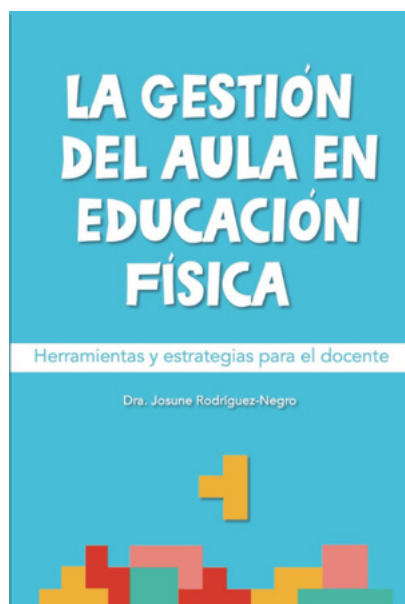


NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

MAIO 2023



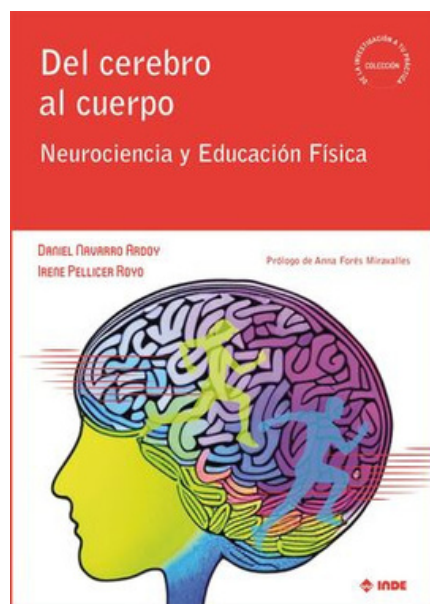


**LA GESTIÓN DEL AULA EN
EDUCACIÓN FÍSICA / JOSUNE
RODRÍGUEZ-NEGRO**
040 ROD 4

Un libro práctico sobre gestión del aula específico para docentes de educación física, tanto de educación primaria como de secundaria o bachiller. Se tratan temas como estrategias útiles para conseguir silencio, gestión de los materiales, recursos para los estudiantes lesionados, la resolución de conflictos...

Este libro nace de la experiencia y se fundamenta en la literatura científica más reciente, conectando cuestiones teóricas con prácticas reales. Da como resultado una multitud de trucos, herramientas y estrategias para una educación física eficaz.

Incluye materiales descargables para que los puedas utilizar directamente en tus sesiones.



**DEL CEREBRO AL CUERPO.
NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN
FÍSICA / DANIEL NAVARRO
ARDOY-IRENE PELLICER ROYO**
100 NAV 1

Se busca acercar la ciencia del cerebro o neurociencia a la aplicación práctica de la Educación Física. Se intenta dar respuesta a cuestiones como: ¿Tiene el ejercicio físico alguna incidencia en el desarrollo cognitivo? ¿Puede la Educación Física cambiar o mejorar el funcionamiento del cerebro? ¿Cuáles son los ingredientes esenciales del aprendizaje y de la Metodología NeuroEF, según las investigaciones neurocientíficas? ¿Por qué es necesario conocer el funcionamiento del cerebro de nuestros escolares para conseguir aprendizajes significativos y duraderos?

