

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

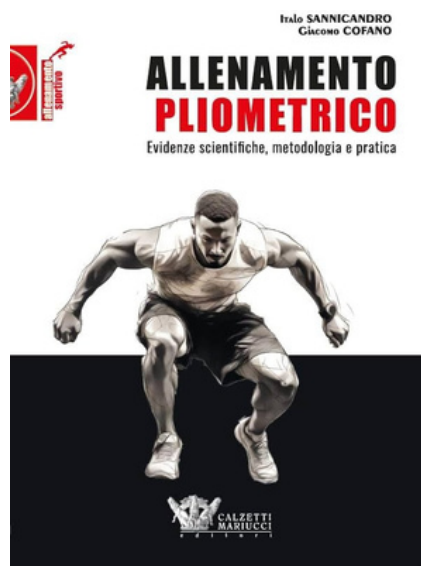
ABRIL 2024





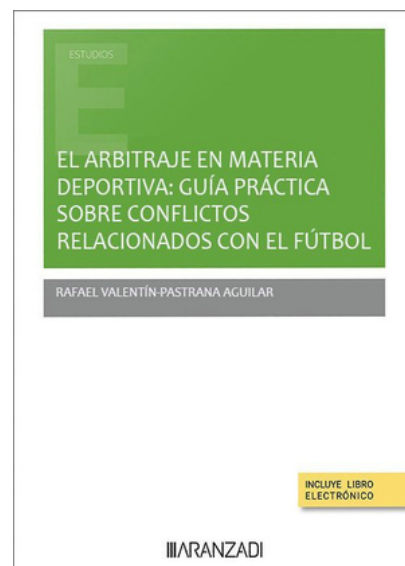
**GUÍA EN EL MEDIO NATURAL
ACUÁTICO /
COORDINADORES: PABLO
BELTRÁN CATALÁN, RAFAEL
FAYOS GARDÓ
175 BEL 1**

Un exhaustivo conocimiento de las zonas en las que vamos a movernos y de las condiciones climatológicas, medioambientales y morfológicas del terreno, de las posibles variaciones en función de las épocas del año en las que nos encontremos y de los posibles cambios, previsibles o no, que puedan acontecer, serán cuestiones imprescindibles que debemos dominar si queremos que la jornada termine para todos los participantes sin incidencias que lamentar, objetivo primero de cualquier actividad guiada. Si a los factores externos a la acción que nos ocupa, añadimos la participación de personas con formaciones, capacidades y experiencias heterogéneas, el abanico de posibles circunstancias que puedan acaecer en una jornada al aire libre se multiplica de modo exponencial, y solo la experiencia, planificación, estudio y explicación previa a la acción a todos los implicados de estos condicionantes conseguirán que la actividad se desarrolle de modo adecuado. Pero si lo expuesto hasta ahora es importante para cualquier actividad guiada al aire libre, aún lo es más para las que nos ocupan en este módulo, las que se realizan en el medio acuático, con dificultades y complejidades añadidas cualquiera que sea la elegida. Los imprevistos existen en la naturaleza, pero saber anticiparse o reaccionar una vez ocurren será la diferencia entre un guía profesional o un incauto. En el desarrollo de este módulo hemos intentado hacer hincapié en la importancia de la previsión, la seguridad y la formación, tanto desde el punto de vista de los propios guías como de los guiados. Esperamos sea de ayuda en eso.



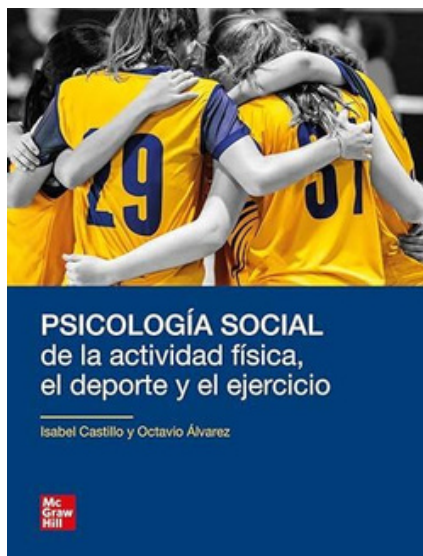
**ALLENAMIENTO PLIOMETRICO:
EVIDENZE SCIENTIFICHE,
METODOLOGIA E PRATICA
223 SAN 2**

El texto aborda el análisis de los supuestos funcionales que subyacen al entrenamiento pliométrico, definiendo el concepto y describiendo los factores fisiológicos implicados. El creciente interés de la comunidad científica por los métodos de entrenamiento de fuerza, y en particular por el método pliométrico, ha dado lugar a una importante cantidad de estudios aplicados que los autores han intentado clasificar y resumir en el texto. El conjunto de referencias bibliográficas que sustentan cada capítulo es al mismo tiempo un indicador de la complejidad del tema y un elemento que realiza el carácter científico del trabajo. Este enfoque llevó a los autores a resaltar las contribuciones presentes en la literatura que describían con mayor puntualidad y rigor metodológico las ventajas de rendimiento derivadas del entrenamiento pliométrico: esta parte del texto fue completada por un número sustancial de programas verificados y controlados en los estudios de entrenamiento analizados. La atención se centró principalmente en los juegos deportivos, pero algunas partes y algunas propuestas adquieren una relevancia metodológica decididamente más transversal en el ámbito del deporte y el motor. El texto satisface el interés y necesidades formativas tanto de estudiantes y licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como de entrenadores deportivos de las diversas disciplinas deportivas que buscan aplicar los principios metodológicos del entrenamiento pliométrico, basados en la evidencia científica más reciente y actualizada.



