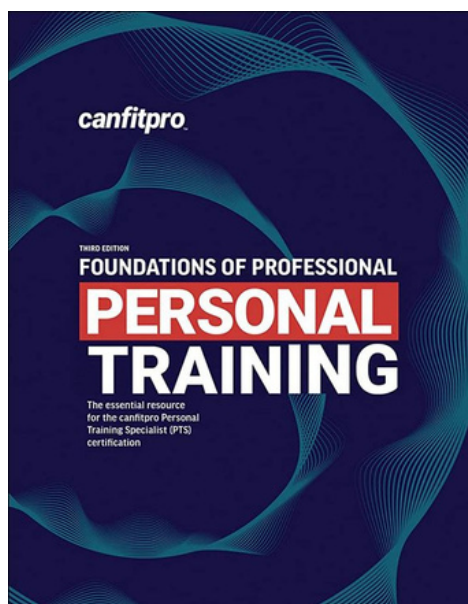


NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

MARZO 2023



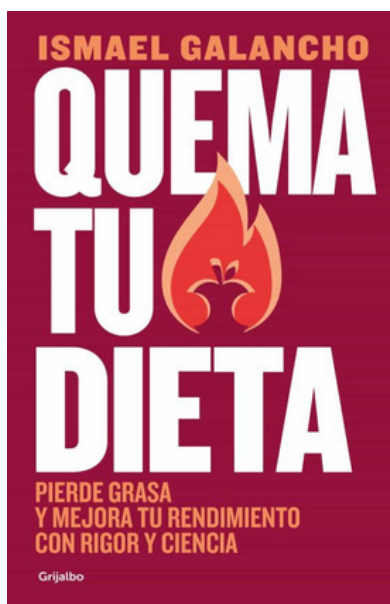


**FOUNDATIONS OF
PROFESSIONAL PERSONAL
TRAINING/CAN-FIT-PRO
224 YAR 1**

Developed and written by canfitpro, Canada's foremost education and certification provider for fitness professionals, this third edition of Foundations of Professional Personal Training contains essential information for building skills, creating systems to work with clients, and preparing for the Personal Training Specialist (PTS) certification. Extensively updated to match the certification standards, this edition includes the following:

- New chapters on periodization, screening and assessment, program design, and the canfitpro Personal Training Specialist framework
- Diverse client case studies to use for practice and application of concepts
- Details about canfitpro's optimal health perspective, which integrates physical activity, nutrition, and mental well-being
- Strategies for cultivating the client-personal trainer relationship
- Contemporary information regarding inclusive training, training in a virtual environment, and building a business

Foundations of Professional Personal Training, Third Edition, prepares new and prospective personal trainers for all aspects of their exciting profession. Providing key concepts of personal training, guidelines for program design and injury prevention, and considerations for working with clients, this text is an essential resource for preparation for the PTS exam and for a successful career in personal training.



**QUEMA TU GRASA. PIERDE
GRASA Y MEJORA TU
RENDIMIENTO CON RIGOR Y
CIENCIA/ISMAEL GALANCHO
161 GAL 1**

¿Por qué engordamos? ¿Por qué antes culpábamos a las grasas y ahora a los carbohidratos? ¿Por qué fracasan las dietas? ¿Por qué nos estancamos?

Ismael Galancho desmitifica creencias sobre nutrición basadas en la cultura de la dieta y ofrece un plan para la pérdida de grasa que responde y se adapta a las necesidades individuales de cada cual, con objetivos factibles y mayor flexibilidad, frente a enfoques rígidos como la dieta cetogénica, la dieta paleo o el real food.

Tras una larga trayectoria trabajando con deportistas de élite, Ismael demuestra que no existe una dieta válida para todos y para todo. La clave del éxito es diseñar un programa personalizado que te ayude a desarrollar hábitos duraderos y mantener así tus objetivos a largo plazo.

Quema tu dieta fomenta una relación saludable con la comida y ofrece mayor libertad en la elección de alimentos. Con esta guía, la pérdida de peso se convertirá por fin en una meta alcanzable y, lo que es más importante, sostenible en el tiempo.



**MANUAL DEL COACH DE
CROSSTRAINING/ENRIQUE
BRISACH FELIP-MIGUEL
SERRA PONSODA
225 BRI 4**

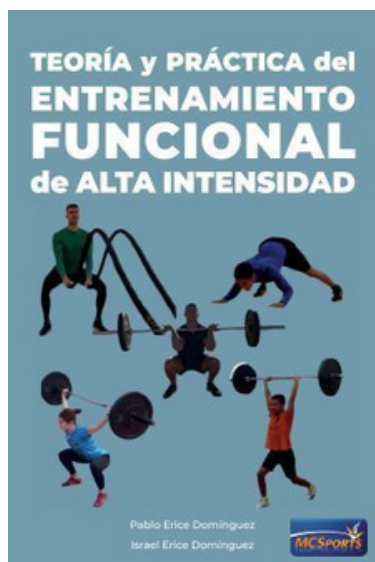
Un libro basado en la evidencia científica pero explicado de manera sencilla y práctica.

Está estructurado para que a medida que vayas adquiriendo nuevos conocimientos vayas aplicándolos en un orden cronológico que va de los más simple a los más complejo, y siendo siempre fieles a nuestra filosofía de que "la teoría sin parte práctica no sirve para nada".

Encontrarás absolutamente todo lo que necesitas para programar y periodizar tus entrenamientos o los de tus atletas, con ejemplos reales de una programación para un atleta competitivo y una programación para un box.

Si quieres aprender a programar como un auténtico profesional de este deporte, este es tu libro.





**TEORÍA Y PRÁCTICA DEL
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
DE ALTA INTENSIDAD/ PABLO Y
ISRAEL ERICE DOMÍNGUEZ
225 ERI 1**

El entrenamiento funcional de alta intensidad se ha convertido en los últimos años en una realidad muy presente en el mundo del entrenamiento, ya sea aplicado al alto rendimiento deportivo o a nivel recreacional, esta ya consolidada modalidad está presente en prácticamente todos los lugares donde se practica deporte.

Este manual trata de dar luz y aclarar diferentes cuestiones relacionadas con el entrenamiento funcional de alta intensidad. Aspectos tales como la mejora de las diferentes capacidades físicas, incidencia lesional, ejecución técnica, programación del entrenamiento, entre otras, son abordados con el respaldo científico que hasta la fecha nos brinda la literatura.

Asimismo, el lector o lectora encontrará aquí una síntesis sobre los aspectos más relevantes a la hora de comprender, planificar y programar el entrenamiento deportivo. Adaptaciones fisiológicas, una adecuada explicación, clasificación y selección de ejercicios, estructuras anatómicas más relevantes, principios fundamentales en la planificación y programación del entrenamiento y nuestra forma de entender la ética personal y profesional que debe guiar nuestro comportamiento también son atendidos aquí.



**INDICE DE HIPERTROFIA.
CALCULA LA DOSIS ÓPTIMA
DE ENTRENAMIENTO/VÍCTOR
INIESTA-ÁNGEL GARDACHAL-
MARCOS GÓMEZ
300 SER 1**

Si eres de los que prefieren hacer las cosas "porque sí", sin pensar, o piensas que con esforzarse al máximo en los entrenamientos vale cualquier cosa, déjame decirte que este libro no es para ti.

Sin embargo, si crees que se puede programar mejor y sientes que hay algo que se te escapa, sigue leyendo.

Te presentamos la fórmula que te permitirá reducir la incertidumbre en la programación del entrenamiento, minimizando al máximo la arbitrariedad en la toma de decisiones.

En definitiva, un sistema de sistematización, monitorización y dosificación que eleva la programación del entrenamiento al máximo nivel. Una fórmula que hemos diseñado tras años de ensayo y error, puesta a prueba por nosotros mismos y nuestros atletas durante más de dos años y que contiene toda nuestra metodología de trabajo, minuciosa y didácticamente compartida en formato de libro.

Uno de los principales problemas cuando se estudia programación y periodización del entrenamiento es la sobrecarga de información.