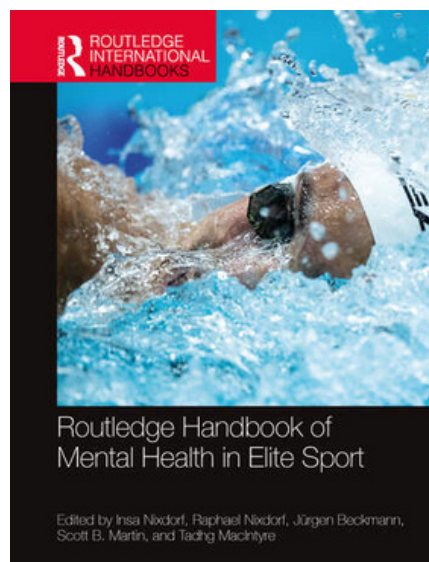


**TREINAR PARA RENDER /
FILIPE MANUEL CLEMENTE**

223 CLE 1

Os desafios associados ao desenvolvimento do desempenho humano e atlético constituem uma preocupação permanente para os treinadores de todas as modalidades coletivas. Académicos e profissionais uniram-se, por isso, para conceberem este livro, que tem como objetivo combinar a metodologia do treino com estratégias complementares associadas à recuperação e à otimização do bem-estar dos atletas. Através de conhecimentos científicos e da sua aplicação prática feita por profissionais que, diariamente, se preocupam com o planeamento e a programação do treino para a melhoria do desenvolvimento de atletas, os treinadores e técnicos desportivos irão ter a oportunidade de consultar 15 capítulos com informações, perspetivas atuais e casos práticos sobre avaliação e o desenvolvimento das qualidades físicas a partir de métodos de treino direcionados para populações jovens e adultas. Será ainda possível familiarizarem-se com as mais adequadas estratégias para uma nutrição correta e identificar os fatores psicológicos que suportam o rendimento.



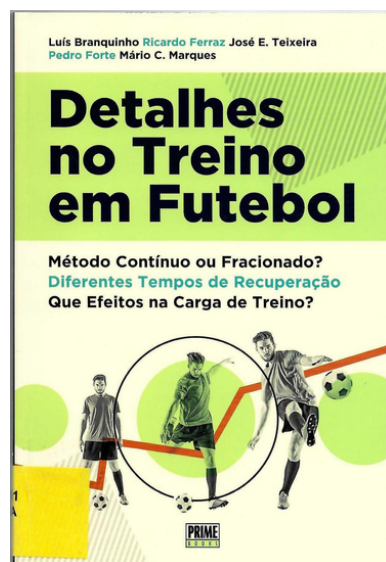


**ROUTLEDGE HANDBOOK OF
MENTAL HEALTH IN ELITE
SPORT / VV.AA.
021 NIX 1**

Mental health is a rapidly increasing topic in the field of sport psychology. As the relevance of athletes' mental health has come to prominence through emerging research, there is a high demand for evidence-based practice in order to promote athletes' mental health and prevent mental disorders as well as maladaptive syndromes. However, there is currently no comprehensive overview available that highlights the empirical evidence for the constructs of mental health, illustrating the latest developments in research, or that highlights implications for future science and practice.

The Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport delivers such an understanding and overview for this field, offering students, researchers, mental health professionals, applied sport psychologists, and coaches a state-of-the-art and insightful summary of science in the newly emerged field of clinical sport psychology and mental health in athletes.

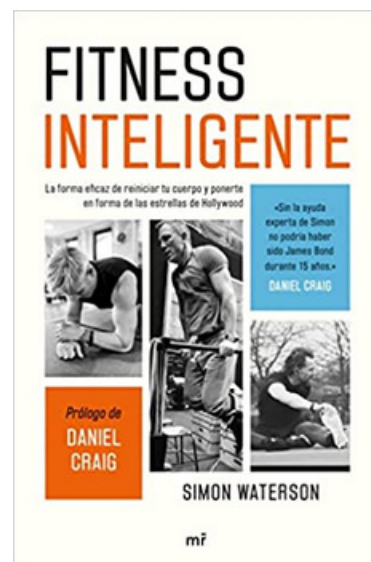
This thorough volume covers major current and emerging topics on mental health and mental illness (e.g., depression), subclinical syndromes (e.g., burnout), as well as a comprehensive overview of research on prevention (e.g., green exercise) and treatment of mental health disorders in athletes and will be a vital resource for researchers, academics, and students in the fields of sport psychology, clinical psychology, sport coaching, sport sciences, health psychology, and physical activity and related disciplines.



**DETALHES NO TREINO EM
FUTEBOL / VV.AA.
D161 BRA 1**

O processo de treino em futebol implica o desenvolvimento integrado de vários domínios (físico, tático, técnico, psicológico). Por essa razão, tem-se observado um aumento crescente na utilização dos jogos reduzidos e condicionados como uma ferramenta poderosa para melhorar as diferentes componentes do jogo. No contexto da conceção do jogo reduzido, as decisões do treinador assumem um papel determinante nas respostas individuais e coletivas à carga de treino. A escolha do método (contínuo ou fracionado) e a opção por determinado tempo de recuperação entre repetições do mesmo exercício, são aspetos fundamentais a ter em conta.

Este livro objetiva a aproximação entre a ciência e a prática, por via de uma abordagem exploratória em relação ao efeito de algumas decisões de pormenor do treinador no âmbito da planificação de jogos reduzidos no futebol. Complementarmente, exemplos práticos são fornecidos com o intuito de guiar o leitor, tornando útil a informação fornecida.

