

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

OUTUBRO 2024



 BIBLIOTECA
CIENCIAS DO DEPORTE
E A EDUCACIÓN FÍSICA





**PROGRAMA TU
ENTRENAMIENTO (DE
FUERZA) COMO UN PUTO PRO
/ ÁLVARO GUZMÁN QUESADA
220 GUZ 3**

Atrévete a sumergirte en las páginas del libro de entrenamiento más atrevido y práctico del año! Programa Tu Entrenamiento De Fuerza Como Un Puto Pro, de Álvaro Guzmán, es un torbellino de energía, conocimientos y verdades sin filtros que te llevará hacia el éxito de tu entrenamiento sin rodeos ni peligros. Este libro no es para los que buscan excusas, sino para los valientes dispuestos a enfrentarse a sus límites y romperlos.

Descubre el camino para alcanzar tus objetivos fitness de la manera más directa y efectiva, todo ello explicado de forma sencilla, clara, y sobre todo, ¡divertida! Desde principiantes hasta los más experimentados en el gimnasio, este libro está lleno de sabiduría respecto al entrenamiento, lo que cambiará la forma en que ves y practicas tu entrenamiento diario.

¿Listo para despedirte de las complicaciones y abrazar un entrenamiento efectivo? Este libro te invita a ser parte de una revolución fitness, llena de risas, sudor, ¡y algún que otro improprio!, pero siempre avanzando.

¡Transforma tu entrenamiento, conviértete en un pro y supera tus límites ahora!

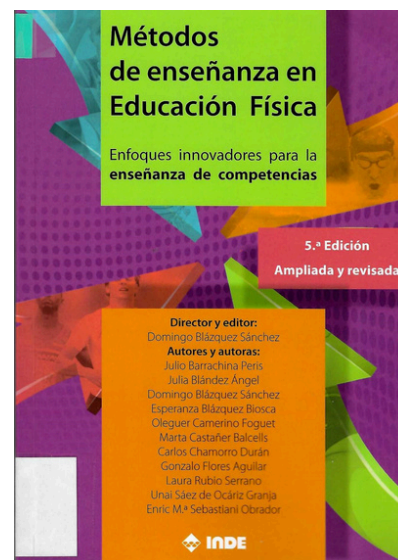


**MODELOS PEDAGÓGICOS EN
EDUCACIÓN FÍSICA : ANÁLISIS
DE LA INVESTIGACIÓN NOELIA
GONZÁLEZ GÁLVEZ
(COORDINADORA)
041 GON 7**

En los últimos años se han desarrollado diferentes modelos pedagógicos en Educación Física y han sido investigado sus efectos.

Encontramos principalmente cuatro modelos pedagógicos básicos: aprendizaje cooperativo, educación deportiva, modelo de enseñanza comprensiva del deporte, modelo de responsabilidad personal y social.

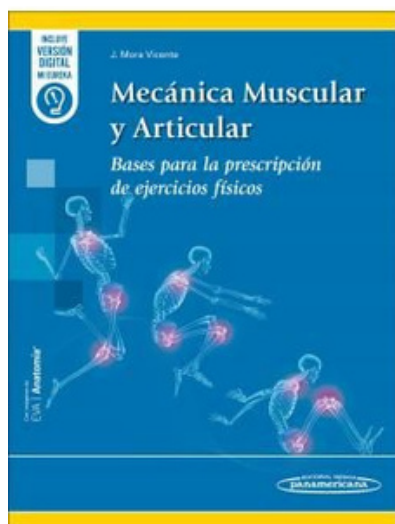
Este libro se centra en dos de ellos: enseñanza comprensiva del deporte, y modelo de responsabilidad personal y social. Sin embargo, existen otros modelos pedagógicos emergentes como el modelo ludotécnico, modelo actitudinal, modelo basado en la práctica, autoconstrucción de materiales, modelo de educación aventura, aprendizaje servicios, gamificación y aula invertida, entre otros.