**ENSEÑAR PENSAMIENTO
CRÍTICO/BELL HOOKS
040 HOO 1**

La búsqueda del pensamiento libre es una actividad constante. En Enseñar pensamiento crítico, hooks considera el aprendizaje el primer espacio para defender la diversidad, la igualdad y, en definitiva, la democracia. Si la enseñanza es el espacio donde desarrollar el pensamiento crítico, y el aprendizaje es una actividad que dura toda una vida, este libro aborda algunos de los problemas más urgentes que debemos enfrentar hoy en día dentro y fuera del aula. Enseñar pensamiento crítico es un libro imprescindible para cualquier persona que vea la educación como práctica de la libertad. Además de ser un manual para encontrar herramientas atrevidas con las que enfocar la enseñanza, también intenta cambiarlo todo, incluso a nosotros mismos. Hooks cuestiona cómo hemos aprendido hasta ahora, cuestiona los referentes y cuestiona el complejo equilibrio que nos permite enseñar, valorar y aprender a partir de obras escritas por autores racistas y sexistas, entre otros. Con esta obra intelectual, provocadora y alegre la autora celebra y reivindica el poder del pensamiento crítico. Sin duda, propone un cambio de paradigma en la educación, el aprendizaje y la transformación social.





**BÁRBARAS! UNHA ACHEGA
DESENFADADA Á
MENSTRUACIÓN PARA
ADOLESCENTES DIVERS*S (E
NON SÓ)/MARÍA REIMÓNDEZ
032 REI 1**

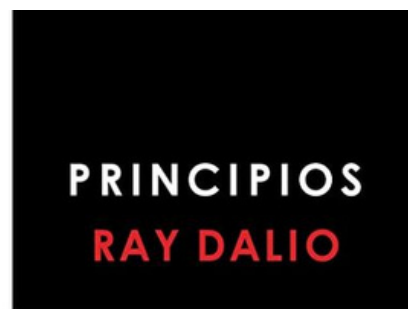
Por increíble que pareza, falar da menstruación segue sendo complicado e mesmo controvertido. Un proceso corporal e cultural que afecta nalgún momento da vida a máis da metade da poboación humana non debería ser un tema fundamental de reflexión? Cun enfoque desenfadado e co obxectivo de facernos reflexionar, Bárbaras! utiliza a menstruación como vía de entrada para achegarnos unha gran diversidade de temas: os corpos, o sexismo, a ecoloxía, o racismo, a transfobia. Porque, ao final, falar da regra é falar do mundo enteiro e, en particular, de tantas Bárbaras! que se negan a seguir os ditados e que, coa súa rebeldía, crean un mundo mellor para tantas outras.

Por increíble que pareza, falar da menstruación segue sendo complicado e mesmo controvertido. Un proceso corporal e cultural que afecta nalgún momento da vida a máis da metade da poboación humana non debería ser un tema fundamental de reflexión? Cun enfoque desenfadado e co obxectivo de facernos reflexionar, Bárbaras! utiliza a menstruación como vía de entrada para achegarnos unha gran diversidade de temas: os corpos, o sexismo, a ecoloxía, o racismo, a transfobia.



**PREHISTORIAS DE
MUJERES/MARGA SÁNCHEZ
ROMERO
032 SAN 1**

¿De verdad eran ellas las que se quedaban cuidando a la prole? ¿Cómo era realmente la maternidad y la educación de los hijos? ¿En que momento empezaron las mujeres a perder poder? En el relato que se ha construido de las sociedades prehistóricas, las mujeres han ocupado un lugar secundario que la ciencia no se ha preocupado por entender y explicar en profundidad hasta ahora, cuando el feminismo reivindica el papel fundamental de las mujeres en la historia. Este apasionante ensayo nos descubre también cómo el inicio de la arqueología en el siglo xix como disciplina científica marcó la visión que se tenía de las mujeres y cómo esta sirvió para justificar las desigualdades. Un libro que trata de romper mitos y hace reflexionar al lector sobre su origen y la contribución principal de las primeras mujeres de la historia.



«Dalio me ha proporcionado una guía y puntos de vista de valor incalculable que ahora también están disponibles en este libro.»

—BILL GATES

«Me ha parecido realmente extraordinario. Cada página está llena de ideas, y me encanta la manera tan elegante cómo incorpora su historia y su vida al texto.»

—TONY ROBBINS

BESTSELLER DEL NEW YORK TIMES
Más de 1.000.000 de ejemplares vendidos en todo el mundo

DEUSTO

**PRINCIPIOS/RAY DALIO
240 DAL 1**

La toma de decisiones que Dalio cree que cualquiera puede aplicar, sin importar lo que quieran lograr.

En 1975, Ray Dalio fundó Bridgewater Associates desde su pequeño apartamento de Nueva York. Cuarenta años después, Bridgewater es la quinta compañía privada más importante de Estados Unidos (Fortune) y ha conseguido ganar más dinero para sus inversores que cualquier otro hedge fund en la historia (Bloomberg). A lo largo de su trayectoria, Dalio ha descubierto un conjunto de principios únicos que considera la base de su éxito y que ahora comparte con todos nosotros.

En este libro repasa su trayectoria, haciendo mayor hincapié en sus errores que en sus aciertos, pues destaca que estos errores han sido su principal fuente de aprendizaje. Un conocimiento que surge de la experiencia y que le permitió, tras acabar arruinado en 1982, ser uno de los únicos gestores capaces de capear con éxito la crisis financiera de 2008. Ray Dalio, que ha sido apodado "el Steve Jobs de la inversión", te invita a descubrir estos principios y a ponerlos en práctica para conseguir todo lo que te propongas.



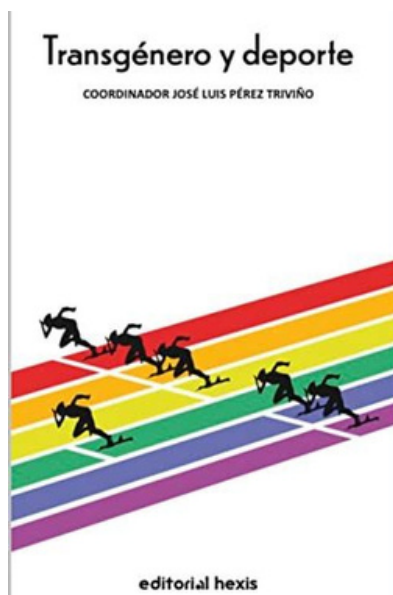


**UN MUNDO CH'IXI ES
POSIBLE/SILVIA RIVERA
CUSICANQUI
030 RIV 1**

Lo ch'ixi apareció en mi horizonte cognitivo cuando todavía no sabía nombrar aquello que había descubierto a través de mis esfuerzos de reflexión y de práctica, cuando decía "esa mezcla rara que somos".

Aprendí la palabra ch'ixi de boca del escultor aymara Víctor Zapana, que me explicaba qué animales salen de esas piedras y por qué ellos son animales poderosos. Me dijo entonces "ch'ixinakax utxiwa", es decir, existen, enfáticamente, las entidades ch'ixis, que son poderosas porque son indeterminadas, porque no son blancas ni negras, son las dos cosas a la vez. La serpiente es de arriba y a la vez de abajo; es masculina y femenina; no pertenece ni al cielo ni a la tierra pero habita ambos espacios, como lluvia o como río subterráneo, como rayo o como veta de la mina.

Sobre las premisas de una brújula ética y la igualdad de inteligencias y poderes cognitivos ¿ciertamente expresables en una diversidad de lenguas y epistemes? podrá tejerse quizás una epistemología ch'ixi de carácter planetario que nos habilitará en nuestras tareas comunes como especie humana, pero a la vez nos enraizará aún más en nuestras comunidades y territorios locales.?



**TRANSGÉNERO Y
DEPORTE/(COOR) JOSÉ LUÍS
PÉREZ TRIVIÑO
031 PER 1**

El encaje de las personas trans y, con ello, el reconocimiento de sus derechos en igualdad de condiciones que el resto de personas, es uno de los temas ético-jurídico más controvertido de los últimos años. Históricamente este colectivo, con su heterogeneidad interna, ha estado discriminado no solo formalmente sino que ha experimentado el sufrimiento ligado a una estigmatización tan incuestionable como arraigada socialmente.

No obstante, en los últimos años y de manera progresiva, se está produciendo un proceso de visibilización y de reconocimiento de sus derechos en diversas normativas tanto en el plano internacional como nacional. Dicho desarrollo no ha estado exento de controversias en la medida que la satisfacción de sus reclamaciones puede afectar a los intereses y derechos de otros colectivos y de manera, muy señalada a los derechos de las mujeres.



