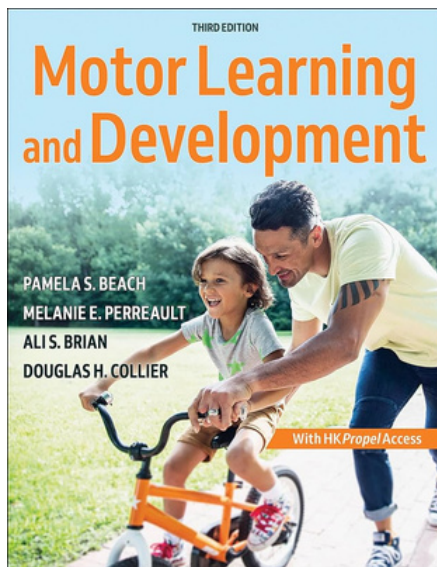


NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

MARZO 2024

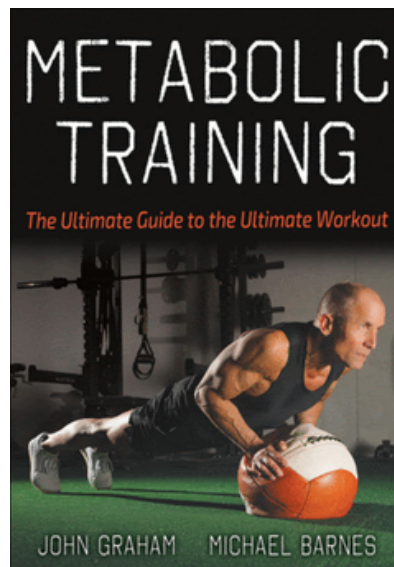




**MOTOR LEARNING AND
DEVELOPMENT / PAMELA S.
BEACH, MELANIE E.
PERREAULT, ALI S. BRIAN,
DOUGLAS H. COLLIER
191 BEA 1**

A diferencia de cualquier otro texto sobre comportamiento motor en el mercado, *Aprendizaje y desarrollo motor*, tercera edición con HKPropel Access, combina dos subdisciplinas de comportamiento motor de una manera accesible y fácil de seguir. Al unir estas dos disciplinas bajo la misma cubierta, el texto prepara a los estudiantes para crear, aplicar y evaluar programas de habilidades motoras para personas de todos los niveles de habilidad y desarrollo.

Aprendizaje y desarrollo motor, tercera edición, describe los conceptos fundamentales tanto del aprendizaje motor como del desarrollo motor. Explora patrones de movimiento en todas las edades a lo largo de la vida humana, incluidas las influencias de las transiciones de la vida y las limitaciones individuales y socioculturales. El texto proporciona un marco completo para que los estudiantes consideren las muchas variables de cada individuo y luego creen e implementen programas de movimiento apropiados para el desarrollo.

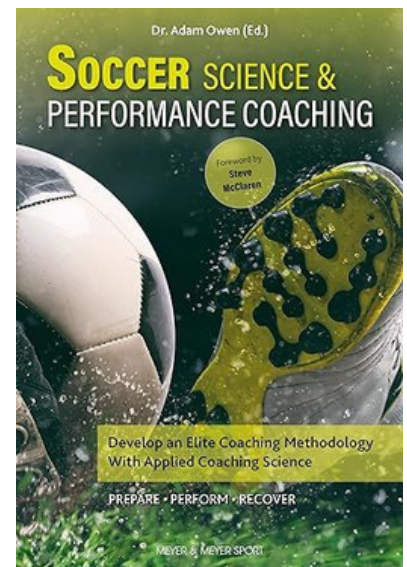


**METABOLIC TRAINING : THE
ULTIMATE GUIDE TO THE
ULTIMATE WORKOUT / JOHN
GRAHAM, MICHAEL BARNES
172 GRA 1**

¡Catapulta la eficiencia de tu entrenamiento y obtén resultados mensurables con el entrenamiento metabólico! Comúnmente conocida como met con , o acondicionamiento metabólico , esta forma de entrenamiento a menudo se confunde con cualquier combinación de ejercicios de alta intensidad. Lo cierto es que agrupar ejercicios sin estructura ni finalidad no define un estilo de entrenamiento.

En *Metabolic Training* , los autores John Graham y Michael Barnes comparten sus décadas de experiencia en el diseño de programas y dejan las cosas claras sobre el entrenamiento metabólico. Explican los conceptos detrás de la capacitación y describen los ejercicios y programas probados y verdaderos que utilizan para producir resultados.

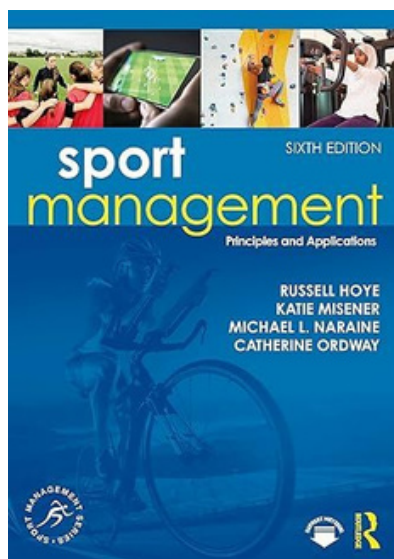
Aprenderá los conceptos básicos del entrenamiento metabólico, desde los tipos de resultados del entrenamiento que se pueden lograr hasta el desarrollo y la implementación de programas.



**SOCCER SCIENCE &
PERFORMANCE COACHING :
DEVELOP AN ELITE COACHING
METHODOLOGY WITH APPLIED
COACHING SCIENCE : PREPARE.
PERFORM. RECOVER / DR. ADAM
OWEN (ED.)
D161 OWE 1**

En las últimas décadas, el panorama deportivo ha experimentado muchos cambios, en particular la inclusión y profesionalización de la ciencia y el entrenamiento del deporte. Con este cambio ha surgido una demanda significativa de investigación aplicada en torno a la ciencia del fútbol y el entrenamiento de rendimiento, lo que ha llevado a nuevas teorías y metodologías en todos los aspectos del juego. Este libro reúne los componentes más fundamentales de la ciencia del fútbol y el entrenamiento de rendimiento a través de métodos modernos e integrados de ciencia del entrenamiento implementados por destacados profesionales e investigadores. La experiencia incluida en este libro proporciona una combinación única de tendencias de investigación modernas específicas del fútbol con una teoría de entrenamiento innovadora, implementada a un nivel de élite y, en última instancia, mejorará el conocimiento de los entrenadores y especialistas médicos y de rendimiento, al mismo tiempo que defiende una alternativa aplicada a la desarrollo de jugadores. El libro se divide en tres secciones principales: preparar, realizar, recuperar. En cada sección, los líderes en los campos de las ciencias del deporte aplicadas, las ciencias del deporte y el ejercicio, la psicología del deporte, la nutrición deportiva ...