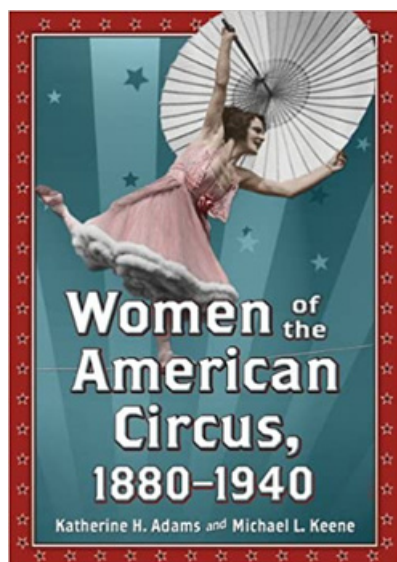


**FITNESS INTELIGENTE. LA
FORMA EFICAZ DE REINICIAR
TU CUERPO Y PONERTE EN
FORMA DE LAS ESTRELLAS DE
HOLLYWOOD / SIMON
WATERSON
172 WAT 1**

Un libro de fitness con todos los secretos de las estrellas de Hollywood para conseguir sacarle el máximo partido a tu cuerpo. Simon Waterston es el entrenador de fitness más solicitado de la industria del cine y su lista de clientes de Simon Waterston es la guía de celebrities de Hollywood. Además de haber convertido a Daniel Craig en James Bond, es el responsable de la preparación de multitud de actores y actrices para sus papeles en películas como Capitán América, Jurassic Park, Guardianes de la Galaxia y Star Wars.

A través de su método práctico y muy accesible, Simon nos anima a centrarnos tanto en el entrenamiento, como en la recuperación y la alimentación para mejorar nuestra forma física, en vez de hacerlo solamente en la estética.



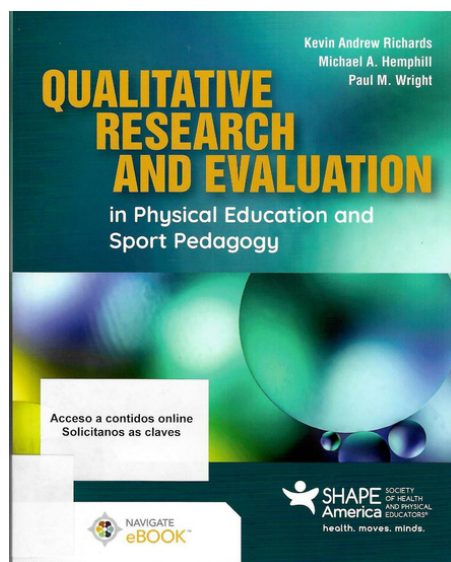


**WOMEN OF THE AMERICAN
CIRCUS, 1880-1940 /
KATHERINE H. ADAMS-
MICHAEL L. KEENE
182 ADA 1**

In the years from 1880 to 1940, considered the glory days of the American circus, between a third and a half of the cast members were women, a large group of very visible American workers whose story has never been told. In this book, drawing on diverse sources such as diaries, autobiographies, newspaper accounts, films, posters, and route books, the authors first consider the popular media's presentation of these performers as unnatural and scandalous--as well as romantic and thrilling.

The book next moves to the stories told by circus women, which contradict and complicate other versions of their lives. Across America in those years an array of acts featured women, such as tableaux, freak shows, girlie shows, tiger acts, and aerial performance, all involving special skills and means of communication with an audience.

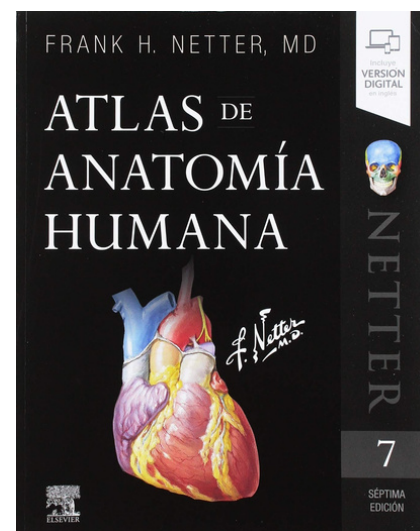
By beginning with representations of women as circus performers and then moving to the performances themselves, this book offers a unique and fascinating view of what it meant to be an American woman at work.