**EL ARBITRAJE EN MATERIA
DEPORTIVA: GUÍA PRÁCTICA
SOBRE CONFLICTOS
RELACIONADOS CON FÚTBOL /
RAFAEL VALENTÍN-PASTRANA
AGUILAR; PRÓLOGOS ENRIQUE
SAN MIGUEL PÉREZ Y ALFONSO
GÓMEZ-ACEBO MUNTAÑOLA
070 VAL 1**

Esta obra tiene por objeto adentrarse en la resolución de conflictos deportivos, centrándose en aquellos que atañen al fútbol. Para ello, se ha realizado una aproximación al arbitraje como método idóneo para la resolución de las disputas relacionadas con deporte, realizando un análisis en detalle del funcionamiento de la institución arbitral especializada en esta materia, el Tribunal de Arbitraje Deportivo, o TAS. Una vez realizado ese marco teórico, se ha entrado a analizar todos los laudos dictados por el TAS para analizar cuáles son los conflictos más frecuentes en torno al fútbol, y analizar la postura mantenida por el TAS en cuestiones tales como la transferencia internacional de menores, las consecuencias de los incumplimientos de las normas de Fair Play Financiero o el papel de los agentes e intermediarios.



**PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, EL
DEPORTE Y EL EJERCICIO**
ISABEL CASTILLO, OCTAVIO
ÁLVAREZ
021 CAS 3

A través de los 10 temas desarrollados por los autores, se presentan los fundamentos de una práctica de la actividad físico-deportiva de calidad, con beneficios bio-psico-sociales para sus practicantes. Cada capítulo se ha estructurado partiendo de los más actuales enfoques teóricos de la materia, pasando por múltiples ejemplos, instrumentos de evaluación, actividades y preguntas de reflexión, para terminar con una serie de términos clave más un extenso listado de referencias bibliográficas al final del libro.

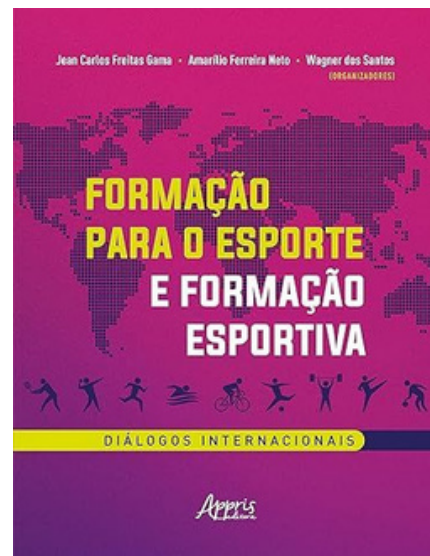
Este manual va dirigido tanto a estudiantes de Grado y Postgrado como a profesionales de la actividad física, el deporte y el ejercicio que quieran disponer de una obra rigurosa y actual, que explique el modo y la base para generar contextos de mayor bienestar y rendimiento.



**DISEÑO DE PROGRAMAS E
INSTALACIONES PARA EL
ENTRENAMIENTO DE FUERZA
/ MICHAEL BOYLE ; PRÓLOGO
DE DAN JOHN**
220 BOY 1

Michael Boyle tiene talento para simplificar temas complejos. En este libro facilita el trabajo de un entrenador de fuerza y acondicionamiento físico, de un entrenador personal o del propietario de una instalación deportiva. Desde la selección del equipamiento hasta el diseño de programas, desglosa temas complicados en partes sencillas, fáciles de entender y de aplicar. Entre los conceptos esenciales y funcionales que se exponen, están: ¿qué equipamiento requiero?, ¿cuánto espacio y discos necesito?, ¿cuántas series y repeticiones debo pedir a mis deportistas que hagan?, ¿qué ejercicios funcionan mejor?

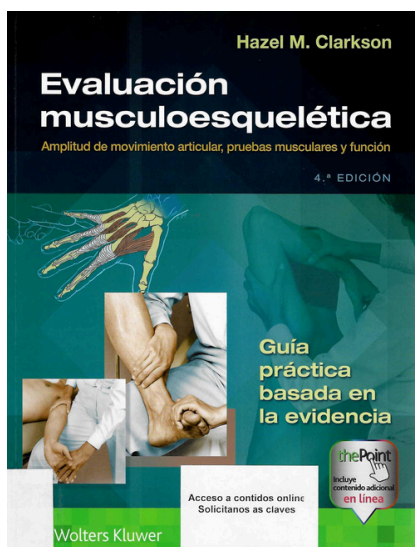
Este libro nos sitúa en la primera fila del aula. Siéntate erguido y ten el bolígrafo preparado. En cada página se encuentra una nueva visión, una nueva respuesta. Boyle cuestiona casi todo lo que hacemos en el mundo de la fuerza y el acondicionamiento físico, y nos lleva de forma lógica a una conclusión: discrepa todo lo que quieras, pero asegúrate de entender la idea antes de continuar y sumergirte en aguas profundas.



**FORMAÇÃO PARA O ESPORTE
E FORMAÇÃO ESPORTIVA:
DIÁLOGOS INTERNACIONAIS /
JEAN CARLOS FREITAS GAMA,
AMARÍLIO FERREIRA NETO,
WAGNER DOS SANTOS**
042 FRE 1

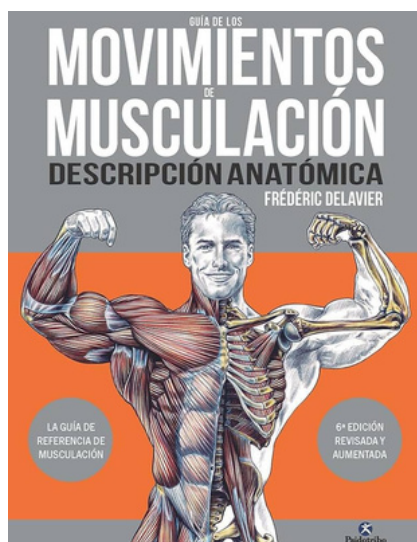
El proceso de desarrollo del deporte, como fenómeno que representa diferentes significados en diferentes sociedades, permite una discusión amplia que involucra directamente diferentes temas teóricos y plantea problemas prácticos. Los organizadores del libro Formación para el deporte y Formación deportiva: Diálogos internacionales tuvieron el cuidado de reunir a autores nacionales e internacionales para abordar, de manera cualificada, un tema a veces querido por los múltiples ámbitos implicados —especialmente la Educación Física y la Educación—, ya sea para el ámbito escolar, como componente curricular de la Educación Física y su democratización, o para el espacio de actuación y búsqueda de resultados. Reflexionar sobre las cualificaciones de los profesionales que trabajan en el deporte es crucial para el impacto positivo de su práctica. Los autores establecen un diálogo claro y directo con el lector sobre evidencia científica para apoyar la construcción de currículos de formación para profesionales del deporte, identificando y analizando objetivos de formación para diferentes culturas y prescripciones legales en América Latina...