**LA PROMOCIÓN DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA
SOCIEDAD
CONTEMPORÁNEA/RAMÓN
MENDOZA-RITA SANTOS-
ROCHA-BEGOÑA GIL
170 MEN 1**

Este libro ha sido elaborado por un equipo multidisciplinar de 90 autores, especialistas en el campo de la actividad física desde sus respectivas disciplinas (ciencias del deporte, medicina, psicología, enfermería, fisioterapia, educación, economía, estadística, nutrición y farmacia). Presenta una visión actualizada de los múltiples beneficios inherentes a la práctica regular de la actividad física, no solo físicos, sino también para el bienestar emocional, para el desarrollo cognitivo y académico, para el transcurso idóneo del embarazo, el parto y el puerperio, o para la prevención de la dependencia o del deterioro cognitivo en edades avanzadas, entre otros. Así mismo, ofrece orientaciones precisas para fomentar estilos de vida activos en la práctica profesional, tanto en sectores de la población general como en subgrupos concretos de ella (por ejemplo, personas afectadas por determinadas enfermedades) desde contextos laborales diversos: servicios sanitarios, servicios deportivos o del ejercicio físico, centros educativos, el planeamiento urbanístico y otros.

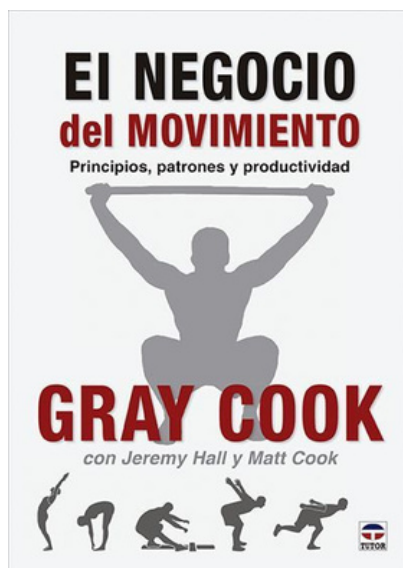




**YO TAMBIÉN QUIERO JUGAR
AL FÚTBOL/MAYCA JIMÉNEZ**
240 JIM 1

Obstáculos y prejuicios son una constante en la historia del fútbol femenino. A ellos han tenido que hacer frente las mujeres que han querido convertir el deporte rey en su profesión. En este volumen Mayca Jiménez recoge las historias de cuarenta pioneras que no se conformaron cuando les prohibieron jugar, que no se achicaron cuando les cuestionaron su valía, que no dudaron en perseguir su futuro con el balón a los pies.

Desde Lily Parr, considerada la primera gran referente, hasta Megan Rapinoe, estrella que ha mostrado su compromiso contra el machismo, el racismo y la homofobia; desde Nadia Nadim, que descubrió su pasión en un campo de refugiados, hasta Marta Vieira da Silva, A Rainha de Brasil; desde Nita Carmona, que tuvo que disfrazarse de hombre para saltar al césped, hasta Jenni Hermoso y Alexia Putellas, estandartes del fútbol español actual, las figuras de este libro animan a nuestras niñas a no quedarse de brazos cruzados ante lo máspreciado: sus sueños.

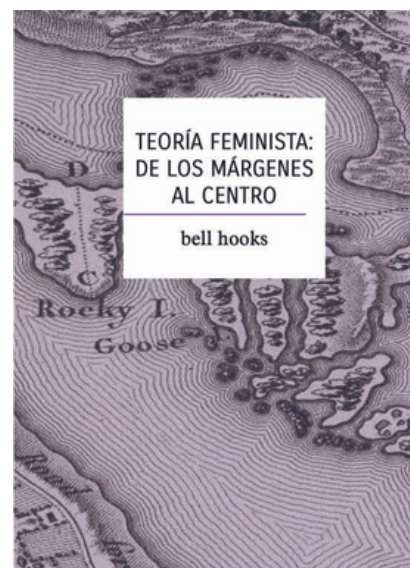


**EL NEGOCIO DEL
MOVIMIENTO. PRINCIPIOS,
PATRONES Y
PRODUCTIVIDAD/GRAY COOK**
021 COO 1

¿Estás preparado para cambiar tu cultura del movimiento?

Esta es la incómoda verdad: la cultura física de gran parte del mundo ha empeorado considerablemente, mientras que los campos de la salud y el fitness han aumentado sus beneficios para acabar brindando una ilusión de rehabilitación, preparación física y rendimiento deportivo. El negocio del movimiento humano no ha logrado gestionar sus aspectos negativos. Gray Cook, cofundador de Functional Movement Systems, te enseña en este libro a romper esa tendencia y a escuchar lo que el movimiento te está diciendo en los ámbitos de la salud, el bienestar, el fitness y el rendimiento, y te ayudará a poner en práctica procedimientos operativos estándar para aumentar la confianza en tu trabajo.

Las estrategias de negocios estándar son insostenibles si lo que intentas vender no llega al nivel de lo que ofrece la competencia. Convertirte en un profesional mejor es lo más importante que puedes hacer para descubrir oportunidades. Este libro es tu plan de acción: la parte I te enseña los principios básicos de los Functional Movement Systems, la parte II describe los procesos para poner en práctica los Sistemas como estrategia para aumentar tu eficacia y eficiencia, y la parte III ofrece testimonios de profesionales exitosos en los campos de la salud y el rendimiento humano.



**TEORÍA FEMINISTA: DE LOS
MÁRGENES AL CENTRO/BELL
HOOKS**
032 HOO 1

Estar á marxe é formar parte do todo, pero fóra do corpo principal ", escribe campanas. Tirando da súa traxectoria biográfica dentro dunha comunidade negra no seu Kentucky natal e máis tarde como estudante negra e estudiosa no movemento feminista, hooks ofrécenos unha mirada particular, tanto desde dentro como desde fóra do núcleo do dominio capitalista, branco e dominante.

A crítica teórica de Hooks é aguda e forte: a teoría feminista carece de totalidade, carece da análise xeral que poida abarcar unha variedade de experiencias humanas, porque as súas promotoras máis visibles, as mulleres brancas burguesas, configuraron as prioridades e as propostas do movemento feminista nunha clase forte, e sesgo de "raza". O feminismo persegue o final da opresión sexual en todas as súas formas, non só a igualdade das mulleres cos homes ou a liberdade individual das mulleres. A súa proposta é aínda máis forte: o feminismo debe converterse nun movemento político de masas. Para que isto sexa posible, hai que transformar a teoría e a práctica. O movemento feminista debe desafiar á gran maioría das mulleres e tamén á gran maioría dos homes. Para que o feminismo sexa masivo e transforme a sociedade, debe poñer no centro os problemas das amplas marxés: pobreza, racismo, explotación laboral, a falta de medios públicos e comunitarios.





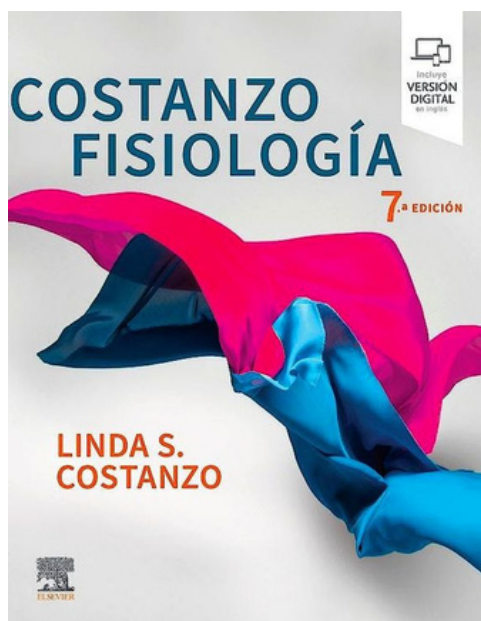
EL CEREBRO MILENIAL/NACHO ROURA
100 ROU 1

Un libro para entender, de una vez por todas y con explicación científica incluida, por que nos pasa lo que nos pasa a los milenials.

"¿Que es el cerebro milenial?", dices mientras clavas tu pupila en mi perfil de Instagram.