**QUALITATIVE RESEARCH AND
EVALUATION IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT
PEDAGOGY / KEVIN ANDREW
RICHARDS-MICHAEL A.
HEMPHILL-PAUL M. WRIGHT
010 RIC 1**

ocusing on the unique nature of qualitative methods within kinesiology settings, Qualitative Research and Evaluation in Physical Education and Sport Pedagogy guides graduate students and early career researchers through designing, conducting, and reporting of qualitative research studies with specific references to the challenges and possibilities of the field.

Written by qualitative researchers in the fields of physical education and activity, this practical text begins with an overview of qualitative methods before advancing into planning for, collecting, and analyzing qualitative data. The final sections highlight specific qualitative methods applications in physical education and activity before discussing future directions and emerging applications of qualitative research.



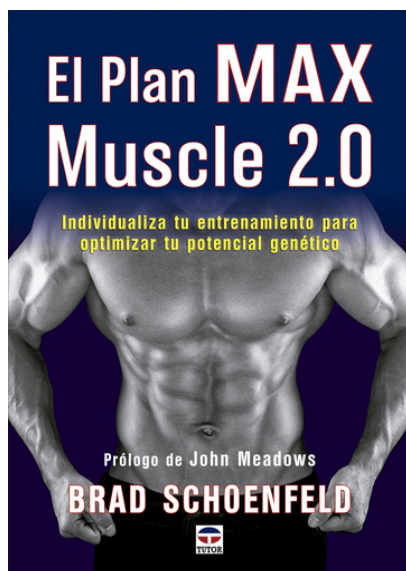
**ATLAS DE ANATOMÍA
HUMANA / FRANK H. NETTER
090 NET**

Nueva edición del atlas de anatomía humana concebido desde una perspectiva clínica gracias a las incomparables ilustraciones Netter y "estilo Netter" de la mano del magnífico ilustrador, Carlos Machado.

Esta edición cuenta con el valor añadido de contar con un prólogo a la edición española elaborado por el Dr. Manuel Arteaga Martínez, Presidente de la Sociedad Panamericana de Anatomía, (2013-2019), Profesor Titular de Biología del Desarrollo y Anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de México y Profesor Titular de Biología del Desarrollo de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana en Ciudad de México.

La obra incluye una nueva sección introductoria que contiene ilustraciones de cuerpo entero que muestran la anatomía de superficie, los vasos sanguíneos, los nervios y los vasos linfáticos. Proporcionan por primera vez, una imagen completa del cuerpo humano. Otra novedad a destacar es que, al final de cada sección, se incluyen tablas que destacan las estructuras más habitualmente lesionadas, así como otras de relevancia clínica.



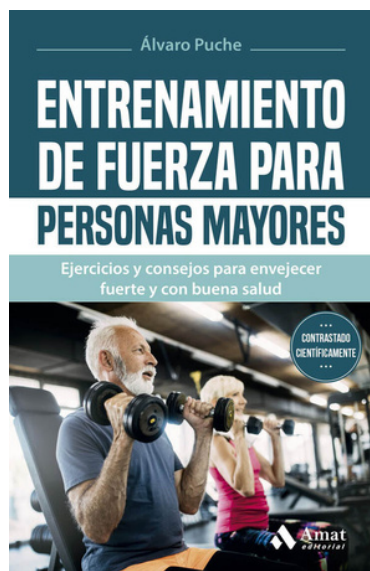


EL PLAN MAX MUSCLE 2.0 /
BRAD SCHOENFELD
220 SCH 4

Individualiza tu entrenamiento para optimizar tu potencial genético. Olvidate de estancarte en tu entrenamiento, gana masa muscular magra y logra el mejor cuerpo de toda tu vida con El Plan MAX Muscle 2.0, un sistema científicamente probado para ayudarte a maximizar tu potencial muscular y transformar tu físico.

Desarrollado por el famoso experto en fuerza y fitness y autor superventas Brad Schoenfeld, este libro proporciona su plan periodizado de seis meses de duración que manipula las variables del ejercicio para generar un crecimiento muscular claro y constante. Además, incluye la ciencia más actual y evidencias basadas en estudios.