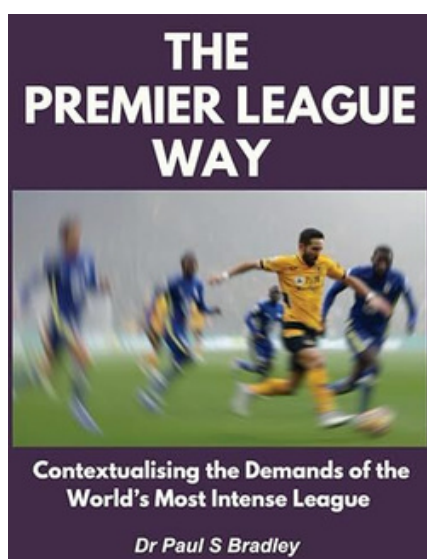




**SPORT MANAGEMENT :
PRINCIPLES AND
APPLICATIONS / RUSSELL
HOYE, KATIE MISENER,
MICHAEL L. NARIANE AND
CATHERINE ORDWAY
060 HOY 1**

Ahora disponible en una sexta edición completamente revisada y actualizada, Gestión deportiva: principios y aplicaciones le brinda todo lo que necesita saber sobre la industria del deporte contemporáneo.

Cubriendo tanto el sector profesional como el sector sin fines de lucro, y con más material internacional que cualquier otro libro de texto de introducción a la gestión deportiva, se centra en los principios básicos de la gestión y su aplicación en un contexto deportivo, destacando los desafíos únicos de una carrera en gestión deportiva. El libro contiene características útiles, que incluyen resúmenes conceptuales, guías para lecturas adicionales, enlaces a sitios web importantes, preguntas de estudio y estudios de casos actualizados que muestran cómo funciona la teoría en el mundo real. Cubre todas las áreas centrales de la gestión,



**THE PREMIER LEAGUE WAY :
CONTEXTUALISING THE
DEMANDS OF THE WORLD'S
MOST INTENSE LEAGUE / DR
PAUL S. BRADLEY
D160 BRA 2**

El estilo Premier League se refiere a competiciones con ritmo, potencia e intensidad vertiginosos. A pesar de que ésta ha sido posiblemente la competición de fútbol más exigente del mundo, no se ha dedicado ningún recurso a explorar las exigencias de la Premier League mediante análisis de partidos, entrenamientos y lesiones.

La conceptualización de este libro nació de la comprensión de que la Premier League se acercaba a un hito clave: ¡su 30 aniversario! Por lo tanto, se sintió muy apto para crear un recurso de hipernicho sobre las demandas físicas, técnicas y tácticas únicas de esta competencia desde una perspectiva científica. Este libro debería interesar al creciente número de practicantes de fútbol que trabajan en este deporte como entrenadores, analistas, científicos, preparadores físicos y fisioterapeutas.



**EL GRAN LIBRO DEL
ENTRENADOR PERSONAL
MARIO MUÑOZ LÓPEZ, DAVID
MARCHANTE DOMINGO,
MARCOS GUTIÉRREZ GARCÍA ;
PRÓLOGO DE ALAN ARAGÓN
224 MUÑ 1**

Adquirir la maestría en algo lleva mucho tiempo de estudio y exploración.. nosotros hemos querido ponértelo fácil plasmando en este libro todo lo que necesitas saber para ser un gran entrenador personal de éxito.

Encontrarás en cada capítulo las claves para aprender a dominar cada habilidad desde una perspectiva científica y basada en nuestra experiencia (en nuestras empresas y las empresas a las que ayudamos). Hemos conseguido resumir todos los conceptos complejos y transformarlos en otros muy fáciles de comprender. Está escrito para que sea una guía práctica adaptada a todos los niveles. Si tu pasión es el entrenamiento y quieres vivir de ello, este es tu libro.



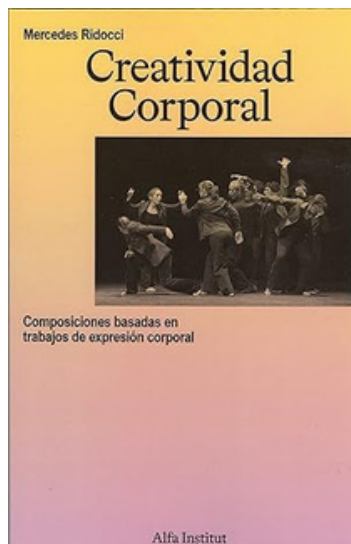


**HISTORIA DO FÚTBOL
FEMININO EN GALICIA : DE
IRENE GONZÁLEZ A VERO
BOQUETE : O NOSO DEPORTE
/ HÉCTOR PENA.**

234 PEN 1 A

A publicidade dunha marca de brandy insistía hai varias décadas en que o fútbol era "cousa de homes". Mentira! A relación da muller co deporte rei comeza milenios antes da súa estandarización por parte dos ingleses en 1863, resistindo heroicamente desde aquela a todos os intentos de afastalas da súa práctica.

En Historia do fútbol feminino en Galicia repásase todo ese traxecto de resiliencia e sororidade, con especial énfase na súa historia en Galicia, desde os tempos da pioneira, Irene González, ata a actualidade, en que a xeración de ouro das Vero Boquete, Mari Paz Vilas e compañía comeza a deixar paso a unha nova fornada de talentos, narrado cun estilo ameno, pero rigoroso, que se combina con entrevistas ás protagonistas e outras colaboracións de primeiro nivel.