**EVALUACIÓN
MUSCULOESQUELÉTICA :
AMPLITUD DE MOVIMIENTO
ARTICULAR, PRUEBAS
MUSCULARES Y FUNCIÓN :
GUÍA PRÁCTICA BASADA EN
LA EVIDENCIA / HAZEL M.
CLARKSON ; FOTOGRAFÍAS DE
JACQUES HURABIELLE Y
THOMAS TURNER ;
ILUSTRACIONES DE HEATHER
K. DOY, JOY D. MARLOWE Y
KIMBERLY BATTISTA
234 PEN 1 A**

Evaluación musculoesquelética. Amplitud de movimiento articular, pruebas musculares y función: guía práctica basada en la evidencia permite desarrollar las habilidades necesarias para evaluar de manera competente el estado funcional real de un paciente y crear objetivos efectivos de amplitud de movimiento articular y fuerza muscular. Esta 4.ª edición actualizada ofrece un enfoque sencillo para aprender la evaluación clínica de la amplitud de movimiento articular, longitud muscular y la conocida prueba muscular manual. Por primera vez a todo color, ofrece la cantidad justa de detalles requeridos para prepararse para una práctica eficaz. Cada capítulo está dedicado a una región anatómica concreta para ayudar a fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales en formación a perfeccionar su comprensión de la anatomía superficial y profunda. Con una narrativa clara, se resumen los pasos dados en las técnicas de evaluación y la interpretación de los resultados. Todo esto se refuerza con un sólido programa artístico con ilustraciones y fotografías en color meticulosamente creadas que muestran las posiciones del paciente y del terapeuta, así como la colocación de los instrumentos.



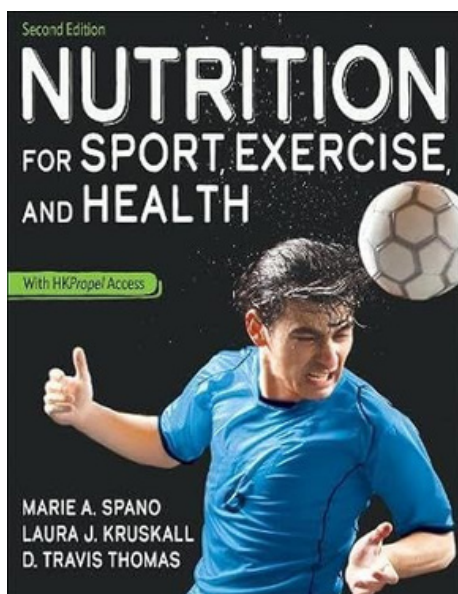
**GUÍA DE LOS MOVIMIENTOS
DE MUSCULACIÓN :
DESCRIPCIÓN
ANATÓMICA/FRÉDÉRIC
DELAVIER
220 DEL 9**

Esta obra describe, de una manera clara y precisa, la mayoría de los movimientos de musculación. Cada ejercicio está presentado por un dibujo de una calidad excepcional, que permite visualizar claramente, los grupos musculares implicados. Cada ilustración se acompaña de un texto con todas las puntualizaciones necesarias para permitir, tanto al principiante como al atleta experimentado, diseñar sus propias sesiones de entrenamiento. Por último, enriquecen esta nueva edición los artículos que tratan los principales tipos de lesiones que pueden aparecer durante la práctica de la musculación, así como algunas páginas dedicadas al entrenamiento en función de las diferencias morfológicas, información que aporta una mirada fundamentalmente innovadora sobre la musculación. La original descripción anatómica y morfológica, así como el rigor científico de sus dibujos, hacen de este libro -que ha recibido en Francia el Gran Premio de Técnica y de Pedagogía del Deporte- una obra de referencia tanto para los estudiantes como para los profesores de materias deportivas, de fisioterapia y de fisiología, así como para las escuelas de enseñanza de todo el mundo.



**ÍNDICE DE HIPERTROFIA :
CALCULA LA DOSIS ÓPTIMA
DE ENTRENAMIENTO /
VÍCTOR INIESTA, ÁNGEL
GARDACHAL, MARCOS
GÓMEZ
220 INI 1**

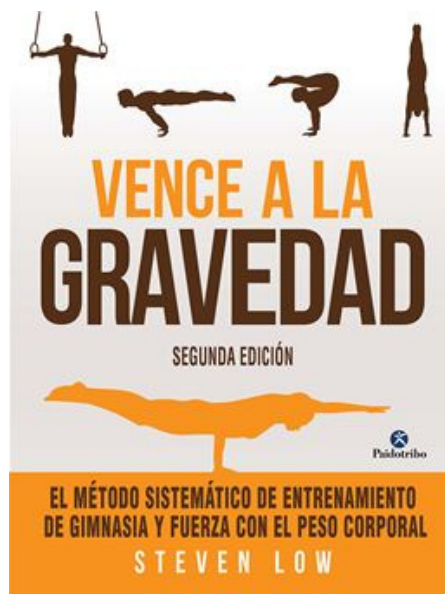
Uno de los principales problemas cuando se estudia programación y periodización del entrenamiento es la sobrecarga de información. Este libro no te hará perder el tiempo contándote la historia de las periodizaciones y tampoco será un webinar que te cuente durante horas los diferentes métodos de periodización distintos que existen. Nosotros hemos sufrido en nuestras piel la incertidumbre y la sensación de tener muchos conocimientos, pero sin la capacidad de aplicarlos con seguridad. Con este libro queremos que cualquier persona pueda pasar de 0 a 100 en cuanto a programación y periodización del entrenamiento se refiere. Por ello, el conocimiento que hay aquí compartido ha sido cuidadosamente elegido, digerido y orientado didácticamente para cumplir esa misión, de forma que no solo es un libro, es una guía en la que te acompañamos paso a paso desvelándote todas las bases que sostienen nuestra forma de trabajar.