También dedica un capítulo al calentamiento MAX con información detallada y otro a responder hasta 13 preguntas frecuentes planteadas al autor por sus seguidores en la última década. Con instrucciones paso a paso para 106 de los ejercicios más eficaces por regiones corporales, directrices para incorporar sesiones de ejercicios cardiorrespiratorios al programa, y consejos nutricionales para potenciar el desarrollo muscular y la recuperación, este libro es la guía completa para una transformación total de tu cuerpo. Los resultados hablarán por sí solos.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA
PARA PERSONAS MAYORES /
ÁLVARO PUCHE
220 PUC 1

A medida que vamos envejeciendo, cada vez gana más importancia mantener un cuerpo tonificado y activo, esencial para seguir disfrutando de una calidad de vida óptima. Entrenamiento de fuerza para personas mayores aporta los conocimientos teórico-prácticos necesarios para entender la gran trascendencia que el entrenamiento de fuerza y potencia muscular tiene en la vida adulta. 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, movilidad articular, etc. Incluso se incluyen tres ejercicios para la prevención de caídas. Un libro muy completo y de fácil lectura para seguir manteniendo un cuerpo fuerte y enérgico.



CULO ARRIBA / IVÁN PERUJO
172 PER 1

Iván Perujo, el entrenador de las estrellas, comparte en Culo arriba su plan infalible para tener unos «glúteos 10» en tan solo un mes. Ejercicios de entrenamiento funcional de nivel básico, realizados por la modelo Tania Medina, y de nivel avanzado, por la entrenadora Andrea Fierro. Con fotografías para practicar fácilmente todos los movimientos en casa o en el gimnasio.

También incorpora consejos sobre cómo calentar y estirar, tan importante para evitar lesiones musculares; una guía nutricional para mejorar tu rendimiento y cuidar de tu salud; y, los ejercicios preferidos de las celebrities. ¡Este libro se convertirá en tu biblia de entrenamiento diario!





**FISIOLOGÍA DO EXERCÍCIO NA
TERCEIRA IDADE / ALBERT W.
TAYLOR-MICHAEL J. JOHNSON**
111 TAY 1

Trata-se de um guia fundamental para estudantes e profissionais de educação física, fisioterapia, geriatria e medicina de reabilitação. Com um enfoque interdisciplinar, este livro explora os fatores que devem ser considerados na elaboração de programas personalizados e seguros para a terceira idade, abrangendo todos os grupos de idosos (saúdáveis, fragilizados e atletas). São abordadas ainda as necessidades específicas de mulheres e de indivíduos com doenças crônicas, além de ferramentas úteis de triagem e avaliação.



**GUÍA DE EJERCICIOS PARA
HIPERTROFIA / SERGIO M.
COACH**
220 MAR 2

Este manual busca ayudar a todo tipo de usuarios sin importar su nivel de desarrollo o experiencia a aprender, perfeccionar y dominar las técnicas de los principales ejercicios del entrenamiento de fuerza con el objetivo de maximizar la hipertrofia o ganancias de masa muscular. Entender cómo deben realizarse correctamente los ejercicios te ayudará a progresar más llevando es estímulo de forma correcta a la musculatura objetivo, además de evitar posibles lesiones derivadas de una mala técnica que lastrarían el progreso a medio y largo plazo. Aprenderás a hacer una correcta selección de ejercicios con tutoriales en video, descripciones, detalles y claves importantes para llevar tus entrenamientos al siguiente nivel. Entrenar es una cosa, pero entrenar realmente bien es algo completamente distinto.

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

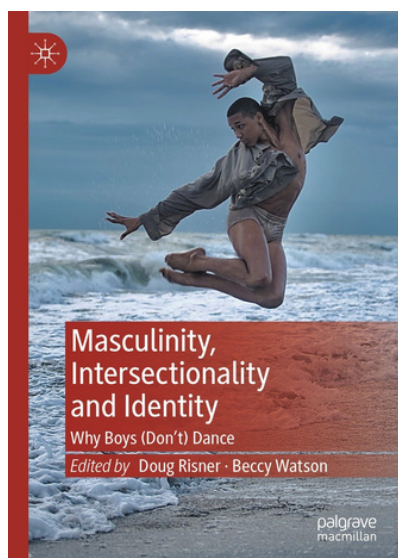


**HARD WORK PAYS OFF / MAT
FRASER**
225 FRA 1

No one can say they're a better all-around athlete than Mat Fraser. Weightlifting, gymnastics, kettlebells, running, swimming, rowing, Strongman: he's relentlessly trained them all, so you don't have to.