Ansiedad, síndrome del impostor, nuevos tipos de amor e identidades, redes sociales... y un montón de cosas son los temas centrales de esta generación marcada por las crisis económicas, la precariedad laboral y los memes virales.

Un retrato social actual para entender por que somos como somos y que define a la generación milenial desde el punto de vista neurológico y científico. Un libro de divulgación accesible y divertido para finalmente descodificar y entender cómo funciona el cerebro milenial.

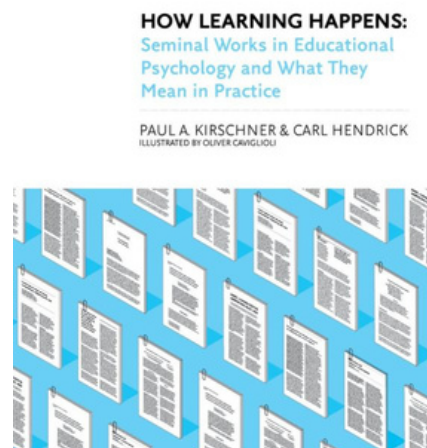


TODAS LAS REFORMAS/ ANTONIO MONTERO ALCAIDE
070 MON

Las reformas del sistema educativo español, desde el consenso constitucional de 1978, se suceden en el tiempo sin una estabilidad duradera. La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), es la última de las leyes educativas básicas.

En este caso, se establecen cambios generales de una ley previa la Ley Orgánica de Educación (LOE), que fue asimismo modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

Estas dos grandes reformas de una ley que continua vigente hacen necesario disponer de recursos que faciliten tanto el estado final de la misma como la evolución que han tenido sus preceptos desde la aprobación inicial. De modo que se procuren distintas utilidades: el análisis comparado y el conocimiento de los artículos y disposiciones en vigor.

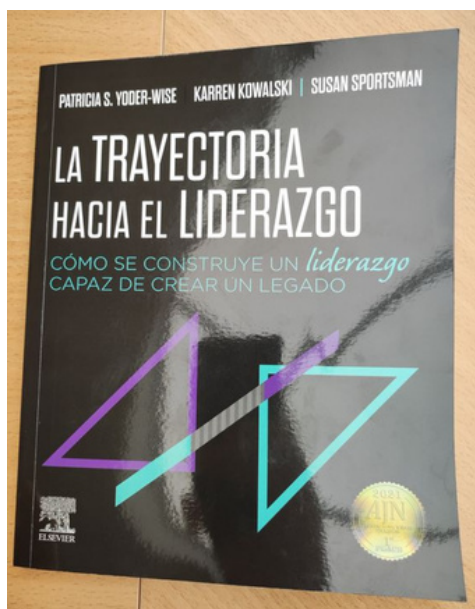


HOW LEARNING HAPPENS: SEMINAL WORKS IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND WHAT THEY MEAN IN PRACTICE/ PAUL A. KIRSCHNER-CARL HENDRICK
040 KIR 1

How Learning Happens introduces 28 giants of educational research and their findings on how we learn and what we need to learn effectively, efficiently, and enjoyably. Many of these works have inspired researchers and teachers all around the world and have left a mark on how we teach today.

Exploring 28 key works on learning and teaching, chosen from the fields of educational psychology and cognitive psychology, the book offers a roadmap of the most important discoveries in how learning happens.





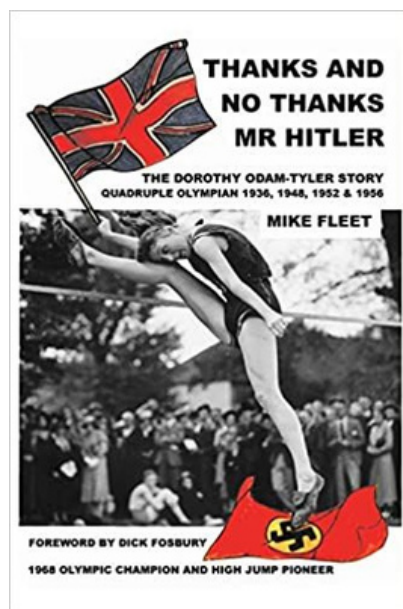
**LA TRAYECTORIA HACIA EL
LIDERAZGO/PATRICIA S. YODER-
WISE - KARREN KOWALSKI -
SUSAN SPORTSMAN**

020 YOD 1

Los recuadros de Reflexión que se encuentran en cada capítulo subrayan la importancia del proceso que se discute como estrategia de crecimiento y para fomentar la lectura activa.

Los recuadros de ¡Alerta! citan ejemplos de acciones y afirmaciones que deben evitarse. El enfoque práctico presenta un contenido directo y conciso que aborda sólo la información más relevante sobre el tema de cada capítulo.

Las Estrategias cubren las acciones necesarias que los líderes deben tomar para ser más influyentes en cualquier



**THANKS AN NO THANKS MR
HITLER/MIKE FLEET**

240 FLE 1

This is the fascinating story of Dorothy Odam-Tyler, quadruple Olympian and twice high jump silver medallist, in both 1936 and 1948, with the same height as cleared by the winner. 16-year-old Dorothy Odam was inspired by the spectacular Nazi Olympics in Berlin, before the cruel intervention of World War Two, which wrote off the Games of 1940 and 1944 when the maturing Dorothy might reasonably have been expected to challenge for gold. Returning to serious competition in 1948 as a young mother,

Dorothy capitalised on the home Olympic opportunity, when London was offered and accepted as host city, with the athletics events being staged at the impressive ready-made Wembley Stadium Dorothy's story moves from her junior school tomboy days, to precocious teenage triumphs, the daunting war years when sport went virtually on hold, to a delayed, long and finally very successful senior career. Later, Dorothy took to coaching with enthusiasm and did much to help her beloved Mitcham AC develop. She worked as an unpaid technical athletics official, and she also acted as team manager, accompanying British athletes abroad on several occasions. When her serious athletics career finished she worked in two schools, predominantly as a games teacher. Later in retirement,



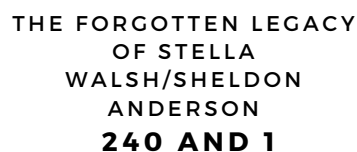
**TENDENCIAS ACTUALES
EN LA INVESTIGACIÓN
SOBRE EL
ENTRENAMIENTO Y EL
RENDIMIENTO EN
BALONMANO/ANTONIO
ANTÚNEZ - SEBASTIÁN
FEU MOLINA**

D141 ANT 1

Esta monografía sobre balonmano que presentamos está basada, sobre todo, en las ponencias y charlas (Handball Talks) del III Congreso Internacional de Balonmano COINBA 2021, por lo que su contenido es de un alto valor científico, a la par que muy práctico y de gran utilidad para los profesores y entrenadores de balonmano, pues abordan temas relacionados tanto con la enseñanza, como con el entrenamiento y la competición.

En esta obra se analizan varios aspectos importantes en el desarrollo del balonmano: cómo planificar el balonmano en la educación física en primaria, cómo enseñar a jugar a balonmano revisando distintas líneas de los principales países europeos, cuestiones sobre la evaluación y el entrenamiento de una de las capacidades físicas más importantes, como es la fuerza, se incluyen los últimos avances en tecnología aplicados al balonmano, el registro de datos sobre el juego grupal y colectivo, el repliegue defensivo, la utilización de los bloqueos, etc.





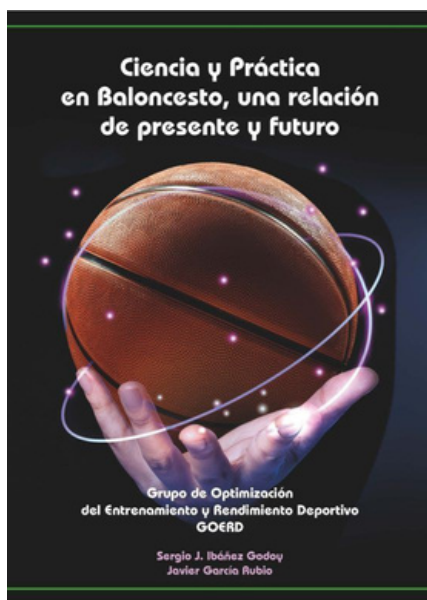
In *The Forgotten Legacy of Stella Walsh: The Greatest Female Athlete of Her Time*, Sheldon Anderson tells the story of her remarkable life. A pioneer in women's sports, Walsh was one of the first globetrotting athletes, running in meets all over North America, Europe, and Asia. While her accomplishments are undeniable, Walsh's legacy was called into question after her murder in 1980. Walsh's autopsy revealed she had ambiguous genitalia, which prompted many to demand that her awards be rescinded.