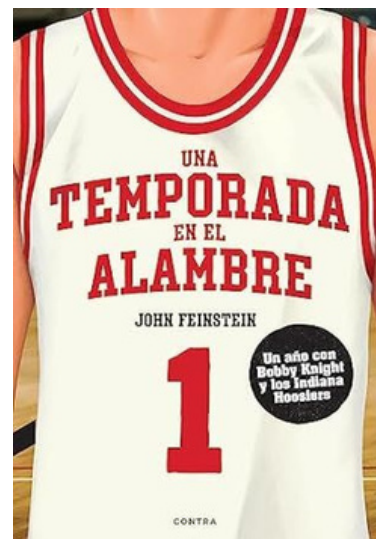


**CREATIVIDAD CORPORAL :
COMPOSICIONES BASADAS EN
TRABAJOS DE EXPRESIÓN
CORPORAL / MERCEDES
RIDOCCI**

180 RID 2

Este libro cubre un ámbito inexplorado hasta ahora. La autora, parte del concepto de Cuerpo Orgánico y nos introduce de lleno en el desarrollo de trabajo de taller de siete composiciones a partir del cuerpo creativo. El texto llega a reproducir no solo las propuestas de Mercedes como profesora, sino las respuestas y resultados de los alumnos como elementos integradores del proceso de enseñanza-investigación-aprendizaje.

Ha realizado más de veinte composiciones escénicas con sus grupos de investigación en EC: Grupo Aldanz y Grupo Artesanato. Parte de este proceso de trabajo queda reflejado en este libro. Las distintas composiciones se ilustran con reproducciones de momentos clave en cada uno de los procesos de investigación. Sin duda, un manual sólido en sus propuestas y muy esclarecedor de los procesos de investigación en el campo de la creatividad corporal.

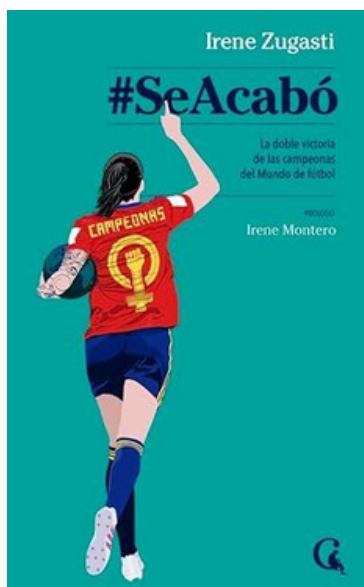


**UNA TEMPORADA EN EL
ALAMBRE : UN AÑO CON
BOBBY KNIGHT Y LOS
INDIANA HOOSIERS / JOHN
FEINSTEIN; TRADUCCIÓN DE
GUILLERMO ORTIZ**

240 FEI 1

"Una temporada en el alambre" narra el año que John Feinstein pasó siguiendo a los Indiana Hoosiers y a su apasionado entrenador, Bob Knight, que dio al autor un acceso sin precedentes a uno de los mejores programas universitarios del país. Feinstein lo vio y lo escuchó todo: entrenamientos, viajes, comidas, reuniones de equipo, sesiones de estrategia, conversaciones privadas, charlas en los tiempos muertos de los partidos... Considerado uno de los mejores libros de deportes de la historia, este volumen captura a la perfección el drama y la presión del baloncesto universitario, y es, sin ninguna duda, el libro definitivo sobre Bob Knight, un personaje complejo y brillante que camina permanentemente sobre la delgada línea entre el genio y la locura. Con más de dos millones de ejemplares vendidos en todo el mundo, "Una temporada en el alambre" ha sido adaptado al cine y a la televisión, y sigue siendo una lectura obligada para aficionados a la canasta y para cualquier persona interesada en la psicología de la competición al más alto nivel.

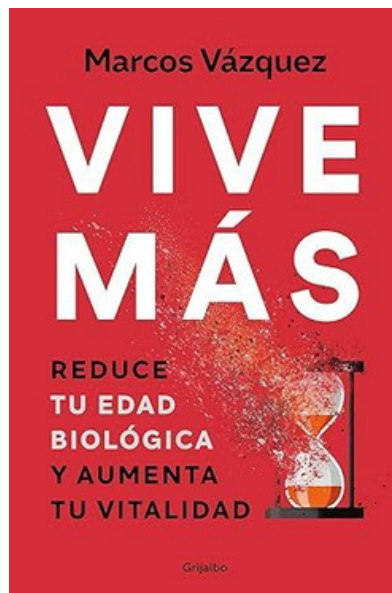




#SEACABÓ : LA DOBLE VICTORIA DE LAS CAMPEONAS DEL MUNDO DE FÚTBOL / IRENE ZUGASTI
032 ZUG 1

Este libro, escrito por la periodista Irene Zugasti y prologado por la ministra de Igualdad, Irene Montero, narra una historia -inacabada, por suerte y por desgracia- sobre el mundo del fútbol, uno de los paradigmas del patriarcado español y global.

La autora traza el apasionante relato de la lucha por los derechos y contra la violencia sexual protagonizada por Jenni Hermoso y sus compañeras, antes y después de convertirse en las campeonas del mundo en agosto de 2023. Por él desfilan futbolistas insolidarios, directivos que se creían impunes, un oligarca intocable y sus periodistas al dictado, una federación corrupta, reinas, diosas e infantas, una madre encerrada en una iglesia de Motril, una mujer Balón de Oro, y ochenta jugadoras de élite gritando "Se acabó". También es la historia inverosímil de cómo el fútbol femenino pelea por la igualdad efectiva, por el feminismo y por los derechos laborales. Y, en ocasiones como ésta, gana el partido.



VIVE MÁS : REDUCE TU EDAD BIOLÓGICA Y AUMENTA TU VITALIDAD / MARCOS VÁZQUEZ
BIC SAU 27

Marcos Vázquez nos adentra en el proceso de envejecimiento del cuerpo humano para descubrirnos qué es y por qué y cómo envejecemos.

Nuestra edad cronológica avanza siempre a la misma velocidad y en la misma dirección, pero nuestra edad biológica es mucho más flexible y moldeable; los últimos avances científicos indican que puede incluso retroceder: REJUVENECER ES POSIBLE.