**MÉTODOS DE ENSEÑANZA
EN EDUCACIÓN FÍSICA :
ENFOQUES INNOVADORES
PARA LA ENSEÑANZA DE
COMPETENCIAS / DOMINGO
BLÁZQUEZ SÁNCHEZ
(DIRECTOR Y EDITOR) ;
AUTORES, JULIO
BARRACHINA PERIS [AND 10
OTHERS] ; AUTORAS
COLABORADORAS, MARÍA
CALDERÓN GÓMEZ, JÚLIA
CERDÀ CIURANA.
041 MET 1**

Se presentan numerosos métodos didácticos globalizadores, participativos, centrados en el alumnado y susceptibles de aplicación en las diferentes etapas educativas (primaria y secundaria). En esta nueva edición, además de una actualización, se ha añadido un nuevo método muy interesante como es: Aprendizaje basado en equipos colaborativos "ABEC". Cabe recordar que de todos los métodos expuestos se proporciona: una introducción de la fundamentación teórica; una guía de los diferentes pasos a seguir para su utilización; aplicaciones prácticas basadas en experiencias reales. Para la formación de los futuros docentes y la preparación de oposiciones para primaria y secundaria





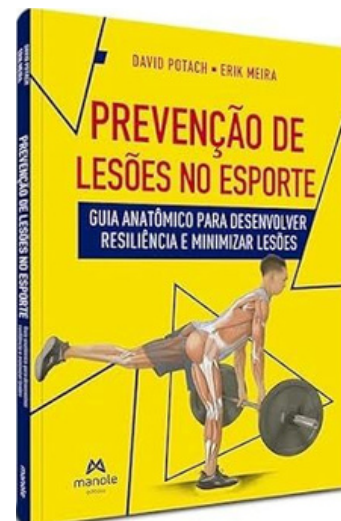
MECÁNICA MUSCULAR Y ARTICULAR : BASES PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS / DIRECTOR, JESÚS MORA VICENTE ; COLABORADORES, XAVIER AGUADO JÓDAR, JUAN CARLOS DE LA CRUZ MÁRQUEZ
200 MOR 3

Plantea un nuevo enfoque y ofrece información precisa, completa y rigurosa del aparato locomotor, sus acciones y el modo en que funcionan sus estructuras anatómicas para facilitar y posibilitar el movimiento. Describe las relaciones musculares teniendo en cuenta su participación muscular: agonistas, sinergistas, opositores o antagonistas y estabilizadores. La identificación de los diferentes tipos de articulaciones así como de sus posibilidades de movimiento. Plantea pruebas que ayudan a conocer la flexibilidad y la fuerza de algunos grupos musculares: psoas Ilíaco, isquiotibiales, recto anterior del muslo, gemelos, entre otros. Incluye herramientas pedagógicas en todos los capítulos: objetivos de aprendizaje, preguntas de control y puntos clave al final. La versión digital del libro contiene recuadros de ampliación de materia, actividades para afianzar lo aprendido y preguntas de autoevaluación para el repaso de la materia de cara al examen. Como complemento al texto y para facilitar su descripción, cuenta con numerosas ilustraciones diseñadas específicamente y creadas a partir del modelo 3D EVA I Anatomía ©. Los profesionales del ejercicio físico deben poseer unos conocimientos adecuados de anatomía funcional del aparato locomotor, saber cómo y cuáles son las acciones de los grupos musculares en relación con como discurre la trayectoria alrededor de los núcleos articulares ...



ARQUEOLOGÍA SUBACUÁTICA Y PATRIMONIO MARÍTIMO / ANA CRESPO SOLANA
D263 CRE 1

La arqueología histórica marítima y subacuática desempeña un papel fundamental a la hora de procesar, analizar y poner en valor el patrimonio relacionado con la acción del ser humano sobre el océano. Este libro recorre la importante relación entre la historia marítima y el enorme patrimonio histórico existente en mares y océanos en todo el mundo. Aborda cuál es la relación entre la historia y la arqueología, las líneas de investigación más importantes relacionadas con el estudio del patrimonio subacuático y la memoria tangible e intangible de las sociedades marítimas como problema histórico, además de los métodos empleados en una excavación subacuática, incluyendo el buceo y las técnicas de prospección y excavación. De forma paralela se exponen algunos de los más importantes hitos legislativos que actualmente afectan al patrimonio sumergido, la relevancia de la literatura de naufragios, la construcción de las máquinas de mar y su historia inherente al progreso de la civilización humana, así como las consecuencias que estas narrativas han tenido en la concienciación de las relaciones entre las sociedades humanas y el océano.