FEMINISMO EN CEN
PALABRAS/LUCA CHAO
032 CHA 2

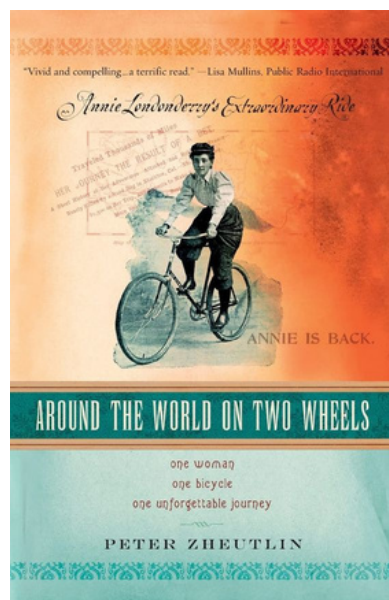
uen decide escribir un libro coma
 este, faino dende o
 convencemento feminista, ese
 ideal revolucionario en virtude do
 cal todas as persoas somos iguais.
 E faino tamén desde a idea de
 que nomearnos, moito máis na
 nosa lingua, é o primeiro paso
 para pensarnos, para
 recoñecernos e para existir.
 En Feminismo en cen palabras,
 Luca Chao quere facer un convite
 ao pensamento, unha modesta
 introdución a unha forma
 concreta de mirar e nomear o
 mundo que nos rodea. Un
 achegamento a un corpus teórico
 mínimo, esencial, que facilite a
 comprensión de certos conceptos
 básicos da teoría feminista. E
 tamén unha invitación a ir máis
 alá, a aventurarse nas teorías e
 nas autoras que se mencionan,
 unha porta sempre aberta á
 discusión.





**CIENCIA Y PRÁCTICA EN
BALONCESTO, UNA
RELACIÓN DE PRESENTE Y
FUTURO/SERGIO J. IBÁÑEZ
GODOY-JAVIER GARCÍA
RUBIO
D131 IBA 2**

En este libro que presentamos los lectores descubrirán como los autores realizan una actualización sobre diversos tópicos de investigación aplicados al deporte del baloncesto, así como presentan sus experiencias y aplicaciones prácticas relacionadas con el baloncesto. En ocasiones es difícil identificar dónde está la línea que separa la ciencia y la práctica, pues ambas se encuentran conexas, nutriendose y retroalimentándose mutuamente. Los autores de esta obra son científicos y prácticos a la vez, son investigadores y entrenadores, y nos muestran cómo su conocimiento científico ha tenido una aplicación práctica, o como su experiencia práctica se fundamenta en un conocimiento científico.



**AROUND THE WORLD ON
TWO WHEELS/PETER
ZHEUTLIN
270 ZHE 1**

Peter Zheutlin's thoroughly researched account will make you wish you'd been around to catch a glimpse of the extraordinary woman as she went wheeling by. -Bill Littlefield, National Public Radio's Only A Game Until 1894 there were no female sport stars, no product endorsement deals, and no young mothers with thechutzpah to circle the globe on a bicycle. Annie Londonderry changed all of that. When Annie left Boston in June of that year, she was a brash young lady with a 42-pound bicycle, a revolver, a change of underwear, and a dream of freedom. She was also a feisty mother of three who had become the center of what one newspaper called one of the most novel wagers ever made



**HIJAS DEL SUEÑO
OLÍMPICO/ELISA CABELLO
OLIVERO
240 CAB 2**

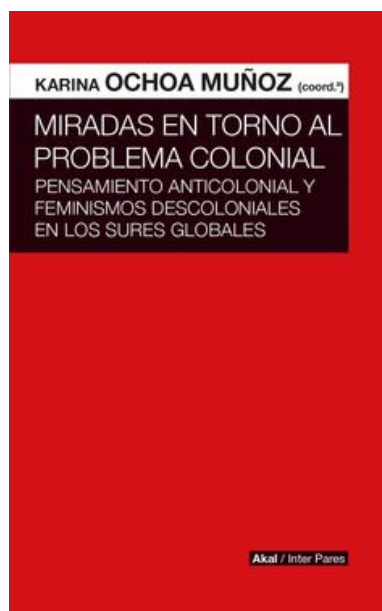
Hijas del sueño olímpico relata la persecución de un sueño en un periodo importante para la gimnasia artística femenina en España, desde los años cincuenta hasta los ciclos olímpicos de Munich 72 y Montreal 76, en los que la autora participó como gimnasta. Una etapa en la que las mujeres luchaban por conseguir los mismos derechos que los deportistas masculinos de alto nivel, demostrando sus cualidades y proezas. Un sueño que sólo algunas alcanzaron con pasión y dedicación.





**GLI ANNI RUGGENTI DI
ALFONSINA STRADA/PAOLO
FACCHINETTI
240 FAC 1**

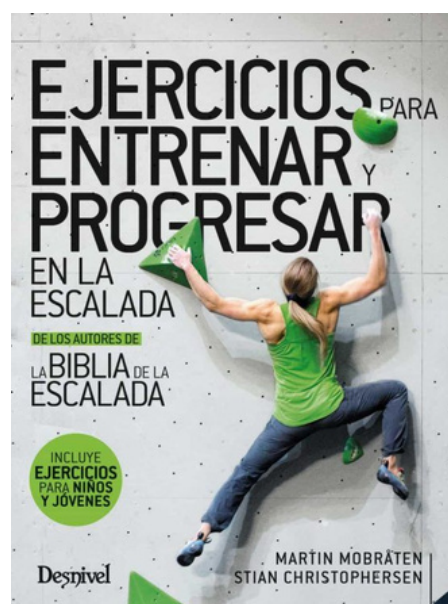
La storia straordinaria e misconosciuta di Alfonsina Morini da Castelfranco Emilia, maritata Strada, inarrestabile protagonista di mirabolanti imprese ciclistiche. Classe 1891, di origini poverissime, Alfonsina Strada sfida ogni convenzione sociale: a inizi Novecento, quando essere donna significa essenzialmente essere moglie e madre, lei inforca la bicicletta e corre. Corre a Bologna, Torino, Milano, Parigi. Corre due Giri di Lombardia, assieme a Girardengo. Trentasei volte vince contro gli uomini. A Pietroburgo riceve gli applausi dello Zar Nicola. Al Parco dei Principi stabilisce il record dell'ora femminile. Poi arriva il Giro d'Italia dove arriva ultima ma rimarrà l'unica donna ad avervi partecipato. Prefazione di Antonella Stelitano.



**MIRADAS EN TORNO AL
PROBLEMA COLONIAL.
PENSAMIENTO
ANTICOLONIAL Y
FEMINISMOS
DESCOLONIALES EN LOS
SURES GLOBALES/KARINA
OCHOA MUÑOZ
032 OCH 1**

Contra la *colonialidad* no hay antídoto, sino resistencias. La presente es una reunión de aportes reflexivos diversos que comparten un carácter como *prácticas transformadoras* (en palabras de Sylvia Marcos). Su base crítica son los feminismos descoloniales que, con sus — finos y corrosivos— aparatos críticos y *sentipensantes* ensanchan las grietas en los constructos de poder hegemónicos para observar la realidad en otras latitudes.