Vive más es la guía esencial para entender la ciencia de la longevidad y, sobre todo, para aplicarla de manera personalizada, proporcionando herramientas prácticas para mantener la salud y la vitalidad con el fin de ralentizar el envejecimiento y mejorar la calidad de vida y la apariencia. En ella aprenderás que el ejercicio es el elixir de la juventud, qué alimentos ralentizan el envejecimiento y qué efecto tienen estrategias como el ayuno intermitente. Nos enseña cómo potenciar el sistema inmunitario y optimizar las hormonas sexuales o cuáles son los mejores suplementos para alargar la juventud.

En resumen, aprenderás las claves para morir joven, con muchos años. Pero *Vive más* va más allá. La última sección resume las tecnologías emergentes que nos permitirán, en pocas décadas, alargar de manera exponencial nuestra longevidad. El futuro es increíble, y está más cerca de lo que piensas.

Señoras

Una guía integral de la salud en la menopausia

Sofocos, sexualidad, metabolismo, creencias limitantes, hábitos saludables...



Elena del Estal, Alberta Mª Fabris, Adriana F. Caamaño y Tania R. Manglano
Zentro Empatía

práctica
arpa

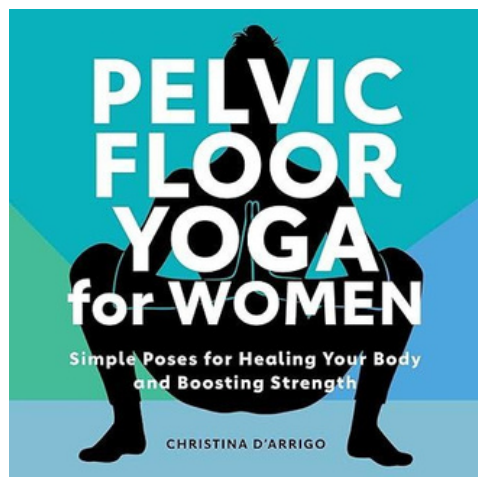
SEÑORAS : UNA GUÍA INTEGRAL DE LA SALUD EN LA MENOPAUSIA / ELENA DEL ESTAL PÉREZ Y TRES AUTORAS MAS
BIC SAU 26

La menopausia es, para muchas mujeres, una etapa difícil de afrontar, tanto por la falta de información como por la forma en que la sociedad se empeña en invisibilizarla. En este libro encontrarás información vital sobre el climaterio de una forma tan sencilla y directa como técnica.

Elena del Estal (Ida. en Farmacia y dietista-nutricionista), Alberta Mª Fabris (ginecóloga), Adriana F. Caamaño (psicóloga y sexóloga) y Tania R. Manglano (fisioterapeuta y osteópata) son cuatro profesionales de la salud que ponen en común sus conocimientos y su experiencia clínica, ofreciendo consejos prácticos y reflexiones reveladoras, animándote a abrazar la vivencia de la madurez, disfrutarla con plenitud y resignificarla.

Un torrente de luz sobre lo que nos han vendido como un periodo de oscuridad. Cuando termines de leer *Señoras*, sentirás que puedes hacer frente a todas tus creencias limitantes.





PELVIC FLOOR YOGA FOR WOMEN : SIMPLE POSES FOR HEALING YOUR BODY AND BOOSTING STRENGTH / CRISTINA D'ARRIGO
145 DAR 1

El yoga es una manera fantástica de desarrollar armonía y fuerza en todo tu cuerpo, pero si buscas concentrarte específicamente en tu piso pélvico, no siempre es fácil encontrar una guía completa. Es por eso que *el yoga del suelo pélvico* está dedicado por completo a posturas y secuencias que se centran en los músculos pélvicos, ayudando a mejorar su salud sexual y su bienestar general.

- **Guía paso a paso:** encuentre instrucciones detalladas para una amplia gama de posturas y secuencias de yoga para ayudar a sanar, relajar, energizar o tonificar su suelo pélvico.
- **Conozca su suelo pélvico :** explore la anatomía del suelo pélvico y aprenda cómo estos movimientos de yoga benefician a su cuerpo.
- **No se requiere experiencia.** Incluso los principiantes pueden utilizar este libro. Aprenda a practicar yoga de forma segura con consejos para subir de nivel o ajustar las posturas según su nivel de comodidad.

Descubra una conexión más profunda con su suelo pélvico y una sensación renovada de salud y curación en su cuerpo.



ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD : CLAVES PARA UNA INCURSIÓN REAL EN EL AULA ORDINARIA / TANIA PASARÍN-LAVÍN ; PRÓLOGO DE MAESTRA DE PUEBLO
046 PAS 1

¿Eres docente tutor en activo y quieres saber más sobre Atención a la Diversidad? ¿Estás opositando y necesitas saber cómo conseguir una inclusión real del alumnado? ¿Quieres conocer la Atención a la Diversidad en España, las Necesidades Específicas de Apoyo Educativo y algunas de las enfermedades raras más comunes en la infancia? Pues te diré que este es tu libro, un paso más para entender que cualquier persona es más que una etiqueta. Si te adentras en él te darás cuenta que todo nuestro alumnado puede aprender si tenemos las herramientas necesarias para ayudarles a hacerlo.



NUTRICIÓN DESDE CERO : MAXIMIZA TU COMPOSICIÓN CORPORAL
161 MAR 4

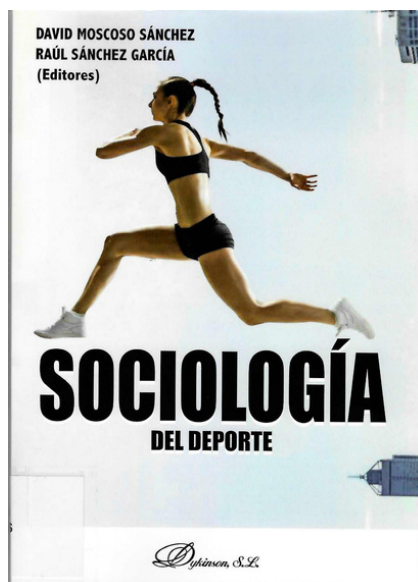
Si quieres aprender todo sobre nutrición y elaborar tu propia dieta debes leer *Nutrición desde cero*. Maximiza tu composición corporal.

Este libro contiene toda la experiencia y conocimientos de años de investigación y formación de David Marchante para conseguir que la nutrición sea su mayor aliada en el rendimiento deportivo y en el bienestar en general.