PREVENÇÃO DE LESÕES NO ESPORTE : GUIA ANATÔMICO PARA DESENVOLVER RESILIÊNCIA E MINIMIZAR LESÕES / DAVID POTACH, ERIK MEIRA; [TRAD. PAULO LAINO CÂNDIDO]
150 POT 1

Prevención de lesiones deportivas es una guía práctica e ilustrada que le ayudará a comprender por qué se producen las lesiones, cómo identificar los factores de riesgo según el deporte o la actividad física y, lo más importante, cómo abordar de forma proactiva el riesgo de sufrir lesiones, como las roturas del cruzado anterior, ligamentos, inestabilidad del hombro y lesiones en el tobillo, los músculos isquiotibiales y la zona lumbar.

Aspectos destacados del trabajo:

- Hay 55 ejercicios eficaces de prevención de lesiones, con descripciones paso a paso.
- Coloridas ilustraciones anatómicas que resaltan los músculos en acción. Cada ilustración le ayuda a comprender mejor cómo el ejercicio fortalece los músculos, ligamentos y tendones que corren mayor riesgo durante la locomoción y los movimientos deportivos.
- Principios fisiológicos y de entrenamiento para crear un programa de prevención eficaz, incluido el importante papel que desempeña el calentamiento y cómo preparar el cuerpo para un rendimiento óptimo.
- Ejemplos de programas de capacitación, así como consejos para incorporar ejercicios de prevención a un plan existente.

Nadie quiere verse apartado del deporte por una lesión. Este libro le proporcionará el conocimiento práctico para proteger su cuerpo, desarrollar resiliencia y mantenerse en forma para competir.



CÓMO IMPARTIR TÉCNICAS HIPOPRESIVAS : MANUAL DE TÉCNICAS HIPOPRESIVAS / JUAN RAMÓN FERRER, ANA CRISTINA ARREGUI

172 FER 3

Este libro está orientado para ser la guía de todos los profesionales del Fitness que deseáis impartir clases de técnicas hipopresivas. Muestra, desde la base, la realización de las técnicas hipopresivas y la manera de enseñarlas a tus alumnos. Con más de 200 imágenes, que te guían paso a paso, conseguirás un dominio de todas las técnicas incluidas, desde las más simples a las más avanzadas, e incluso las dinámicas. Recorre los aspectos técnicos, históricos y circunstanciales que se te pueden dar como monitor de esta disciplina. Tanto si has pensado en realizar técnicas hipopresivas para tu propio entrenamiento, como si deseas dedicarte de manera profesional, en este libro encontrarás las respuestas que necesitas. Te lo explicamos de una forma tan ordenada y sencilla que te sorprenderás. ¿Comenzamos?

Javier Mestre
Carlos Fernández Liria
Escuela y libertad
Argumentos para defender la enseñanza frente a políticas educativas y discursos pedagógicos demenciales



ESCUELA Y LIBERTAD : ARGUMENTOS PARA DEFENDER LA ENSEÑANZA FRENTE A POLÍTICAS EDUCATIVAS Y DISCURSOS PEDAGÓGICOS DEMENCIALES / JAVIER MESTRE Y CARLOS FERNÁNDEZ LIRIA

040 MES 1

La escuela pública es una de las más bellas conquistas de la libertad, y defender la libertad de enseñanza debería ser lo mismo que defender la escuela pública. Sin embargo, esta institución lleva décadas amenazada por los recortes neoliberales, la instrumentalización mercantil y, también, por las políticas educativas y los discursos pedagógicos más demenciales. La promulgación y puesta en marcha de la LOMLOE es el último ejemplo. Los profesores nos hemos quedado solos frente al problema, asediados por la derecha neoliberal y por el progresismo delirante de unos expertos en educación que -da la impresión- jamás han pisado un aula. Y, pese a todo, el edificio de la enseñanza pública se mantiene en pie, contra viento y marea, sostenido y apuntalado por millares de profesores que, durante décadas, han sido silenciados y suplantados en todas las negociaciones de las leyes educativas. En este libro ofrecemos una guía para exponer nuestros argumentos, una brújula para orientarnos en la batalla que tenemos por delante.

