / MATT FRAZIER-ROBERT CHEEKE
160 FRA 1

El deportista vegano aporta la prueba indiscutible de que el cuerpo humano no necesita carne, huevos ni lácteos para ser fuerte. Las más recientes investigaciones científicas demuestran que una dieta basada en plantas, conscientemente calibrada, asegura los mejores tiempos de recuperación, evita la oxidación celular, previene lesiones y favorece el sueño reparador, además de permitir entrenar con mayor eficacia y conseguir los mejores resultados deportivos. En este libro encontrarás: · Información clave sobre el efecto de los macronutrientes, los micronutrientes y las calorías sobre el organismo.



RETOS Y NUEVAS PERSPECTIVAS EN EL CURRÍCULO DE LA ENSEÑANZA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA / PEDRO JESUS RUIZ MONTERO-ANTONIO BAENA EXTREMERA-DAVID AGUILERA-ZAIDA RUIZ FERNANDEZ
041 RUI 9

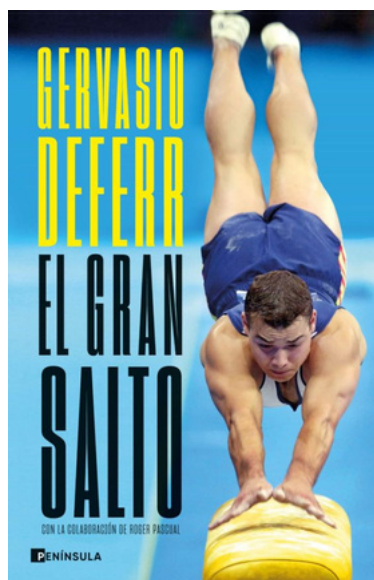
Es indiscutible la necesidad de aportar conocimiento respecto a un fenómeno tan importante como es la puesta en práctica de un nuevo modelo curricular en el área y/o materia de Educación Física. Esto hace que se presenten como necesarias, nuevas y efectivas fórmulas encaminadas a apoyar el aprendizaje del alumnado de cualquier etapa. Existen infinitud de experiencias y vivencias que, a través de retos, se pueden utilizar para ayudar a mejorar la comprensión del contenido curricular de Educación Física. En este sentido, la Educación Física actual debe esforzarse por crear unas condiciones óptimas en las que el alumnado adquiera las competencias adecuadas en favor de un aprendizaje sostenible y motivador.



PADDLE SURF-SUP. CÓMO MEJORAR LA EFICIENCIA, LA TÉCNICA, LAS HABILIDADES Y LA CAPACIDAD FÍSICA / ANDY BURROWS-JAMES VAN DRUNEN
D262 BUR 1

¿Tratas de llevar tu SUP al más alto nivel? Mensaje de los autores: Hemos escrito este libro para compartir nuestras ideas sobre cómo cualquiera puede mejorar en el SUP. Muchos libros cubren los aspectos básicos de la palada para ayudar a los que se inician. Queremos ayudar a las personas que ya saben hacer SUP a hacerlo mejor. Queremos inspirarles el deseo de mejorar continuamente, experimentar y disfrutar. Con más de 100 fotografías y secuencias, este libro proporciona inspiración y es una guía para mejorar en el SUP. Tanto si te interesan las regatas como las travesías, el surf o el yoga SUP, este libro contiene todo lo necesario para mejorar la eficiencia, la técnica, las habilidades y la capacidad física antes de explorar las distintas formas de navegar y describir el equipo que necesitas.





**GERVASIO DEFERR. EL
GRAN SALTO / GERVASIO
DEFERR**

240 DEF 1

La historia de superación y perseverancia de uno de los campeones olímpicos españoles más laureados.

«La mayoría de la gente solo sabe de mí que gané dos oros y una plata en gimnasia y que me quitaron una medalla mundial por un porro, pero muy pocos saben el precio que pagué por la gloria y todo lo que sufrí antes y después de mi retirada.

Desconocen que para construir el Gervasio Deferr campeón olímpico tuve que convertirme en un killer y encerrar en el sótano a Gervi, mi otro yo; que cuando me bajé de la palestra, el alcohol inundó mi vida hasta que pedí ayuda para no ahogarme definitivamente en él; que muchos solo ven las medallas, pero no a la persona que sufre como cualquiera y que está sometida a la presión de jugárselo a todo o nada en un minuto cada cuatro años. Y que, tras veinticinco años dedicándome en cuerpo y alma a la gimnasia, tuve que empezar de cero, como tantos otros compañeros de deportes minoritarios.

Casi diez años después de bajarme del podio encontré mi lugar en el mundo y lo hice en La Mina, uno de los barrios más estigmatizados de España. Exorcizado el fantasma del suicidio y habiendo hecho las paces conmigo mismo y con la gente que realmente me importaba, la gimnasia me devolvió el equilibrio perdido. Aquí estoy, sin filtros ni edulcorantes, esta es mi verdad.»



**HUMANIZAR EL FÚTBOL.
DEPORTE Y
TRANSFORMACIÓN SOCIAL /
JULIO SALINAS-LUÍS
CANTARERO**

033 SAL 1

El libro Humanizar el fútbol. Deporte y transformación social recopila artículos de destacados psicólogos, maestros, entrenadores y antropólogos del deporte que, desde unas perspectivas humanistas y existenciales, así como organizacionales, sociales y culturales, reflexionan sobre el reto que supone dar un giro drástico hacia unas relaciones más humanas en todos los ámbitos deportivos. Una invitación política a pensar y a transformar la sociedad transformando el deporte.



**BRANQUIAZUL. HISTORIA
ORAL DE LOS AÑOS
DORADOS DEL DÉPOR /
MARCOS GENDRE**

233 GEN 1

La historia del Real Club Deportivo de La Coruña no tiene parangón en el fútbol moderno. Pocos clubs han tenido una trayectoria tan dramática y emocionante como la del equipo herculino. "Branquiazul: Historia oral de los años dorados del Dépor" es el resultado de casi dos años de trabajo del coruñés Marcos Gendre, que ha entrevistado a alrededor de setenta personalidades del mundo del deportivismo y sus rivales, tanto del cuerpo técnico como a jugadores carismáticos, así como a un selecto grupo de periodistas deportivos y seguidores, entre los que destaca la hinchada de los Riazor Blues. Así, a través del relato en primera persona de Augusto César Lendoiro, Jabo Irureta, Fran, Donato o José Ramón, entre muchos otros, Gendre ha compuesto un fresco vívido y apasionante de los altibajos de un club que sufrió y celebró como nadie, sobre todo entre los años ochenta y principios del siglo XXI. Momentos funestos y estelares como la fallida promoción de la temporada 89-90 contra el Tenerife, el ansiado ascenso a Primera de la 90-91, los convulsos duelos contra el eterno rival—el Celta de Vigo—, la conquista del primer título para el fútbol gallego con la Copa del Rey de 1995 frente al Valencia C.F. o la victoria en la Liga 99-00, así como los cinco años de gestas en la Champions, configuran el mito de una epopeya balom...