Aprenderás todo lo que necesitas saber sobre la nutrición para que puedas elaborar tu propia dieta en función de tus objetivos, bien sea perder grasa corporal, ganar masa muscular o conseguir una recomposición corporal.

Te enseñará a diseñar tu dieta desde cero, paso a paso, con instrucciones específicas y ejemplos claros, cómo debe ser tu nutrición diaria, qué alimentos consumir, qué estrategias debes utilizar, cómo adaptar tu nutrición en función del sexo... y siempre pensando en mejorar tu rendimiento deportivo.





**SOCILOGÍA DEL DEPORTE /
DAVID MOSCOSO SÁNCHEZ,
RAÚL SÁNCHEZ GARCÍA
(EDITORES)
033 MOS 6**

La sociología es una ciencia que tiene como propósito hacer pensar sobre la realidad social, analizarla críticamente, visualizar ésta desde una mirada holística, global y, a la vez, singular, que cambia a lo largo del tiempo y que es heterogénea. Pero esta mirada no es un fin en sí mismo. Los datos sociológicos son de vital importancia, porque nos ayudan a ubicar la realidad social y denunciar o criticar situaciones de injusticia social y favorecer el diseño de políticas públicas.

Esa visión holística de la vida social nos permite reconocer la influencia recíproca entre los pilares de la socialización (familia, sistema educativo, sistema político, economía y religión) y el deporte, los valores y actitudes que lo caracterizan, los hábitos y comportamientos deportivos, la desigual distribución de esta práctica entre hombres y mujeres, jóvenes y mayores, clases populares y clases altas, grupos étnicos y personas de distinta orientación sexual y todo ello según diferentes épocas y lugares.

En este volumen se recogen las contribuciones de un nutrido grupo de especialistas que abordan cuestiones de interés social como la perspectiva de género en el deporte, las violencias sexuales, la violencia sobre menores, la edad, la clase social y la diversidad sexual, las identidades y emociones en el deporte, la gestión de conflictos, el tratamiento informativo...

**ENTRENAMIENTO
DE FUERZA
PARA RECUPERACIÓN
DE LESIONES I**

Protocolo acelerado de ejercicios de recuperación



Roberto Durán Custodio

Colaboración: DOCTOR JOSÉ MARÍA VILLALÓN

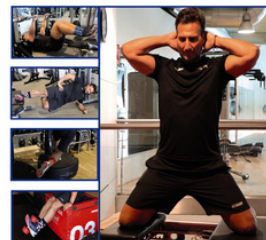
PIRÁMIDE

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA
PARA RECUPERACIÓN DE
LESIONES I : PROTOCOLO
ACELERADO DE EJERCICIOS
DE RECUPERACIÓN / ROBERTO
DURÁN CUSTODIO;
COLABORACIÓN DOCTOR JOSÉ
MARÍA VILLALÓN
220 DUR 1 I**

Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones I recoge un sistema de trabajo para la prevención de problemas musculares y une la metodología y progresión de ejercicios de fuerza adecuados para recuperar lesiones corporales que se producen en las zonas de la cadera, la rodilla y el tobillo, mostrando la importancia que supone el entrenamiento de fuerza para la reparación de diferentes daños físicos. Con este libro conseguirás: - Aprender los beneficios, características y metodología de los diferentes sistemas de entrenamiento de fuerza más efectivos para la prevención y recuperación de lesiones. - Conocer las lesiones de cadera y tren inferior más frecuentes, su diagnóstico diferencial, mecanismos de producción y el tratamiento adecuado desde la fase inicial a la final. - Desarrollar estrategias, métodos de entrenamiento y progresiones de ejercicios específicos para la prevención y recuperación de cada tipo de daño. - Planificar adecuadamente la recuperación funcional después de una lesión. La importancia de este manual radica en que es válido para la mejoría de deportistas de elite o amateurs, así como para personas no habituadas al deporte o sedentarias...

**ENTRENAMIENTO
DE FUERZA
PARA RECUPERACIÓN
DE LESIONES II**

Progresiones de ejercicios fase por fase



Roberto Durán Custodio

Colaboración: DOCTOR JOSÉ MARÍA VILLALÓN

PIRÁMIDE

**ENTRENAMIENTO DE
FUERZA PARA
RECUPERACIÓN DE
LESIONES II :
PROGRESIONES DE
EJERCICIOS FASE POR FASE
/ ROBERTO DURÁN
CUSTODIO; COLABORACIÓN
DOCTOR JOSÉ MARÍA
VILLALÓN
220 DUR 1 II**

Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones II recoge la práctica y evolución en la recuperación de las lesiones corporales más frecuentes, con la aplicación de ejercicios de fuerza adecuados a cada tipo de lesión. Con este libro se consigue: - Aprender los beneficios, características y metodología de los diferentes sistemas de entrenamiento de fuerza más efectivos para la prevención y recuperación de lesiones. - Conocer las lesiones de cadera y tren inferior más frecuentes, su diagnóstico diferencial, mecanismos de producción y el tratamiento adecuado desde la fase inicial a la final. - Desarrollar estrategias, métodos de entrenamiento y progresiones de ejercicios específicos para la prevención y recuperación de cada tipo de daño. - Planificar adecuadamente la recuperación funcional después de una lesión. La importancia de este manual radica en que es válido para la mejoría de deportistas de elite o amateurs, así como para personas no habituadas al deporte o sedentarias. Los ejercicios de fuerza, y las «sesiones tipo» que se brindan para recuperar o prevenir lesiones, están descritos e ilustrados de forma sencilla y accesible para que el usuario solo tenga que realizarlos siguiendo las pautas y fases que se especifican.





**EL FEMINISMO ES PARA TODO
EL MUNDO / BELL HOOKS
033 MOS 6**

Los medios conservadores presentan a las feministas como mujeres antihombres, siempre enfadadas. Pero muy al contrario, el feminismo ha logrado mejorar la vida de todas las personas. Gracias al feminismo, todos vivimos de forma más igualitaria: en el trabajo y en casa, en nuestras relaciones sociales y sexuales. Gracias al feminismo, la violencia doméstica ya no es un secreto, se ha normalizado el uso de anticonceptivos y todos somos un poco más libres.