APRENDIZAJES COLECTIVOS DESDE LA DISCAPACIDAD Y LA DIVERSIDAD FUNCIONAL
Juan Agustín Franco Martínez



APRENDIZAJES COLECTIVOS DESDE LA DISCAPACIDAD Y LA DIVERSIDAD FUNCIONAL : UN MANUAL DE PEDAGOGÍA CRÍTICA DESDE LA DISCAPACIDAD FÍSICA / JUAN AGUSTÍN FRANCO MARTÍNEZ

040 MES 1

El objetivo principal de este manual es contribuir a la concienciación y construcción de espacios y experiencias significativas de aprendizaje y de servicio a la sociedad desde la universidad, con aplicación específica al ámbito de la discapacidad y la dependencia.

Este manual de orientación a la docencia universitaria (desde una perspectiva feminista y anticapitalista) es una propuesta introductoria y una aproximación pedagógica a la discapacidad, a la diversidad funcional y a las capacidades diversas desde un marco crítico de discriminaciones múltiples que incapacitan y discapacitan a las personas y su entorno, más allá de las limitaciones físico-biológicas y funcionales concretas.

Porque, como afirma Itxi Guerra: «El sistema capacitista es aquel que discrimina, violenta y asesina a las personas discapacitadas por el hecho de serlo. Surge del sistema capitalista al concebir a las personas según su capacidad de producción de beneficios a través de su fuerza de trabajo» (Lucha contra el capacitismo, 2021).

Es una obra concebida como ejercicio teórico-práctico para el proceso de enseñanza y aprendizaje, que rememora y se inspira en la breve pero ilusionante historia de dos décadas de ASMIBA (fundada en 1981), asociación extremeña pacense pionera del asociacionismo de personas con discapacidad física.





NUEVAS PERSPECTIVAS EN ENTRENAMIENTO PARA EL BALONMANO DEL FUTURO / COORDINADOR: ANTONIO ANTÚNEZ MEDINA, LUIS JAVIER CHIROSA RÍOS, IGNACIO JESÚS CHIROSA RÍOS; GRUPO DE OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO (GOERD), UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA; GRUPO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y DEPORTE (IDAFISAD), UNIVERSIDAD DE GRANADA
D141 ANT 2

La importancia de la obra radica en la continua búsqueda por la innovación en el ámbito de las disciplinas deportivas por mejorar, alcanzar nuevos límites ampliando las perspectivas del entrenamiento que permitan optimizar el rendimiento. El **Balonmano** se encuentra en ese desafío y esta compilación de trabajos contribuye a encontrar nuevos caminos hacia la excelencia.

Los objetivos del trabajo se plasman en mostrar la evolución científica de las últimas tendencias en balonmano, teniendo en cuenta la producción científica, el análisis del juego, indicadores del rendimiento, las capacidades condicionales, los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos, la siempre importante influencia del entrenador, y todo ello desde un enfoque interdisciplinar.



BAJANDO CON CONFIANZA : TÉCNICA DE BAJADA EN TRAIL RUNNING / JOSÉ CARLOS MORENO PÉREZ
172 MOR 2

¡Prepárate para desafiar tus límites y conquistar cada descenso con determinación y confianza! Descubre los secretos para mejorar tu técnica de bajada en el trail running y alcanzar un nivel de destreza que te permitirá dominar cualquier terreno. Este libro no solo te enseñará cómo descender con la seguridad y confianza de un experto como Kilian Jornet, sino que también te brindará las herramientas necesarias para adaptar tu técnica según tu nivel físico y experiencia. Sumérgete en un enfoque práctico que te invita a jugar con tu cuerpo, a dominar tu mente y a encontrar ese equilibrio que te hará sentir como una cabra ágil y segura, disfrutando de cada bajada por la montaña. ¡Prepárate para transformarte en el corredor que siempre has querido ser!