In this ground-breaking book, Fraser reveals the secrets of his success to help you transform your own body and mind. Structured into sections on strength, endurance, speed, coordination, mental and recovery, Mat shares workouts, illustrations, techniques, recipes and advice. From push-ups to sprints, rope climbs to deadlifts, high-knee drills to swimming intervals, the book showcases CrossFit's uniquely wide-ranging and infinitely scalable approach to exercise. There is tailored advice for beginners, intermediates and advanced athletes.





**MASCULINITY,
INTERSECTIONALITY AND
IDENTITY / DOUG RISNER-
BECCY WATSON
181 RIS 1**

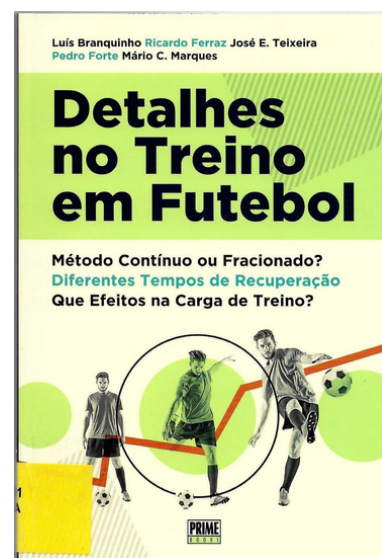
This unparalleled collection, international and innovative in scope, analyzes the dynamic tensions between masculinity and dance. Introducing a lens of intersectionality, the book's content examines why, despite burgeoning popular and contemporary representations of a normalization of dancing masculinities, some boys don't dance and why many of those who do struggle to stay involved. Prominent themes of identity, masculinity, and intersectionality weave throughout the book's conceptual frameworks of education and schooling, cultures, and identities in dance. Incorporating empirical studies, qualitative inquiry, and reflexive accounts,

Doug Risner and Beccy Watson have assembled a unique volume of original chapters from established scholars and emerging voices to inform the future direction of interdisciplinary dance scholarship and dance education research. The book's scope spans several related disciplines including gender studies, queer studies, cultural studies, performance studies, and sociology.



**QUÉ SON LOS EXERGAMES Y
CÓMO UTILIZARLOS / IGOR
CONDE CORTABITARTE
050 CON 3**

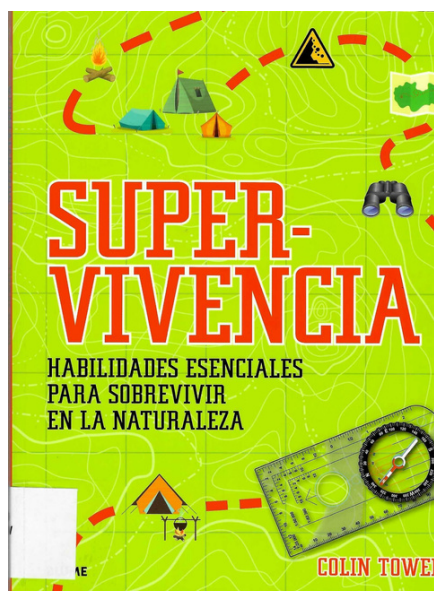
En los últimos años ha nacido un nuevo tipo de videojuegos denominado videojuegos activos o exergames, cuya característica principal es la demanda de actividad física para ser jugados. El objetivo del libro es servir como manual a todo el profesorado del área de Educación Física, de cualquier etapa educativa, que tenga interés por innovar en su práctica docente usando videojuegos activos en sus clases, teniendo en cuenta las posibilidades pedagógicas que estos pueden presentar. Se incluyen descritas 4 propuestas didácticas para su implementación.



**DETALHES NO TREINO EM
FUTEBOL / LUÍS
BRANQUINHO
D161 BRA**

O processo de treino em futebol implica o desenvolvimento integrado de vários domínios (físico, tático, técnico, psicológico). Por essa razão, tem-se observado um aumento crescente na utilização dos jogos reduzidos e condicionados como uma ferramenta poderosa para melhorar as diferentes componentes do jogo. No contexto da conceção do jogo reduzido, as decisões do treinador assumem um papel determinante nas respostas individuais e coletivas à carga de treino. A escolha do método (contínuo ou fracionado) e a opção por determinado tempo de recuperação entre repetições do mesmo exercício, são aspetos fundamentais a ter em conta. Este livro objetiva a aproximação entre a ciência e a prática, por via de uma abordagem exploratória em relação ao efeito de algumas decisões de pormenor do treinador no âmbito da planificação de jogos reduzidos no futebol. Complementarmente, exemplos práticos são fornecidos com o intuito de guiar o leitor, tornando útil a informação fornecida.