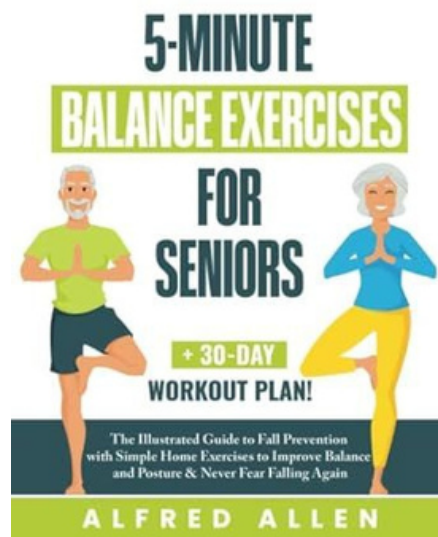
No obstante, el feminismo quería mucho más que la igualdad entre hombres y mujeres. Cuando hablaba de hermandad entre mujeres, quería superar las fronteras de clase y raza, transformar el mundo de raíz. El feminismo es antirracista, anticlasista y antihomófobo o no merece ese nombre. Muchas mujeres blancas hacen uso del feminismo para defender sus intereses pero no mantienen este compromiso con las mujeres negras, precarias y lesbianas; eso no es feminismo.

Tanto daño hace al movimiento una mujer que reproduce el sexismo como aporta un hombre feminista. El feminismo es para las mujeres y para los hombres. Necesitamos nuevos modelos de masculinidad feminista, de familia y de crianza feminista, de belleza y de sexualidad feminista. Necesitamos un feminismo renovado que explique con palabras sencillas que pretendemos superar el sexismo y colocar el apoyo mutuo en el centro. Eso es el feminismo. Y ese es el objetivo de este libro.



**LA OTRA HIJA / ANNIE
ERNAUX
BIC (INEF) 127**

«Pero tú no eres mi hermana, nunca lo fuiste. No hemos jugado, comido, dormido juntas. Nunca te toqué, nunca te besé. No sé de qué color tienes los ojos. Nunca te he visto. No tienes cuerpo ni voz, solo eres una imagen plana en unas cuantas fotos en blanco y negro. No conservo ningún recuerdo de ti. Llevabas dos años y medio muerta cuando nací yo. Tú eres la criatura del cielo, la niña invisible de la que nunca se habla, la ausente de todas las conversaciones. El secreto.» «La otra hija» es una larga carta que Annie Ernaux le escribe a Ginette, la hermana muerta a la que nunca conoció, pero cuya sombra siempre la acompaña desde aquel lejano domingo de agosto de 1950 en el que descubrió accidentalmente su existencia.



**N5-MINUTE BALANCE
EXERCISES FOR SENIORS :
THE ILLUSTRATED GUIDE TO
FALL PREVENTION WITH
SIMPLE HOME EXERCISES TO
IMPROVE BALANCE AND
POSTURE & NEVER FEAR
FALLING AGAIN + 30-DAY
WORKOUT PLAN! / ALFRED
ALLEN
170 ALL 1**

¿Sientes que tu equilibrio ya no es muy estable y tienes miedo de lastimarte al caerte?

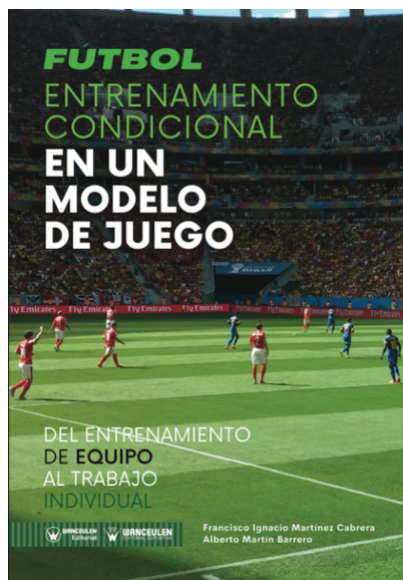
¡A partir de hoy ya no tendrás que preocuparte porque estás a punto de descubrir cómo recuperar el equilibrio perfecto con ejercicios sencillos!

El paso del tiempo cambia nuestro cuerpo, reduce nuestras capacidades físicas y, sobre todo, deteriora los mecanismos que nos permiten mantener el equilibrio de forma segura.

Ese es uno de los mayores problemas del avance de la edad porque una **caída accidental** podría **comprometer para siempre la salud** de nuestro organismo y, en algunos casos extremos, incluso nuestra vida.

Si sientes que tu capacidad de equilibrio está empezando a cambiar o ves este comportamiento en alguno de tus familiares, **¡es hora de actuar!**

Este libro es la guía que te enseñará cómo hacer retroceder el reloj del envejecimiento **restaurando el equilibrio en tus movimientos y reduciendo el miedo a caer**, gracias a ejercicios paso a paso y un plan de entrenamiento fácil de seguir.



FÚTBOL : ENTRENAMIENTO CONDICIONAL EN UN MODELO DE JUEGO. DEL ENTRENAMIENTO DE EQUIPO AL TRABAJO INDIVIDUAL / FRANCISCO IGNACIO MARTÍNEZ CABRERA, ALBERTO MARTÍN BARRERO
D161 MAR 4

En este libro los autores pretenden contextualizar el trabajo de un equipo de fútbol desde una perspectiva física dentro de las pretensiones del modelo de juego planteadas por el entrenador. Para ello se describirán los elementos más importantes que conforman un modelo de juego, tanto a nivel teórico como práctico, de lo colectivo a lo individual, y enlazando metodológicamente la preparación física con el trabajo táctico. A lo largo de este trabajo se identificarán las diferentes herramientas que dispone un preparador físico para la monitorización del entrenamiento, las cuales podrán ser utilizadas para el diseño de estrategias de entrenamiento específicas (microciclos, sesiones, ejercicios, etc.) con el objetivo de lograr que el jugador pueda responder a las exigencias concretas propuestas por el entrenador en función a sus características, demarcación, rol táctico, etc., mejorando su rendimiento y reduciendo la probabilidad de lesión.