**NUTRITION FOR SPORT,
EXERCISE, AND HEALTH /
MARIE A. SPANO , LAURA J.
KRUSKALL, D. TRAVIS
THOMAS,
160 SPA 1**

Nutrición para el deporte, el ejercicio y la salud, segunda edición con HKPropel Access, combina contenido aplicado con pautas actualizadas basadas en investigaciones para ayudar a los estudiantes a distinguir entre las recomendaciones de nutrición respaldadas por la ciencia y la gran cantidad de información errónea disponible. Al cubrir todos los conceptos básicos de la nutrición, los estudiantes obtendrán una comprensión clara de cómo la nutrición afecta el deporte, el ejercicio y la salud en general.

Organizado para facilitar la retención de conocimientos, el texto avanza de forma lógica y cada capítulo se basa en la información presentada anteriormente. Primero, los estudiantes obtienen una descripción general del papel que desempeña la nutrición en el bienestar general a lo largo de la vida de una persona. Aprenderán las funciones de los carbohidratos, las grasas y las proteínas, así como el papel que desempeña cada uno de estos macronutrientes en la salud y la enfermedad. Y aprenderán las recomendaciones dietéticas que apoyan la salud y un estilo de vida activo. A continuación, se cubre la función de los micronutrientes en la salud y el rendimiento. El texto concluye con la aplicación de principios de nutrición, con orientación para alimentar adecuadamente el deporte, el ejercicio y la salud.



**VVENCE A LA GRAVEDAD : EL
MÉTODO SISTEMÁTICO DE
ENTRENAMIENTO DE
GIMNASIA Y FUERZA CON EL
PESO CORPORAL / STEVEN
LOW
BIC SAU 27**

Habitualmente descrita por los lectores como «la Biblia del ejercicio», Vence a la gravedad es una guía general y una herramienta imprescindible para el ntrenamiento gimnástico y de la fuerza con el peso corporal. El autor emprende un viaje con el lector para elaborar rutinas de entrenamiento de la fuerza con el peso corporal mediante un método altamente sistemático. Para ello, se adentra en la fisiología del entrenamiento de la fuerza, y dota al lector de los medios que le permitirán preparar correctamente su cuerpo para los rigores del entrenamiento con el peso corporal. Este libro proporciona información sobre el tratamiento de la salud y las lesiones, los factores que contribuyen al éxito de una rutina y la ejecución detallada y real del programa.

La gimnasia y el entrenamiento de fuerza con el peso del cuerpo pueden ser difíciles sin las herramientas adecuadas. Vencer la gravedad proporciona las necesarias para lograr un impacto duradero en la mente, en el cuerpo, jo en ambos! Con información detallada sobre cómo reacciona nuestro cuerpo durante los distintos tipos de entrenamiento, desde los métodos de prevención de lesiones hasta la ejecución del programa para obtener resultados óptimos, este libro permitirá al entrenador elaborar una rutina adecuada a cada estilo de vida y nivel de habilidad

**ENTRENAMIENTO y
ACONDICIONAMIENTO de
DEPORTISTAS JÓVENES**

Guía completa para maximizar la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia

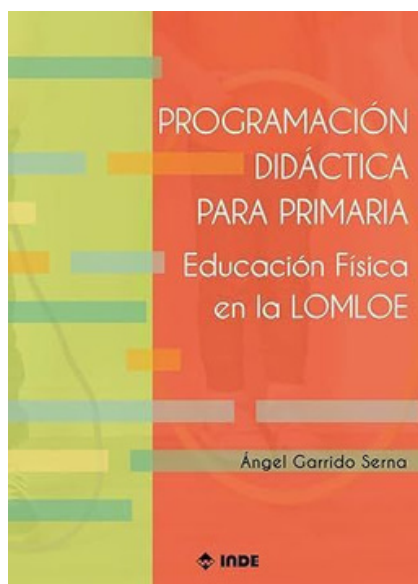


**SENTRENAMIENTO Y
ACONDICIONAMIENTO DE
DEPORTISTAS JÓVENES :
GUÍA COMPLETA PARA
MAXIMIZAR LA FUERZA. LA
POTENCIA, LA VELOCIDAD,
LA AGILIDAD, LA
FLEXIBILIDAD Y LA
RESISTENCIA / TUDOR O.
BOMPA Y SORIN O.
SARANDAN
223 BOM 10**

Este libro proporciona un plan de acción para entrenar con seguridad a deportistas en sus etapas infantiles y juveniles a fin de mejorar su rendimiento sin entorpecer su desarrollo y su crecimiento naturales. En esta guía acreditada, encontrarás programas de validez demostrada para aumentar la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia de los deportistas. Además, incluye más de 200 ejercicios de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico para seis etapas del entrenamiento de niños y jóvenes, desde Sub-12 hasta Sub-23.

También facilita recomendaciones claras sobre cómo reducir el riesgo de lesiones y mantener sanos a los deportistas. Ofrece consejos prácticos sobre nutrición, junto a planes alimentarios que garantizan un aporte de energía adecuado para el entrenamiento y la competición, a la vez que se analizan los sistemas energéticos empleados en 13 deportes, ofreciendo información más detallada sobre la programación y la metodología del entrenamiento a largo plazo.





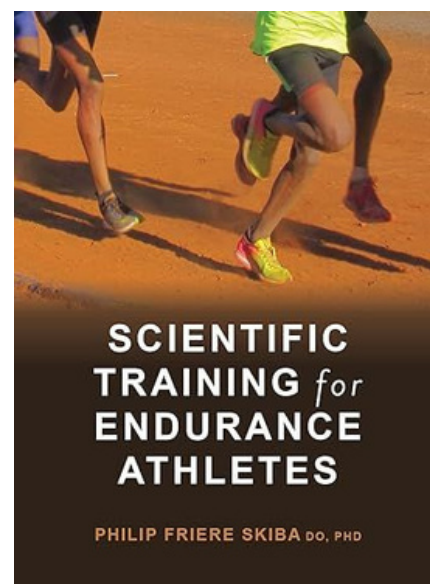
**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
PARA PRIMARIA : EDUCACIÓN
FÍSICA EN LA LOMLOE /
ÁNGEL GARRIDO SERNA
041 GAR 8**

La Educación Física en la educación primaria desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral del alumnado. En este libro se desarrolla una programación didáctica completa de Educación Física para los 3 ciclos de primaria presentando unas Situaciones de Aprendizaje (SdA) que incluyen todos los elementos curriculares necesarios.