¿DECISIONES PELIGROSAS? : UNA BIOÉTICA DESAFIANTE / JULIÁN SAVULESCU ; INTRODUCCIÓN, SELECCIÓN DE ARTÍCULOS, TRADUCCIÓN DE INGLÉS Y NOTAS, BLANCA RODRÍGUEZ LÓPEZ Y ENRIQUE BONETE PERALES
211 SAV 1

Tienes en tus manos una colección de ensayos provocativos de un bioético que está dispuesto a presentar y paltear debates allí donde pocos se atreven. Estos ensayos desafían un amplio consenso que abarca tanto las tesis de las derechas conservadoras de tipo religioso como las de los progresistas seculares. La obra de Julian Savulescu trata asuntos especialmente sensibles: desde la investigación con embriones humanos a la selección genética de nuestros hijos, desde la prohibición de fármacos que mejoran el rendimiento en el deporte a la creación de animales transgénicos. Ni siquiera deja fuera de su escrutinio crítico algo tan sagrado como el amor y el matrimonio: ¡sugiere incluso que podríamos tomar fármacos para mejorar las relaciones humanas!

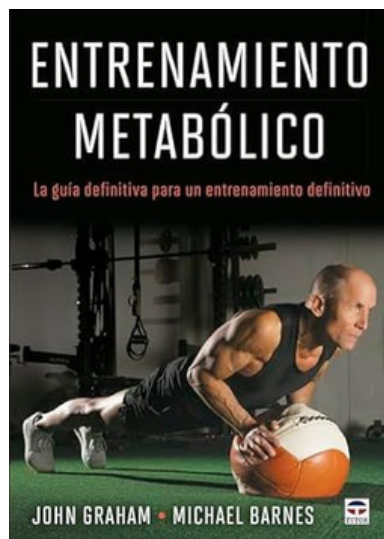




**ENTRENAMIENTO
INTERVALADO PARA
CICLISMO : DESDE EL
LABORATORIO A LA
COMPETICIÓN / BENT
RØNNESTAD, FACUNDO
AHUMADA, CARLES TUR
D053 RON 1**

Entrenamiento Intervalado para Ciclismo es una referencia para entrenadores y ciclistas que desean mejorar sus métodos de entrenamiento y herramientas para aplicar a diario. Con 1.077 referencias a la literatura científica, los autores presentan fundamentos sólidos de las respuestas agudas y crónicas del cuerpo humano al entrenamiento en los dominios de intensidad duro y severo. El libro se centra en:

- Describir y explicar los conceptos más importantes relacionados con el entrenamiento y la fisiología del ejercicio como VO2máx, potencia crítica, umbral funcional de potencia, máximo estado estable de lactato, umbrales ventilatorios, perfil de potencia récord, valores máximos medios y otras métricas importantes del entrenamiento.
- Estudiar las adaptaciones del entrenamiento en los dominios de intensidad moderado, duro y severo.
- Estudiar el perfil fisiológico y de rendimiento, así como las pruebas de laboratorio y de campo de los ciclistas de bicicleta de montaña y de carretera.
- Estudiar los hallazgos más importantes de la literatura científica relacionados con el entrenamiento intervalado (entrenamiento intervalado de sprint, intervalos largos, intervalos cortos múltiples e intervalos de umbral)....



**ENTRENAMIENTO
METABÓLICO: LA GUÍA
DEFINITIVA PARA UN
ENTRENAMIENTO DEFINITIVO
/ JOHN GRAHAM, MICHAEL
BARNES
221 GRA 1**

El entrenamiento metabólico es cada vez más conocido y utilizado. Es el tipo de preparación física que combina intervalos metabólicos y de fuerza de mayor intensidad con el entrenamiento cardiovascular, para producir ganancias máximas en el desarrollo muscular, la fuerza y la mejora cardiovascular. En esta obra de referencia, sus autores explican la ciencia, las estrategias y los secretos del éxito de este tipo de entrenamiento.

El libro incluye más de 100 ejercicios, en los que se utilizan herramientas como cuerdas o combas pesadas, sacos de arena, trineos lastrados, correas de suspensión, bandas elásticas y balones medicinales, así como equipo más tradicional como mancuernas y kettlebells. Contiene 60 sesiones que son la base de 5 programas de entrenamiento para: resistencia, pérdida de grasa, desarrollo de masa magra, fuerza y potencia muscular, y rendimiento deportivo. Práctico, accesible y completo, este libro imprescindible es el mejor recurso si quieres conseguir resultados cuantificables.



**TU COLUMNA AUTÓNOMA :
MOVILIDAD, ESTABILIDAD,
FUERZA, ENTRENAMIENTO,
PALPACIÓN Y
AUTOCONCIENCIA
174 MIL 1**

Tu Columna Autónoma es la última obra de Jerónimo Milo, un experto en salud y entrenamiento físico. Este libro, diseñado para el público masivo, es una guía accesible y completa que te ayudará a comprender la importancia de tu columna vertebral en el bienestar general.