SUPERVIVENCIA. HABILIDADES ESENCIALES PARA SOBREVIVIR EN LA NATURALEZA / COLLIN TOWER

250 TOW 2

Tanto si planificas una aventura como si solo quieres aprender trucos para la vida al aire libre, ¡este es el libro perfecto! * Una guía clara y sencilla que explica los conceptos básicos de la orientación, el senderismo, historias populares de animales, construir refugios, primeros auxilios... ¡y mucho más! * Las imágenes para explicar determinadas actividades paso a paso te enseñan las habilidades más importantes y las técnicas de socorro más avanzadas: por ejemplo, construir un refugio de maleza y sobrevivir a una avalancha. En las dos primeras y las dos últimas páginas se incluye una miniguía de supervivencia para que les hagas fotos y las lleves contigo en todo momento. ¡Desarrolla las capacidades fundamentales para tus aventuras al aire libre!



TREINAMENTO DE FORÇA E PERIODODIZAÇÃO PARA MODALIDADES DE RESISTENCIA / CHARLES RICARDO LOPES- SANDRO RODRIGUES DOS SANTOS

220 LOP 2

No esporte de alto desempenho esportivo, o principal objetivo do treinamento físico é levar os atletas a altos níveis de performance durante a competição atlética, níveis estes favorecidos pelas alterações (adaptações) positivas do estado físico, motor, cognitivo e afetivo. Esse processo complexo de melhoria do rendimento ou performance do atleta vem sendo buscado de inúmeras formas: inovações em uniformes, desenho de equipamentos, tendências modernas na nutrição desportiva, suplementação etc. Assim, por meio da periodização do treinamento esportivo, é necessário planejar adequadamente todo o processo de treinamento, buscando um desenvolvimento lógico e sequencial das habilidades e capacidades biomotoras do atleta.

Nesse contexto, dividido em capítulos que vão desde a estrutura da fisiologia neuromuscular a modelos práticos da periodização, este livro pretende abordar aspectos essenciais do treinamento de força (cargas, manifestações e métodos) para que o treinador e (ou) o atleta possam usufruir de um relevante acervo teórico, mas acima de tudo aplicar esses conceitos no dia a dia de sua prática esportiva, colhendo, de maneira tangível e mensurável, resultados mais significativos em todo o processo que envolve a ciência do treinamento para as modalidades de resistência.

José Manuel Ríos Corbacho
(Director)

Manuel Rodríguez Monserrat
(Coordinador)



Medidas de prevención e intervención



VIOLENCIA EXÓGENA EN EL DEPORTE / VV.AA.

070 RIO 2

La obra se encuentra dedicada a la violencia exógena, que es actualmente uno de los problemas más representativos de la patología del deporte. En suma, se trata de un trabajo multidisciplinar en el que se ha operado desde los puntos de vista, administrativos, penales, sociológicos y éticos al objeto de dar una visión conjunta sobre el pasado, presente y futuro de esta lacra para el deporte.



VISIÓN INTEGRAL EN SALUD, EJERCICIO FÍSICO Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN

ALEJANDRO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

PUBLICATIONS
UNIVERSITAT D'ALACANT

VISIÓN INTEGRAL EN SALUD, EJERCICIO FÍSICO Y CIENCIAS DE LA ALIMENTACIÓN / ALEJANDRO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ

160 MAR 3

La salud no es exclusivamente la ausencia de enfermedad, sino que se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social. En este libro se abordan las últimas evidencias relacionadas con este término, desde las primeras etapas de la vida con las técnicas de alimentación complementaria y la obesidad infantil, hasta patologías como los trastornos de la conducta alimentaria, la celiaquía y el efecto de los disruptores endocrinos sobre los trastornos metabólicos y el riesgo que supone para la salud pública. El ejercicio físico es un factor clave en la promoción de la salud, por ello este escrito trata diversos temas relacionados con el deporte como la cuantificación, el entrenamiento neuromuscular, la psicología, la nutrición deportiva y la gestión de eventos deportivos en diferentes poblaciones. Para finalizar, el libro profundiza en la ciencia de los alimentos, ofreciendo al lector información sobre los metales pesados y el análisis sensorial de materias primas como la almendra, el turrón, el vino, el aceite de oliva virgen y la aceituna.