**LA PROFESIÓN DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTIVA Y SU REGULACIÓN
/ CARLOTA DÍEZ RICO,
ALBERTO PALOMAR OLMEDA,
GIL MANUEL PEREA
CRESPILLO ; PRÓLOGOS,
VICENTE GAMBAU I PINASA,
VICTORIA ORTEGA BENITO,
ALBERTO PALOMAR OLMEDA
070 DIE 1**

El ejercicio profesional de las educadoras y educadores físico deportivos en España dejó de ser un oficio, para convertirse en una profesión, hace ya casi un siglo y medio. Sin embargo, todavía no ha conseguido suficiente reconocimiento social y normativo que permita su consolidación en beneficio de la ciudadanía. Esta obra, motivada por la obligatoriedad de realizar un test que evalúe la proporcional de regular las actividades propias de las educadoras y educadores físicos deportivos, permite aproximar la profesión, su historia, su Organización Colegial y su normativa. Además, justifica el interés general y la necesidad de que esta profesión, ya regulada como titulada y colegiada, por fin cuente con una ley estatal que explicita sus actividades reservadas, superando la dispersión normativa y la inseguridad jurídica a la que se ha visto abocada.



**SCIENTIFIC TRAINING FOR
ENDURANCE ATHLETES /
PHILIP FRIERE SKIBA
221 FRI 2**

El rendimiento en deportes de resistencia no se trata de entrenamientos mágicos, dietas de moda o suplementos especiales. Se trata de comprender el cuerpo humano y cómo responde al trabajo físico. La ciencia nos proporciona las herramientas para llegar a esa comprensión. Sin embargo, esa ciencia suele ser inaccesible para el atleta promedio. Este libro cambia eso.

Equipado con más de 400 referencias, Entrenamiento científico para atletas de resistencia proporciona un marco basado en evidencia para analizar y mejorar su natación, ciclismo o carrera. Incluye no sólo las técnicas que el Dr. Skiba ha utilizado para ayudar a sus atletas a establecer récords mundiales, sino también la base científica de esas técnicas explicadas en el lenguaje cotidiano.

Aunque contiene ejemplos de entrenamientos y horarios, Scientific Training for Endurance Athletes no proporciona planes de entrenamiento predefinidos. En cambio, el Dr. Skiba le enseña los conceptos que necesita saber para desarrollar su propio programa de entrenamiento personalizado. Aprenderá a evaluar rigurosamente lo que ha hecho y luego hará los ajustes necesarios para lograr mejor el desempeño de sus sueños.

Cuando termines este libro, comprenderás que el secreto es que no hay ningún secreto.



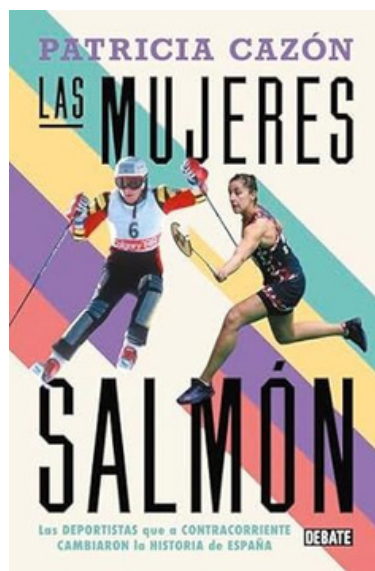


**AUTODEFENSA FEMINISTA
PARA TODO EL MUNDO /
KARIN KONKLE ;
ILUSTRACIONES DE JOSUNE
URRUTIA
032 KON 1**

Muchas mujeres han tomado una decisión: «Ya me defiendo yo». Y por ello, las clases de autodefensa femenina aumentan por doquier, para enseñar técnicas de un abanico de artes marciales y otros recursos (percepción, respiración, actitud, etc.) con los que afrontar las situaciones de violencia latente o explícita.

Este libro trata la autodefensa en todo su alcance, abarcando la gestión de las emociones, el espacio personal, la comunicación y el conflicto físico, además del marco social en el que la violencia se produce. También afronta la relación entre la mente y el cuerpo, y la utilidad de los fundamentos del mindfulness para la autodefensa, además de proporcionar técnicas concretas para la comunicación verbal.

Su estructura proporciona información y pautas comprensibles para mejorar la gestión de todos los aspectos de la autodefensa. Junto a su faceta práctica, el libro no rehúye la toma de postura, sustentada principalmente en que no cabe culpabilizar a las víctimas de la violencia ni tampoco esconder los mecanismos sociales de la violencia de género.



**LAS MUJERES SALMÓN: LAS
DEPORTISTAS QUE, A
CONTRACORRIENTE,
CAMBIARON LA HISTORIA DE
ESPAÑA / PATRICIA CAZÓN
234 CAZ 1**

«Nada como el salmón explica el transcurrir de las mujeres en el deporte. Siempre a contracorriente, aunque le cueste la vida; porque cuando desova no muere, sino que ya puede irse: su semilla está puesta».

De Lili Álvarez, la primera, en los Juegos Olímpicos de París 1924, al #SeAcabó que un siglo después entonó al unísono la selección femenina de fútbol que se acababa de coronar campeona del mundo: esta es una historia de muchas mujeres navegando río arriba para abrir puertas y derribar muros.

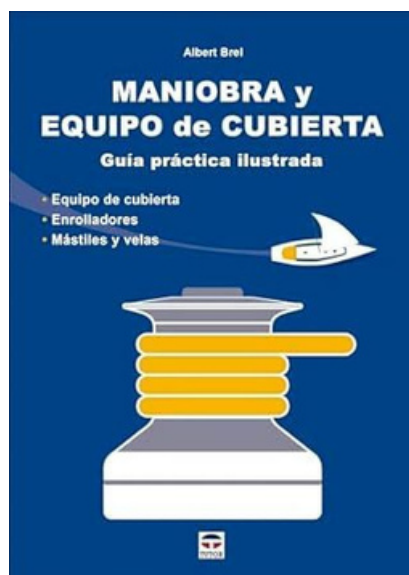
Carmen Valero, Blanca Fernández Ochoa, Gemma Mengual, Mireia Belmonte, Edurne Pasaban, Teresa Perales, Carolina Marín, Virginia Torrecilla... Sus éxitos tienen una lectura individual, pero la magnitud de la hazaña de *Las mujeres salmón* solo se entiende en conjunto. Suya es la mayor victoria en equipo de la historia del deporte español.