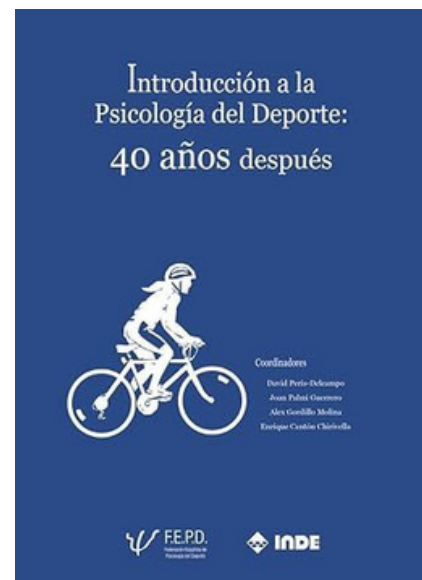


CORRE CON SALUD, CORRE POR SALUD / DR. HERNÁN SILVÁN
D030 SIL 1

No existe la mínima duda de los amplios beneficios del deporte: mejora la forma física, la resistencia, la flexibilidad; regula la presión arterial; ayuda a perder peso, mantener fuertes las habilidades del pensamiento, dormir mejor; fortalece los músculos, tendones, ligamentos, articulaciones...; reduce el riesgo de padecer diabetes y decenas de enfermedades; es una excelente válvula de escape para la depresión, el estrés y otros padecimientos psíquicos, etc.

El Doctor Hernán Silván a través de las más de 200 páginas y 120 ilustraciones, nos motiva dándonos las pautas para practicar el deporte más económico y rentable tanto desde el aspecto monetario como saludable. Quién mejor que un profesional sanitario que durante años ha tratado decenas de cientos de pacientes para recordarnos y recomendarnos CORRER... CORRER... CORRER ... con salud y por la salud.

Estamos ante una lectura amena y practica tanto para el profesional del deporte como para cualquiera que no lo ha practicado o quiera abandonar: la esclavitud de una sociedad absurda en la que vivimos voluntariamente encadenados a un teléfono móvil; salir de la estadística de una víctima...



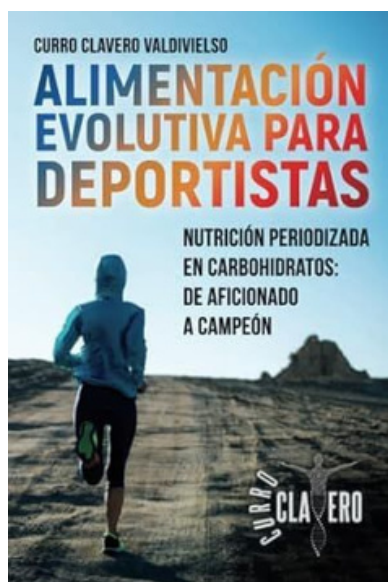
INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE : 40 AÑOS DESPUÉS / COORDINADORES: DAVID PERIS-DELCAMPO, JOAN PALMI GUERRERO, ALEX GORDILLO MOLINA, ENRIQUE CANTÓN CHIRIVELLA
021 PER 8

La Psicología del Deporte ha evolucionado mucho desde que, en 1985, el Dr. Joan Riera escribió Introducción a la Psicología del Deporte, primer manual de la especialidad en castellano y manual de referencia para la especialidad. En estos casi cuarenta años ha habido tiempo para intervenir, investigar, innovar... Ahora se presentan de manera actual, los principales avances en Psicología del Deporte tomando como referencia el esquema de aquel primer manuscrito en español y, a su vez, rindiéndole homenaje.

- Psicología de la competición.
- Psicología del entrenamiento.
- Psicología del arbitraje y juicio.
- Psicología de la dirección de entidades deportivas.
- Psicología del espectáculo deportivo.
- Psicología en la formación de deportistas y técnicos
- Psicología y Salud del deportista.

Esta obra es de gran utilidad sobre todo para los y las psicólogos y psicólogas especialistas en Psicología del Deporte o que quieran especializarse y otros profesionales del deporte que pretendan tener una formación transversal.





**ALIMENTACIÓN EVOLUTIVA
PARA DEPORTISTAS :
NUTRICIÓN PERIODIZADA EN
CARBOHIDRATOS: DE
AFICIONADO A CAMPEÓN /
CURRO CLAVERO
VALDIVIELSO
160 CLA 7**

Alimentación evolutiva. Periodización de carbohidratos. Dos depósitos de combustible y dos fuentes energéticas. Flexibilidad metabólica. Atleta completo. Variabilidad. Organismo adaptativo. Atleta sano... A lo largo del libro, se irán desgarrando paso a paso, entre otros, todos estos temas.

Verás que no solo los entrenamientos físicos mejoran el rendimiento, sino que también es importante con qué y cuándo nos nutrimos para alcanzar nuestro máximo potencial físico y mental.

Te darás cuenta de que no solo comer los alimentos adecuados en los momentos oportunos optimizará la calidad de tus entrenamientos y las adaptaciones a ellos, sino de que esa pauta también mejorará tu salud, algo que, a su vez, repercutirá indirectamente en el rendimiento. Doble beneficio.

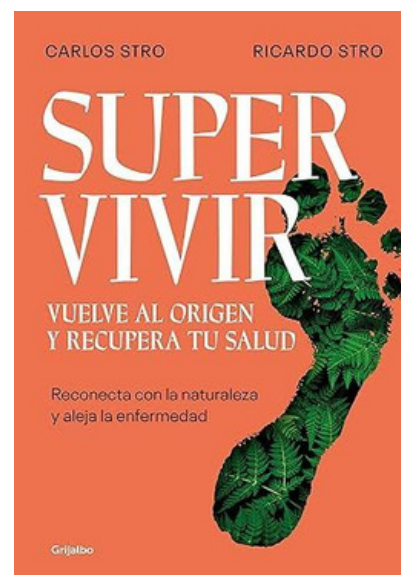
Entenderás por qué los alimentos que más tiempo han convivido con el ser humano son los que mejor nos sientan.

Descubrirás que, al igual que no hay que entrenar siempre igual, no hay que nutrirse siempre del mismo modo.