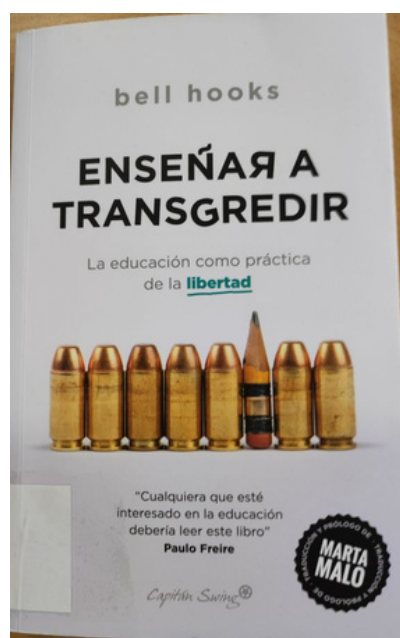
El objetivo principal es reinscribir lo *político* en lo *cotidiano* para leerlo desde la óptica descolonial. Es con este fin que se presentan conceptos como el de *colonialidad del género*, formulado por María Lugones —y retomado en esta compilación por Breny Mendoza—, o el de *esquizofrenia de la subalternidad*, acuñado por Pastora Filigrana, que señala la incongruencia que niega derechos a la cultura gitana pero la utiliza como bandera en el mercado turístico español.



**EJERCICIOS PARA ENTRENAR Y
PROGRESAR EN LA
ESCALADA/MARTIN MOBRATEN-
STIAN CHRISTOPHERSEN
D251 MOB 1**

Este libro que tienes entre tus manos, de los mismos autores del manual de referencia La Biblia de la escalada, te presenta una colección de ejercicios diseñados específicamente para ayudarte a entrenar la técnica y la fuerza para que puedas progresar y mejorar escalando. Tras dos décadas de escalada, entrenamiento y formación, los autores han desarrollado una enorme colección de ejercicios, y en este libro comparten muchos de ellos contigo. El primer capítulo se centra en tu técnica, y pone énfasis, entre otras cosas, en el uso correcto de los pies, las formas de agarrar, el equilibrio, la dirección de la fuerza y la escalada dinámica. El segundo capítulo presenta ejercicios para ayudarte a entrenar la fuerza y la potencia, la fuerza de dedos, de brazos y mucho más. Ejercicios para trabajar en el panel, en la tabla multipresa o en el gimnasio. Y finalmente incluye un capítulo para niños y jóvenes escaladores, destinado a ayudar a padres y entrenadores a idear grandes sesiones de entrenamiento para los futuros escaladores, con juegos, ejercicios de técnica e ideas sobre cómo realizar entrenamiento físico para niños. Ilustrado con más de 200 fotos técnicas en las que se muestra a escaladores realizando los ejercicios, y con opiniones de los autores y de otros escaladores de primera fila, este manual te inspirará para que pruebes nuevos ejercicios en cada sesión de entrenamiento.

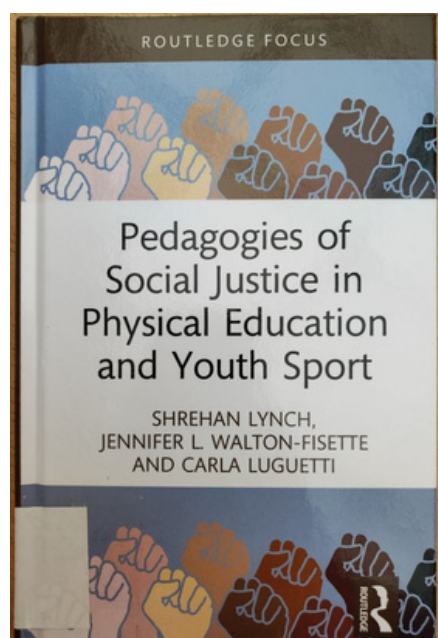




ENSEÑAR A TRANSGREDIR/BELL HOOKS 040 HOO 2

Escribe sobre un nuevo tipo de educación, la educación como práctica de la libertad. Enseñar a los estudiantes a "transgredir" los límites raciales, sexuales y de clase para lograr el regalo de la libertad es, para hooks, el objetivo más importante del maestro. bell hooks habla al corazón de la educación actual: ¿cómo podemos repensar las prácticas de enseñanza en la era del multiculturalismo? ¿Que hacemos con los profesores que no quieren enseñar y los estudiantes que no quieren aprender? ¿Cómo debemos lidiar con el racismo y el sexismo en el aula? Lleno de pasión y política.

Enseñar a transgredir combina un conocimiento práctico del aula con una profunda conexión con el mundo de las emociones y los sentimientos. Este es un inusual libro sobre profesores y estudiantes que se atreve a plantear preguntas sobre el eros y la rabia, el dolor y la reconciliación, y el futuro de la enseñanza misma. "Educar es la práctica de la libertad – escribe bell hooks–, es una forma de enseñar que cualquiera puede aprender".

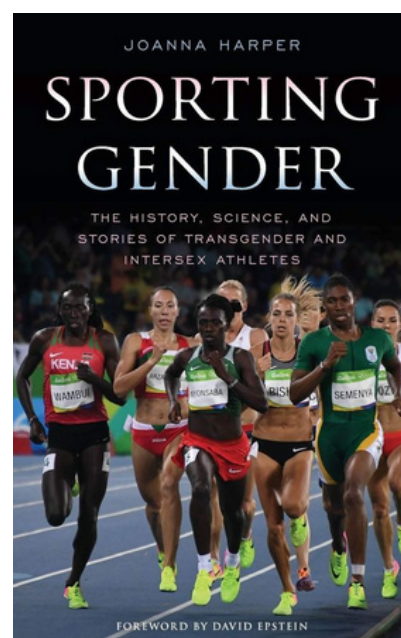


PEDAGOGIES OF SOCIAL JUSTICE IN PHYSICAL EDUCATION AND YOUTH SPORT/SHREHAN LYNCH-JENNIFER L. WALTON-FISETTE AND CARLA LUGUETTI 040 LYN 1

This book offers an overview of contemporary debates in social justice and equity within Physical Education (PE) and Youth Sport (YS). It gives the reader clear direction on how to evaluate their current PE or YS program against current research and provides ideas for content, curriculum development, implementation, and pedagogical impact.

The book addresses key contemporary issues including healthism, sexism, racism, classism, heterosexism, ableism and colonialism, and it highlights the importance of positionality and critical awareness on the part of the teacher, coach, or researcher. Presenting an array of case studies, practical examples, and thought-provoking questions, the book discusses equitable pedagogies and how they might be implemented, including in curriculum design and assessment.

Concise, and avoiding academic jargon, this is an invaluable guide for pre-service and in-service teachers, teacher educators, coaches, and educators, helping them to ensure that all students and young people are included within the PE and YS settings for which they are responsible.



SPORTING GENDER/JOANNA HARPER 031 HAR 2

The Tokyo Olympic Games are likely to feature the first transgender athlete, a topic that will be highly contentious during the competition. But transgender and intersex athletes such as Laurel Hubbard, Tiffany Abreu, and Caster Semenya didn't just turn up overnight. Both intersex and transgender athletes have been newsworthy stories for decades.

In *Sporting Gender: The History, Science, and Stories of Transgender and Intersex Athletes*, Joanna Harper provides an in-depth examination of why gender diverse athletes are so controversial. She not only delves into the history of these athletes and their personal stories, but also explains in a highly accessible manner the science behind their gender diversity and why the science is important for regulatory committees—and the general public—to consider when evaluating sports performance.

Sporting Gender gives the reader a perspective that is both broad in scope and yet detailed enough to grasp the nuances that are central in understanding the controversies over intersex and transgender athletes. Featuring personal investigations...





**EL PAPEL DE LAS MUJERES
EN EL DEPORTE/PALOMA
DEL RÍO CAÑADAS**

031 RIO 1

Resulta difícil entender que las mujeres hayan estado vetadas en el mundo del deporte. No sólo como participantes, sino también como espectadoras. El deporte ha sido históricamente un terreno masculino, realizado por hombres y disfrutado por ellos mismos, pero gracias a la valentía de algunas mujeres que, hace apenas 160 años, empezaron a reivindicar su espacio en la competición deportiva liberándose de las ataduras machistas: algo está cambiando.