**RITME TRAINING :
READAPTACIÓN INICIAL CON
TÉCNICAS MOTRICES Y
EJERCICIOS : MÉTODO
INICIAL DE ENTRENAMIENTO
MEDIANTE EJERCICIOS
CORRECTIVOS
SUPERVISADOS PARA LAS
LUMBALGIAS Y
CERVICALGIAS CRÓNICAS /
MARIO LLORET
174 LLO 1**

RITME Training es un trabajo fruto de las teorías clásicas anatómicas y biomecánicas del ser humano, así como de las investigaciones más recientes en la recuperación funcional de las lesiones que más incapacidad laboral transitoria plantean a nuestra sociedad actual, como son las lumbalgias y las cervicalgias. Este trabajo va orientado a mostrar tareas motrices y ejercicios básicos para la readaptación inicial de personas con lumbalgias y cervicalgias crónicas específicas e inespecíficas. Se quiere resaltar el término inicial con el fin de asentar unas bases de ejercicios físicos para personas sedentarias con dichos trastornos. Ejercicios que se denominan aquí en descarga vertebral, y supervisados. Porque se entiende que deben ser el preparador físico, el entrenador personal o el readaptador quienes determinen el tipo de ejercicio, las series, las repeticiones o tiempo de ejecución, la progresión, el ritmo, la técnica, la duración, los intervalos de descanso, las variantes y demás cuestiones desde un entrenamiento constante y regular que solo lo pueden ejercer los actuales graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Prescribir dichos ejercicios en descarga vertebral ...





MANIOBRA Y EQUIPO DE CUBIERTA : GUÍA PRÁCTICA ILUSTRADA; EQUIPO DE CUBIERTA. ENROLLADORES. MÁSTILES Y VELAS / ALBERT BREL

D260 BRE 1

El equipo de cubierta ha cambiado mucho en los últimos años. Las necesidades de los regatistas han llevado a los fabricantes a replantearse ciertos equipos, y tras los análisis, los nuevos productos se han adaptado a la náutica de recreo y ahora estos pueden utilizarse tanto en barcos antiguos como en nuevos.

En esta práctica guía ilustrada se cubren todos los elementos del equipo de cubierta: desde winches hasta enrolladores, velas, anclas, grilletes y poleas. Se ofrece toda la información útil que permitirá, por ejemplo, cambiar los cabos optando por los materiales más modernos, pasar del acero inoxidable a acastillaje textil (grilletes, mosquetones, mordedores, etc.) o descubrir los nuevos cortes de las velas. En todos los temas tratados se dan consejos prácticos de montaje y utilización, además se muestran fotografías e ilustraciones técnicas que guiarán en la elección e instalación de los equipos.



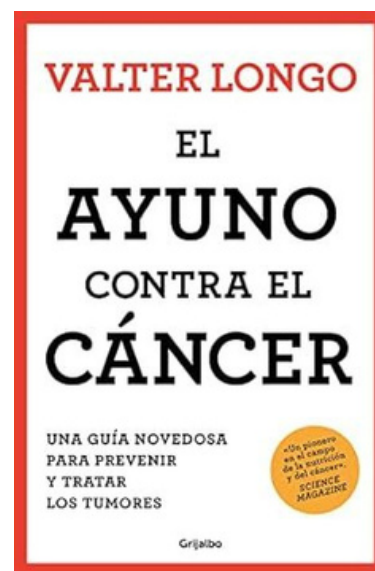
EL EJERCICIO, UN MURO CONTRA EL CÁNCER : HÁBITOS SALUDABLES PARA COMBATIR LA ENFERMEDAD / ADRIÁN CASTILLO, JAVIER S. MORALES, PEDRO L. VALENZUELA

170 CAS 4

Protege tu salud a través del deporte
¿Por qué tenemos cáncer? ¿Cómo puede el ejercicio ayudar a prevenirlo o incluso mejorar los tratamientos?

La actual pandemia de sedentarismo y obesidad es responsable de que una enfermedad que debería aparecer en la vejez cada vez afecte más a los jóvenes. En *El ejercicio, un muro contra el cáncer*, los investigadores Adrián Castillo, Javier S. Morales y Pedro L. Valenzuela explican de manera rigurosa, pero con un lenguaje accesible y cercano, **qué es el cáncer, cómo evoluciona y por qué el ejercicio físico actúa como una de las herramientas más poderosas en su prevención** y que, además, tiene el potencial de ayudar a mejorar la eficacia de los tratamientos en pacientes que ya lo sufren.

Descubre cómo proteger tu salud a través de la actividad física.



EL AYUNO CONTRA EL CÁNCER : UNA GUÍA NOVEDOSA PARA PREVENIR Y TRATAR LOS TUMORES VALTER LONGO, CON LA COLABORACIÓN DE ALESSANDRO LAVIANO, ROMINA INÈS CERVIGNI, CRISTINA VILLA ; TRADUCCIÓN DE JUAN VIVANCO GEFAELL

170 ALL 1

Cuando se habla del tratamiento del cáncer, Valter Longo, el experto mundial en la relación entre alimentación, longevidad y salud, cambia por completo el enfoque para complementar el tratamiento. Tras años de investigaciones y programas experimentales, el autor demuestra que la aplicación de protocolos controlados de ayuno es un aliado muy poderoso en la lucha contra varios tipos de tumores, y a partir de esa idea explora nuevas y posibles combinaciones con las terapias estándares.

A pesar de los avances de la ciencia, casi una de cada dos personas corre hoy el riesgo de enfermarse de cáncer. ¿Cómo es posible que hayamos logrado reducir la posibilidad de padecer enfermedades mortales como las cardiovasculares y muchas otras, y no hayamos obtenido un éxito parecido con el cáncer?

La explicación la encontramos en el hecho de que los tumores son extremadamente complejos -ninguno es igual a otro- y están formados por células que no siguen un desarrollo previsible. Ahora bien, todos tienen algo en común: están hechos de células «confundidas y rebeldes» ...