A través de un enfoque práctico, Milo combina conceptos de movilidad, estabilidad y fuerza, ofreciendo técnicas de entrenamiento que puedes incorporar fácilmente en tu vida diaria.

Ya seas un principiante en el mundo del ejercicio o un entusiasta del fitness, este libro está diseñado para ti. Con explicaciones claras y ejercicios adaptables, "Tu Columna Autónoma" te proporcionará las herramientas necesarias para cuidar y fortalecer tu columna, mejorando así tu calidad de vida.

No importa tu nivel de actividad física, este libro es un recurso esencial para todos aquellos que buscan un camino hacia un movimiento más consciente y saludable al tiempo que buscan obtener una experiencia agradable de lectura.





**ENTRENAMIENTO
INTERVALADO PARA
CICLISMO : DESDE EL
LABORATORIO A LA
COMPETICIÓN / BENT
RØNNESTAD, FACUNDO
AHUMADA, CARLES TUR
200 GIA 1**

Los trabajos de la presente obra, son contenidos del XLIV Congreso de la Sociedad Ibérica de Biomecánica y Biomateriales (SIBB), celebrado en Cáceres y que coincide con los 25 años de la creación del laboratorio de biomecánica del movimiento humano y ergonomía de la UEX. Bajo el lema "BioCáceres 2022", empujando los límites de desarrollo tecnológico de Extremadura con las ciencias de la Biomecánica y los Biomateriales, se intenta contribuir a que la Sociedad Ibérica de Biomecánica y Biomateriales (SIBB) potencie aun más su relevante papel en la Sociedad del Conocimiento y el Sistema Nacional de Ciencia e Innovación Tecnológica y Desarrollo Económico.



**PROGRAMACIÓN NEUROEF: LA
CIENCIA DEL CEREBRO EN TUS
CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA
/ IRENE PELLICER ROYO
221 GRA 1**

Nuevo libro de la gran Irene Pellicer que en esta ocasión nos presenta una nueva Programación de Educación Física centrada en NeuroEF. La Neuroeducación utiliza conocimientos de neurociencia para transformar la enseñanza, integrando el cerebro, el cuerpo, la motricidad y la actividad física. Irene Pellicer Royo propone el modelo NeuroEF, que emplea la Educación Física para fomentar una visión integral de la salud en cinco dimensiones: física, mental, emocional, social e interior. El libro ofrece una aplicación práctica de NeuroEF, presentando un currículum con actividades, metodologías y evaluaciones fundamentadas. La propuesta de Pellicer se basa en su experiencia real en el aula, destacando la importancia de llevar la teoría a la práctica educativa. El ...



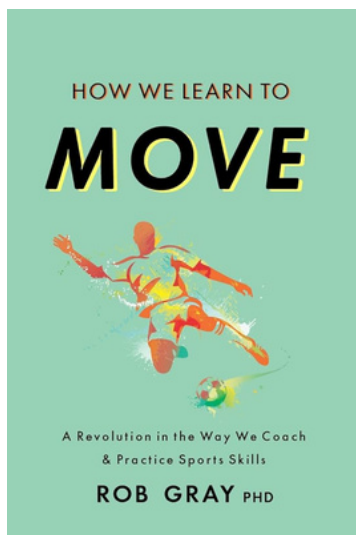
**TODO EMPIEZA CON EL
CUERPO : 15 EJERCICIOS
SENSORIALES PARA
MANTENER JOVEN TU
CEREBRO / LUCY VINCENT
100 VIN 1**

«Lo que me apasiona es cómo el cerebro se modifica a sí mismo en función de lo que vive y de las percepciones corporales. Creo que no tenemos en cuenta lo suficiente esta cualidad. Si fuéramos conscientes del poder que tiene, organizaríamos nuestra vida de forma totalmente distinta».

Todo empieza con el cuerpo. Todo empieza con nuestros sentidos, pues son las sensaciones corporales las que activan el cerebro. Combinando su experiencia con la danza y las neurociencias, Lucy Vincent nos ayuda a descubrir hasta qué punto estimular los sentidos movilizándolo el cuerpo es esencial para desarrollar el cerebro y mantenerlo en forma a lo largo de toda la vida.