**NUTRICIÓN DEPORTIVA :
CIENCIA, HERRAMIENTAS Y
ESTRATEGIAS / LUCIANO
SPENA
160 SPE 1**

Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias desarrolla temáticas relevantes que refieren tanto a la teoría como a la práctica. La experiencia profesional de los colaboradores que participan en el libro ofrece a los lectores una visión amplia e interdisciplinar. El mérito de esta obra radica en explicar de modo sencillo los problemas complejos que se presentan en los deportistas antes, durante y después del entrenamiento. El recorrido de Luciano Spena y el prestigio adquirido por su asistencia profesional a deportistas de elite y a selecciones argentinas, validan la relevancia y la contribución de este libro en el ámbito de la nutrición y el rendimiento deportivo. Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias está dirigido a nutricionistas, estudiantes avanzados de la carrera de Nutrición y a todos aquellos profesionales (médicos, kinesiólogos y profesores de educación física, entre otros), que tengan relación directa con deportistas y deseen profundizar sus conocimientos en nutrición deportiva. Esta edición incluye eBook. Disponible también en versión solo eBook.



**SUPERVIVIR : VUELVE AL
ORIGEN Y RECUPERA TU
SALUD : RECONECTA CON LA
NATURALEZA Y ALEJA LA
ENFERMEDAD / CARLOS
STRO, RICARDO STRO
BIC SAU 29**

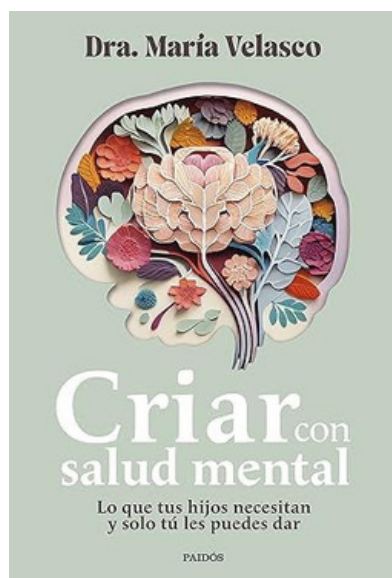
El ser humano antiguo sobrevivía. El ser humano moderno subsiste. A nuestro alcance tenemos la capacidad de supervivir. Aquí te mostraremos cómo.

Las especies vivas llevan poblando la Tierra unos 3.500 millones de años. Durante todo este tiempo, astronómicamente imposible de comprender por la mente humana, **la vida siempre estuvo conectada a la naturaleza.** Nunca fue necesario explicarle a ningún ser vivo qué comer o cuántas veces al día hacerlo ni el tiempo que puede exponerse al sol.

Esto ha cambiado en apenas 150 años. Existe una raza a la que ahora es necesario enseñarle a nutrirse: la nuestra. El gran cerebro que poseemos nos ha permitido romper con las reglas de nuestro diseño por primera vez en la historia y hemos incorporado tantas variables nuevas debido al imparable avance de la tecnología que ya no sabemos cuáles son las que nos enferman, nos sanan o nos dejan igual.

Te invitamos a abrir tu mente, destruir los dogmas y abrazar una nueva realidad donde **la naturaleza vuelva a abrirse paso y ocupe el sitio que nunca debió perder.**





**CRIZAR CON SALUD MENTAL :
LO QUE TUS HIJOS
NECESITAN Y SÓLO TÚ LES
PUEDES DAR / MARÍA
VELASCO
BIC SAU 28**

En *Criar con salud mental*, la doctora María Velasco, experta en psiquiatría infantojuvenil, se ofrece a acompañarnos en la difícil y fascinante tarea de ser madres y padres y responde a varias preguntas: ¿Qué es ser padre y madre?, ¿qué es la infancia?, ¿qué es la crianza?, ¿qué necesidades emocionales tienen nuestros hijos?, ¿cómo lograr un buen apego?, ¿qué conflictos emocionales se nos activan con la maternidad y la paternidad?, ¿a qué dificultades se enfrentan los padres y madres de hoy?, ¿cómo lograr que nuestros hijos se conviertan en adultos mentalmente sanos y resilientes?, ¿es posible educar de forma serena? Actualmente vivimos en una sociedad que no permite ni a los padres y madres ni a los hijos vivir una infancia y una adolescencia mentalmente sanas. La soledad y la falta de ayuda, así como las exigencias sociales son algunas de las causas de que los padres y las madres no puedan satisfacer las necesidades de los niños y los adolescentes. De hecho, muchas veces son las necesidades y exigencias de los adultos las que acaban invadiendo la infancia de los más pequeños de un modo pernicioso que no favorece que crezcan y se construyan como personas.

Una guía clara y esperanzadora para que los padres y madres actuales consigan interiorizar un tipo de crianza sana, ponerla en práctica y cuidar de su mayor regalo: el amor incondicional de los hijos.



**CUANDO METES GOL ERES
GRANDE, CUANDO NO... ERES
GORDO : PREPARACIÓN
FÍSICA Y RENDIMIENTO EN EL
FÚTBOL PROFESIONAL /
CARLOS LAGO PEÑAS
D164 LAG 2**

Ronaldo Nazario dejó claras las complejas relaciones entre la preparación física y el rendimiento en el fútbol profesional. *Cuando metes un gol eres grande, cuando no... eres gordo*, decía. Muy acertado. En el fútbol profesional, la preparación física tiene dos grandes objetivos. Por un lado, hay que conseguir que los jugadores sean capaces de rendir a su mejor nivel. Sin embargo, el notable incremento en el número de partidos anuales y la cada vez mayor exigencia neuromuscular de los encuentros ha llevado a tener que matizar el objetivo de la preparación. Ya no se trata de estar en el punto máximo de rendimiento individual. Superar el umbral máximo de carga que cada deportista puede soportar puede llevar a las lesiones. Se trata sobre todo de preservar la salud y el bienestar de los jugadores cuando se enfrentan a una alta frecuencia de partidos extremadamente exigentes. Los esfuerzos de la preparación deben dirigirse ahora a mejorar la disponibilidad para entrenar y competir.

Este libro pretende aportar algunas ideas y recomendaciones a los preparadores físicos sobre cómo intervenir mejor en su rutina diaria. Además de una breve introducción, el libro está compuesto por 15 capítulos en los que se darán recomendaciones prácticas para llevarse al césped sobre, por ejemplo, cómo reducir el riesgo de lesión y qué hacer para lograr...