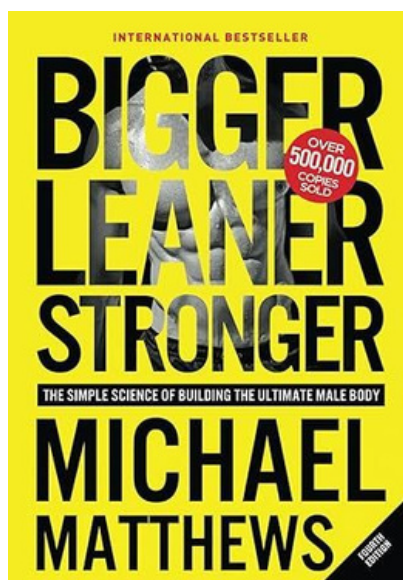


**CÓMO PROGRAMAR EL
ENTRENAMIENTO DE FUERZA
/ JUAN JOSÉ GONZÁLEZ
BADILLO
220 GON 7**

Este texto está pensado para contribuir a la mejora del conocimiento de los profesionales de la preparación física y del entrenamiento deportivo, a la formación de los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y a orientar a cualquier persona interesada en el entrenamiento de fuerza con el objetivo de mejorar su capacidad física y su salud. Se trata de un texto complementario del publicado a finales de 2019 titulado Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo, de la misma editorial.

El contenido, complementario de la publicación anterior, se centra en el desarrollo de la programación del entrenamiento para cualquier deportista y otras personas que pretendan mejorar su condición física a través del entrenamiento de fuerza, pero se sigue manteniendo el enfoque científico que debería estar presente en toda actuación dentro del campo del entrenamiento físico y deportivo, acompañado de las aportaciones de la experiencia en la programación y aplicación del entrenamiento a muchos deportistas de alto nivel en distintas especialidades deportivas durante muchos años.

Este texto viene a responder a las numerosas consultas recibidas en los últimos años solicitando orientaciones sobre cómo llevar a cabo la programación del entrenamiento a través del control de la velocidad de ejecución..



**BIGGER LEANER STRONGER :
THE SIMPLE SCIENCE OF
BUILDING THE ULTIMATE
MALE BODY / MICHAEL
MATTHEWS
172 MAT 1**

Si quieres ser musculoso, delgado y fuerte lo más rápido posible sin esteroides, sin buena genética o perdiendo cantidades ridículas de tiempo en el gimnasio y dinero en suplementos... entonces quieres leer este libro.

Este es el trato:

ponerse en forma no es tan complicado como la industria del fitness quiere hacerte creer.

No necesita gastar cientos de dólares al mes en los suplementos inútiles que los fanáticos de los esteroides promocionan en los anuncios.

No es necesario que cambies constantemente tus rutinas de ejercicios para "confundir" tus músculos. Estoy bastante seguro de que los músculos carecen de capacidades cognitivas, pero este enfoque es una buena manera de confundirte.

No es necesario quemar cubos de proteína en polvo cada mes, ingiriendo suficiente proteína cada día para alimentar a una aldea del tercer mundo.

No necesitas trabajar duro en el gimnasio durante un par de horas al día, haciendo toneladas de series, superseries, series descendentes, series gigantes, etc. (De hecho, esta es una excelente manera de frenar las ganancias y no llegarás a ninguna parte.)

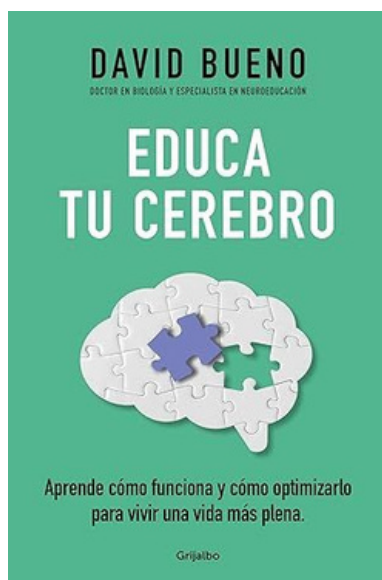
No necesitas esforzarte horas y horas de aburrido ejercicio cardiovascular para deshacerte de la fea grasa abdominal y los michelines y conseguir unos abdominales definidos. (¿Con cuántas caminadoras flácidas te has topado a lo largo de los años?)



**EL ARTE DE LA ESTADÍSTICA
: COMO APRENDER DE LOS
DATOS / DAVID
SPIEGELHALTER ;
TRADUCCIÓN DE FRANCISCO
HERREROS
012 SPI 2**

La guía definitiva del pensamiento estadístico. Las estadísticas están en todas partes, tanto en la ciencia como en los negocios, y en los medios de comunicación populares cientos de veces al día. En esta era de los grandes datos, un conocimiento básico de la estadística es más importante que nunca si queremos separar los hechos de la ficción, los adornos ostentosos de las pruebas en bruto, y más aún si esperamos participar en el futuro, en lugar de ser simples espectadores. En 'El arte de la estadística', el reconocido estadístico David Spiegelhalter muestra a los oyentes cómo extraer conocimientos de los datos en bruto centrándose en los conceptos y las conexiones que hay detrás de las matemáticas. Basándose en ejemplos del mundo real para introducir cuestiones complejas, nos muestra cómo la estadística puede ayudarnos a determinar cuál fue el pasajero más afortunado del Titanic, si un famoso asesino en serie podría haber sido capturado antes y si el cribado del cáncer de ovarios es beneficioso. 'El arte de la estadística' no sólo nos muestra cómo los matemáticos han utilizado la ciencia estadística para resolver estos problemas, sino que también nos enseña cómo podemos pensar como estadísticos. Aprendemos a aclarar nuestras preguntas, suposiciones y expectativas al abordar un problema, y -quizás aún más importante- aprendemos a interpretar responsablemente las respuestas que recibimos.