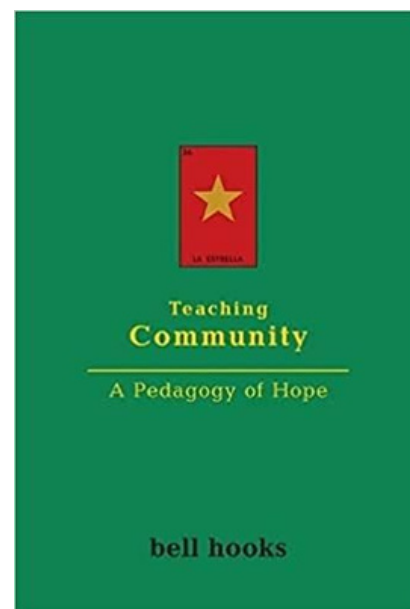


**RECOMENDACIONES PARA UN
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y
SALUDABLE/PABLO J. MARCOS
PARDO-RAQUEL VAQUERO-
CRISTÓBAL**

170 MAR 3

"Recomendaciones para un envejecimiento activo y saludable: Guía de la red de investigación Healthy-Age", le ayuda a tener un estilo de vida con un enfoque que se centra en la salud holística (física, psicológica, social, emocional y espiritual). Este texto le enseña a huir de hábitos nocivos y de inactividad física y le ayuda como aplicar la investigación científica, a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y a prepararse para adoptar un estilo de vida activo con actividad y ejercicio físico, alimentación correcta, descanso adecuado y poder conseguir un envejecimiento saludable.

En el corazón del envejecimiento saludable se encuentran los pilares de la red de investigación "Healthy-Age: Envejecimiento Activo, Ejercicio y Salud" y por ello, el equipo de autores e investigadores nos acercan su experiencia y evidencia en este libro. Un libro para todos, enormemente informativo y práctico.



**TEACHING COMMUNITY. A
PEDAGOGY OF HOPE/BELL
HOOKS**

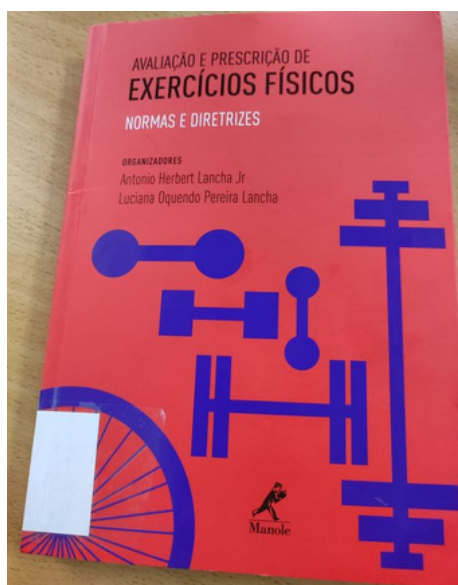
040 HOO 3

"Ten years ago, bell hooks astonished readers with Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom. Now comes Teaching Community: A Pedagogy of Hope - a powerful, visionary work that will enrich our teaching and our lives.

Combining critical thinking about education with autobiographical narratives, hooks invites readers to extend the discourse of race, gender, class and nationality beyond the classroom into everyday situations of learning. bell hooks writes candidly about her own experiences. Teaching, she explains, can happen anywhere, any time - not just in college classrooms but in churches, in bookstores, in homes where people get together to share ideas that affect their daily lives.

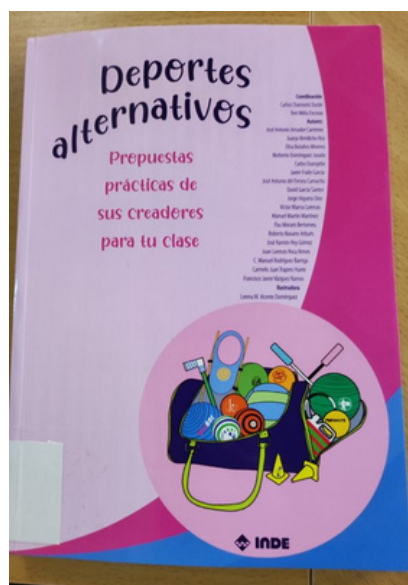
In Teaching Community bell hooks seeks to theorize from the place of the positive, looking at what works. Writing about struggles to end racism and white supremacy, she makes the useful point that "No one is born a racist. Everyone makes a choice." Teaching Community tells us how we can choose to end racism and create a beloved community. hooks looks at many issues-among them, spirituality in the classroom, white people looking to end racism, and erotic relationships between professors and students. Spirit, struggle, service, love, the ideals of shared knowledge and shared learning - these values motivate progressive social change.





AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. NORMAS E DIRETRIZES / ANTONIO HERBERT LANCHA - LUCIANA OQUENDO PEREIRA LANCHA
170 AVA 1

O livro Avaliação e prescrição de exercícios físicos: normas e diretrizes faz um panorama da avaliação da aptidão aeróbica e da avaliação da força muscular. A partir desses dois elementos, demonstra com vasto conhecimento técnico e científico como avaliar e prescrever exercícios para determinadas doenças: artrite reumatoide, doença arterial periférica, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial sistêmica, diabetes melito, doença arterial coronariana, fibromialgia, lúpus eritematoso sistêmico, miopatias inflamatórias idiopáticas, obesidade, osteoartrite, doenças reumatológicas, osteoporose. A obra foi escrita por educadores físicos, médicos, nutricionistas e fisioterapeutas, trazendo um embasamento completo e abrangente. Em razão dessa interdisciplinaridade, é direcionada não somente para estudantes e profissionais da área de educação física, mas também de diversas áreas da saúde. O texto é conciso e didático, o que possibilita encontrar facilmente as diretrizes, explicações e as referências específicas ao tema, sendo imprescindível para os interessados nos assuntos abordados.



DEPORTES ALTERNATIVOS. PROPUESTAS PRÁCTICAS DE SUS CREADORES PARA TU CLASE / VV.AA.
042 CHA 1

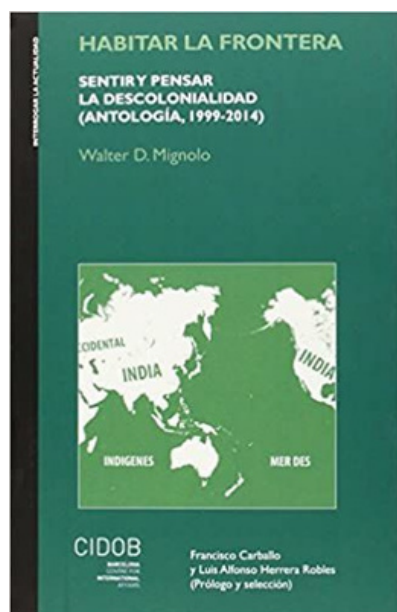


ABORDAJE INTEGRAL DE LA OSTEOPATÍA DINÁMICA DE PUBIS/ PATRICIA TEJEIRO ÁLVAREZ
142 TEJ 1

La osteopatía dinámica de pubis (ODP), de etiología multifactorial, es considerada uno de los trastornos músculo-esqueléticos más común en determinados deportes, como el fútbol.

Su diagnóstico precoz, basado en una historia clínica meticulosa y una exhaustiva exploración física, ambas complementadas con las distintas modalidades de pruebas de imagen, es imprescindible para la instauración temprana de un programa terapéutico que garantice una pronta recuperación y una reincorporación deportiva exitosa.



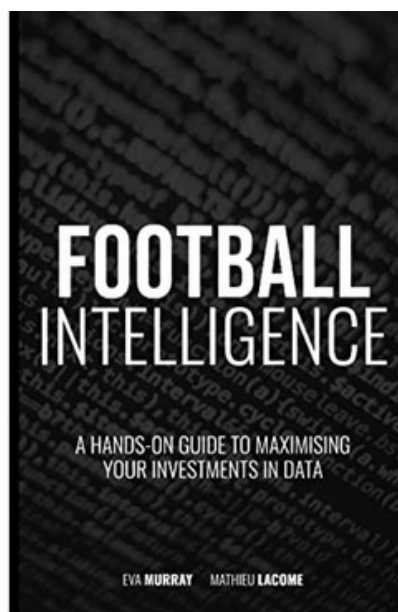


**HABITAR LA FRONTERA.
SENTIR Y PENSAR. LA
DESCOLONIALIDAD
(ANTOLOGÍA, 199-2014) /
WALTER D.MIGNOLO**

030 MIG 2

Esta antología recoge, por primera vez, algunas de las contribuciones más significativas de Walter Mignolo a la «opción descolonial». Nos referimos a una práctica político-intelectual que se distingue por hacer una crítica de la idea de modernidad desde la periferia, desde su exterioridad; que se atreve, en definitiva, a cuestionar las palabras sobre las que se ha levantado el edificio de la civilización occidental: belleza, ciencia, democracia, desarrollo, Estado, ley, mercado, modernización, objetividad, progreso, universalismo.