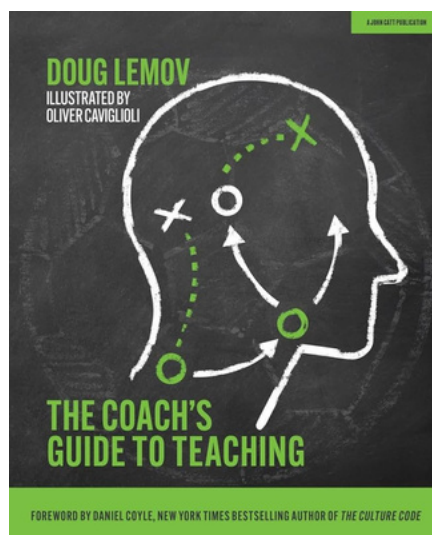
Del mismo modo que un niño que aprende a caminar enriquece sus capacidades, los lectores de este libro también descubrirán, mediante ejercicios prácticos, cómo entrenar el cerebro a partir de los beneficios de ciertos movimientos y de técnicas psico-corporales. No es que el cuerpo sea nuestro mejor amigo, sino que somos nuestro cuerpo. Es el cerebro el que está al servicio del cuerpo, y no a la inversa. Y por eso, la relación entre ambos se merece toda nuestra atención. Una aproximación revolucionaria para luchar contra el envejecimiento cognitivo.





**HOW TO LEARN TO MOVE: A
REVOLUTION IN THE WAY WE
COACH & PRACTICE SPORTS
SKILLS/ ROB GRAY
223 GRA 1**

¿Cuál es la nueva y revolucionaria forma en que las personas se están volviendo hábiles? ¿Cómo se está volviendo más creativa y divertida la práctica y el entrenamiento deportivo, brindando a los atletas la oportunidad de explorar y apoyar su propia individualidad y creatividad? ¿Por qué es hora de que nos alejemos de la idea de que aprendemos a través de la aburrida repetición de una habilidad en un entorno de práctica que no se parece al de un juego, corriendo entre neumáticos, golpeando desde tees y driblando entre conos? Una mirada al emocionante enfoque alternativo sobre cómo aprendemos a movernos y sus implicaciones para el diseño de la práctica, el entrenamiento, mantener a los niños involucrados en los deportes, la prevención de lesiones, el desarrollo de tecnología de entrenamiento, el uso de análisis y más.



**THE COACH'S GUIDE TO
TEACHING / DOUG LEMOV ;
ILLUSTRATED BY OLIVER
CAVIGLIOLI ; FOREWORD BY
DANIEL COYLE
021 LEM 1**

La belleza de un libro que enseña a los entrenadores sobre la enseñanza es que Lemov asume el enorme desafío de destilar la enorme variedad de estrategias de enseñanza e investigaciones en algo bastante conciso y navegable. Abarca todo tipo de prácticas basadas en evidencia, desde el aprendizaje espaciado hasta la retroalimentación.

El libro está repleto de citas de expertos, analogías deportivas y pedagógicas y un estilo de prosa encantador, claro y accesible, especialmente en medio de los aspectos técnicos del contenido. Debo mencionar que el diseño, la combinación de colores y las ilustraciones (de Oliver Caviglioli) también son fantásticas.

La Guía del entrenador para la enseñanza se escribió principalmente para que los entrenadores deportivos comprendieran mejor cómo enseñar a sus jugadores. Pero a mí, como profesor, me entusiasmó aún más con mi trabajo y me dio un poco de curiosidad por ver lo bueno que sería como entrenador.



**FÚTBOL CONTRA EL ENEMIGO :
UN FASCINANTE VIAJE
ALREDEDOR DEL MUNDO EN
BUSCA DE LOS VÍNCULOS
SECRETOS ENTRE EL FÚTBOL,
EL PODER Y LA CULTURA /
SIMON KUPER ; [PRÓLOGO DE
SANTIAGO SEGUROLA ;
TRADUCCIÓN, DAVID
GONZÁLEZ RAGA Y FERNANDO
MORA ZAHONERO]
100 VIN 1**

El fútbol no es solo el deporte más popular del mundo. Como dijo Bill Shankly, el mítico entrenador del Liverpool: "el fútbol no es una cuestión de vida o muerte; es mucho más importante que eso". Y no le faltaba razón: durante años ha fraguado guerras, ha alimentado revoluciones e incluso ha contribuido a mantener a dictadores en el poder. Por algo se le conoce como "el deporte rey".