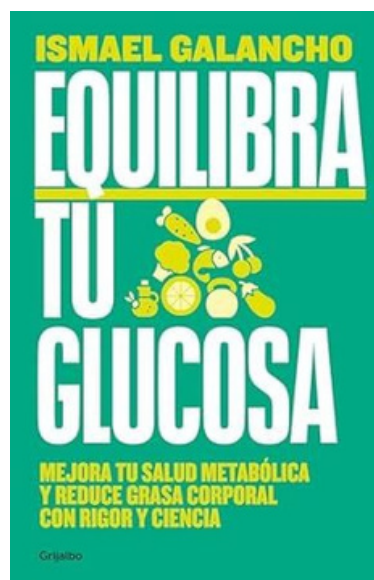
**EDUCA TU CEREBRO :
APRENDE CÓMO FUNCIONA Y
CÓMO OPTIMIZARLO PARA
VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA /
DAVID BUENO ; TRADUCCIÓN
DE ANDREA MONTERO
CUSSET
020 BUE 1**

¿Podemos cambiar nuestro cerebro?
¿Podemos educarnos y reeducarnos?
Descubre cómo aprende nuestro cerebro y cómo optimizar nuestro crecimiento mental de la mano de David Bueno, autor de El cerebro del adolescente.

Conocer el cerebro, la forma en que se va construyendo y cómo funciona es una de las vías principales para poder cambiarlo, en nosotros mismos y también para ayudar a nuestros hijos y estudiantes.

El cerebro es el órgano del pensamiento, donde se gestionan todos nuestros comportamientos. Nos permite adquirir conocimientos y experiencias nuevas y dotarlas de significado, especialmente emocional, que van modificando cómo percibimos y nos relacionamos con el entorno y con nosotros mismo. También es la sede de los sueños, y a través de su actividad podemos imaginar tantos futuros posibles como queramos -o como podamos.

Pero nuestra mente y nuestro cerebro no son fijos y siempre pueden seguir creciendo y ampliando horizontes. Este libro es un ensayo divulgativo en cuyas páginas encontraremos por que es necesario continuar creciendo, que ventajas cognitivas tiene y cómo podemos optimizar este crecimiento para alcanzar una vida más digna, dignificante y empoderada, entendiendo cómo es, cómo funciona, cómo se forma y cómo

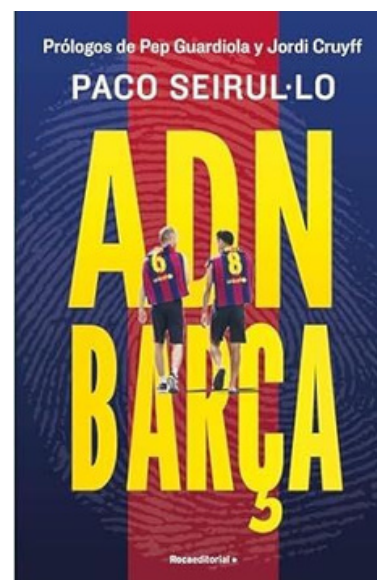


**EQUILIBRA TU GLUCOSA :
MEJORA TU SALUD
METABÓLICA Y REDUCE
GRASA CORPORAL CON RIGOR
Y CIENCIA / ISMAEL
GALANCHO
161 GAL 2**

Una guía esclarecedora para mantener a raya la glucosa, prevenir alteraciones metabólicas -como la resistencia a la insulina o la diabetes tipo 2- y mejorar tu composición corporal.

¿La glucosa y la insulina están en el organismo con la única misión de hacernos daño? ¿Son los carbohidratos y el azúcar los culpables de que engordemos o enfermemos? ¿Los picos de glucosa son realmente tan perjudiciales como nos cuentan? Seguro que alguna vez te has hecho estas preguntas.

La alteración crónica de la glucosa en sangre es la base de muchas de las enfermedades de hoy en día, pero la mayoría de la población no conoce los efectos que tiene en el organismo. En su nuevo libro, Ismael Galancho explica qué función desempeñan la glucosa en sangre y la insulina, y por qué se ha malinterpretado la relación entre el azúcar o los carbohidratos y las enfermedades típicas del siglo XXI.



**ADN BARÇA
D160 SEI 1**

¿Que hace del Barça "mes que un club"?
El mítico Paco Seirul-lo disecciona el ADN de un equipo único.

La biblia cule definitiva, por quien fuera mano derecha de Cruyff y de Guardiola.

Paco Seirul-lo fue una institución del club desde los setenta hasta 2022. En sus últimos años, estuvo en el área de metodología, donde ha formado a los entrenadores de La Masía.

Ahora, plasma en un libro cómo es el estilo Barça y cómo se trabajaba en el club de las leyendas. También se atreve a vislumbrar lo que se debe hacer en un futuro. Y, sobre todo, descifra algo tan complejo como es el ADN de una entidad que es más que un club.

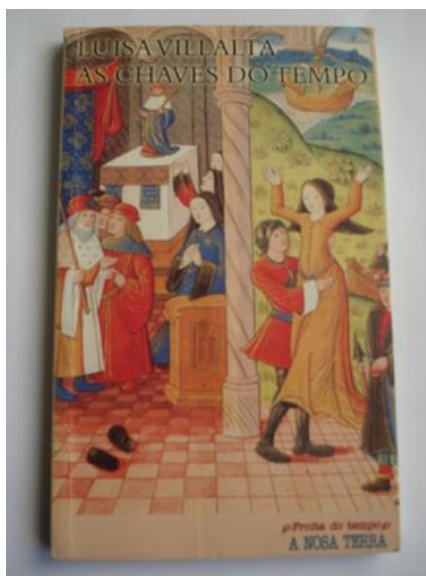
Estas páginas son el legado de Seirul-lo, ya que contienen todo el conocimiento acumulado con el paso de los años asesorando a los grandes visionarios y aprendiendo de ellos.





**PENSAR É ESCURO : POESÍA
REUNIDA (1991-2004) / LUISA
VILLALTA; EDICIÓN ARMANDO
REQUEIXO**

BIC (INEF) 128



**AS CHAVES DO TEMPO / LUISA
VILLALTA**

BIC (INEF) 129

Esta obra recupera os catro títulos que Luisa Villalta dispuxo en vida para a súa publicación: Música reservada (1991), Ruído (1995), Rosa ao interior do ollo (1995) e En concreto (2004). Estes versos converteron a autora nunha das voces máis importantes da poesía galega do noso tempo e consagrárona como unha creadora singular e inimitable.