Los textos aquí reunidos coinciden en el tiempo y en los temas tratados con las monografías publicadas por Mignolo durante los últimos quince años.



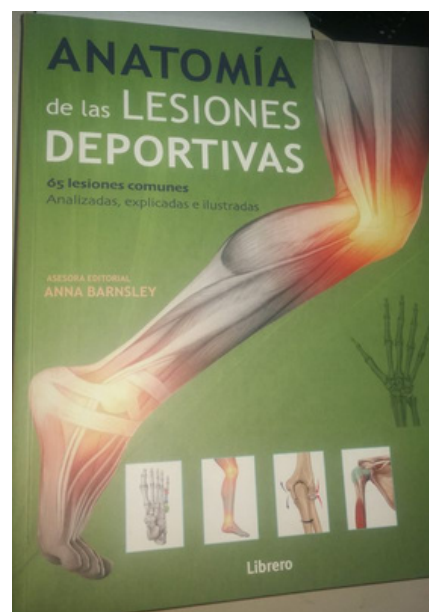
**FOOTBALL INTELLIGENCE. A
HANDS-ON GUIDE TO
MAXIMISING YOUR
INVESTMENTS IN DATA /
EVA MURRAY - MATHIEU
LACOME**

060 MUR 2

Football Intelligence is a pragmatic and comprehensive guide to help sports organisations make the most of their investments in data and analytics. There are significant, often overlooked, and untapped opportunities among the data a club can access.

This book offers practitioners and decision-makers guidance to develop robust football and data strategies, design metrics, and systems to monitor the progression of the club and execute key projects. This book helps you make the most of your technology stack and bring out the best in your analytics team, while creating targeted communication plans.

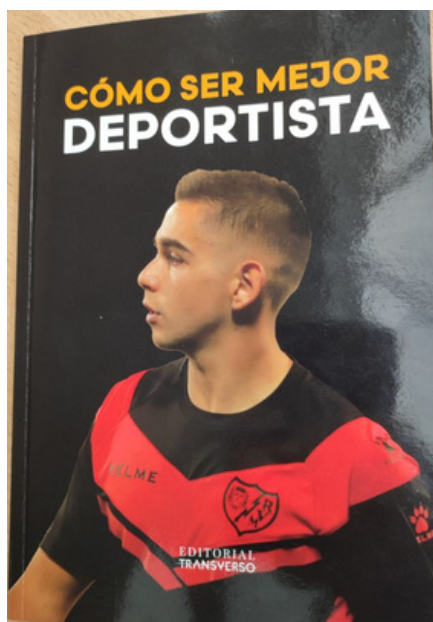
Let's evolve how you and your organisation work with data in a new, disruptive direction.



**ANATOMÍA DE LAS LESIONES
DEPORTIVAS. 65 LESIONES
COMUNES / ANA BARNSELEY**
081 BAR 3

Cada lesión deportiva va acompañada de descripciones claras que exploran cómo se produce el daño, cuáles son los deportes y las actividades susceptibles de causarlo y qué formas hay de evitarlo y tratarlo. Además, se incluyen ilustraciones anatómicas a todo color que muestran en detalle la zona lesionada y las estructuras que la rodean. Los paneles con información adicional contienen los factores de riesgo, algunos datos clave y las lesiones relacionadas. Al final de cada capítulo, se ofrece un resumen de las técnicas de rehabilitación, además de ejercicios ilustrados paso a paso que facilitan la recuperación y previenen nuevas lesiones.





**CÓMO SER MEJOR
DEPORTISTA / DIEGO
GARCÍA FONTÁN**

223 GAR 6

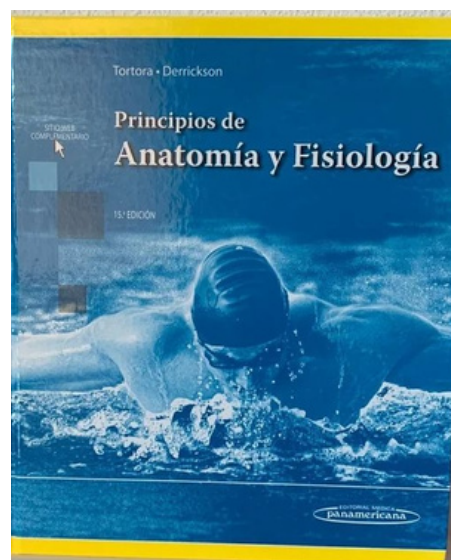
Toda la información de este libro está contrastada con evidencias científicas, transmitidas en un lenguaje sencillo y práctico para que todo el mundo lo pueda entender sin problema. Estarás al tanto de las últimas actualizaciones del sector.

Además, mucha de la información que podrás descubrir en este libro está basada en la experiencia de deportistas de alto rendimiento con los que he tenido el placer de trabajar y después de mucha prueba y error he podido extraer el conocimiento útil para entrenar.



**SON UNHA NENA. SUFRIREI
DISCRIMINACIÓNS E
VIOLENCIA SEXUAL? /
YOLANDA RODRÍGUEZ
CASTRO - MARIA LAMEIRAS
FERNÁNDEZ (COORD.)**

032 ROD 3



**PRINCIPIOS ANATOMÍA Y
FISIOLOGÍA /GERARD J.
TORTORA - BRYAN
DERRICKSON**

090 TOR 4

Ya convertida en una obra de referencia de la especialidad, Principios de Anatomía y Fisiología 15.ª edición ofrece todos los contenidos y las herramientas necesarios para navegar con éxito a través de una enorme variedad de tópicos complejos, siempre con el foco centrado en la homeostasis, un tema fundamental y unificador. Igual que en las ediciones anteriores, su objetivo principal es ofrecer una presentación precisa, escrita de manera clara e ilustrada en forma experta, en la que se analizan la estructura y la función del cuerpo humano y se investigan las aplicaciones prácticas de ese conocimiento en la vida cotidiana y el desarrollo profesional. Esta edición se destaca, además, por las ilustraciones actualizadas y nuevas y los mejores recursos digitales de aprendizaje en línea. Entre sus características se encuentran: La utilización de recuadros: Enfoque en la homeostasis, que relaciona el tema principal del capítulo con el mantenimiento y los desequilibrios de la homeostasis en los demás sistemas corporales; Correlación clínica, que analiza los aspectos clínicos vinculados a los temas anatómicos y fisiológicos; y terminología médica, con un glosario de los principales términos utilizados. La definición de objetivos y el uso de preguntas de revisión al comienzo y al final de cada sección para comprobar la comprensión del material leído. La inclusión de conceptos clave y preguntas en las figuras, que facilitan la interpretación de los conceptos ilustrados en las imágenes.



9 HISTORIAS de BALONCESTO

PIONERAS

mujeres que rompieron las barreras del basket

Rafa M. Gorgues

**PIONERAS. MUJERES QUE
ROMPIERON LAS BARRERAS
DEL BASKET / RAFA M.
GORQUES**

234 GOR 1

El baloncesto se ha convertido en el deporte con más licencias femeninas en España.

La brecha entre mujeres y hombres es menor que las que tuvieron que combatir nuestras protagonistas, no obstante, todavía estamos lejos de conseguir la igualdad en el deporte.

Las mujeres necesitan que les den las mismas oportunidades para poder demostrar su validez.



**LA PRETEMPORADA EN EL
MUNDO DEL FÚTBOL /
ANTONIO SÁNCHEZ**

D164 SAN 1

El conocimiento es muy importante, pero si no se aplica no sirve de nada. Este libro está cargado de ejemplos y aplicación práctica. Entre sus páginas descubrirás las herramientas más efectivas y evidenciadas para conseguir resultados extraordinarios.

Un libro para ti si eres preparador físico y te quieres dedicar al mundo del fútbol, este libro te ayudará a diversificar tu profesión. O para ti si eres futbolista, ya que te aportará las herramientas prácticas para diseñar cualquier tipo de pretemporada.

No te cierres puertas si no te gusta este deporte o sientes que no sabes nada del tema, puede que dentro de estas páginas descubras una nueva pasión, o ¿quién sabe? Una nueva salida profesional.