Simon Kuper viajó a veintidós países, de Argentina a Camerún, de Ucrania al Zaire, de Brasil a Sudáfrica, de Alemania o España, para investigar la poderosa influencia que el fútbol ejerce en la política, en la cultura y en la sociedad. El resultado, a medio camino entre un libro de viajes y un ensayo sociopolítico, es un fascinante y divertido relato de las complejas tramas ocultas de ambición y poder, de pasiones individuales y nacionales, de su historia y, cómo no, de la belleza del deporte más popular del mundo.



ENTRENAMIENTO de FUERZA para PERDER GRASA

- Reduce la grasa corporal
- Aumenta la energía
- Consigue un peso saludable

NICK TUMMINELLO



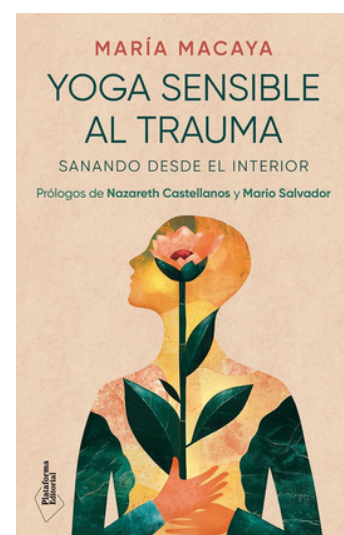
ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA PERDER GRASA / NICK TUMMINELLO **220 TUM 2**

La guía ilustrada para desarrollar y mantener el físico que deseas. Pierde grasa. Gana músculo. Consigue un físico excelente. Para lograr los resultados que deseas, no necesitas seguir modas o dietas pasajeras; solo trabajar duro, utilizar estrategias sensatas y una programación basada en la ciencia. El entrenador de renombre internacional, Nick Tumminello, proporciona la fórmula para transformar tu cuerpo. Explica cómo utilizar las tres C del entrenamiento metabólico de fuerza: circuitos, combinaciones y complexes; para acelerar tu metabolismo y maximizar la pérdida de grasa, a la vez que conservas tu musculatura e incluso la aumentas. En esta guía encontrarás: más de 150 ejercicios con barras, mancuernas, kettlebells, máquinas o solo tu peso corporal; pautas básicas para una alimentación sensata con la que acelerar el metabolismo; más de 50 sesiones de fuerza metabólicas listas para ponerlas en práctica; fotografías paso a paso de demostración de los ejercicios; sesiones para realizar en casa con un equipo mínimo; y sesiones para principiantes (para quienes sean nuevos en el entrenamiento de fuerza) y otras para deportistas con experiencia.



A PROPÓSITO DE BERNSTEIN : PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE MOTOR Y DEPORTIVO / LUIS MIGUEL RUIZ PÉREZ **191 RUI 1**

Este libro es un homenaje a uno de los investigadores más desconocidos entre profesionales de la educación física y el deporte, Nicolás A. Bernstein. Se presentan sus ideas principales sobre aprendizaje y control motor. Se reflexiona sobre la actualidad de estas ideas para la enseñanza y aprendizaje de habilidades motrices y deportivas, en un diálogo con autores/as pasados y presentes de estos ámbitos.



YOGA SENSIBLE AL TRAUMA : SANANDO DESDE EL INTERIOR / MARÍA MACAYA; PRÓLOGOS DE NAZARETH CASTELLANOS Y MARIO SALVADOR **145 MAC 2**

Haber sufrido una experiencia difícil y no haberla podido procesar adecuadamente puede hacer que cierto grado de malestar quede dentro del cuerpo indefinidamente. Entender el trauma nos abre una ventana a entender otras formas de desasosiego como la ansiedad, la depresión, las adicciones o la dificultad para concentrarse... Este libro nos introduce en la disciplina conocida como Yoga Sensible al Trauma, un estilo de yoga creado por psicólogos y psiquiatras para tratar el trauma y sus consecuencias.

