

NOVIDADES

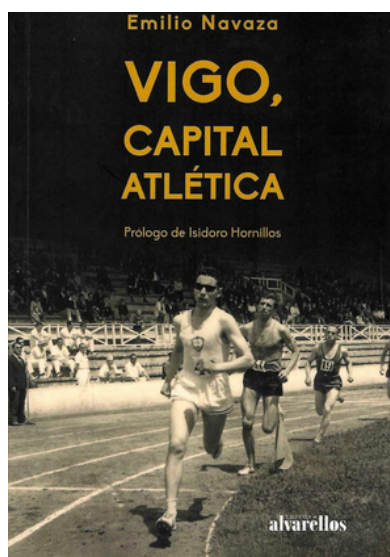
DA BIBLIOTECA

OUTUBRO 2025



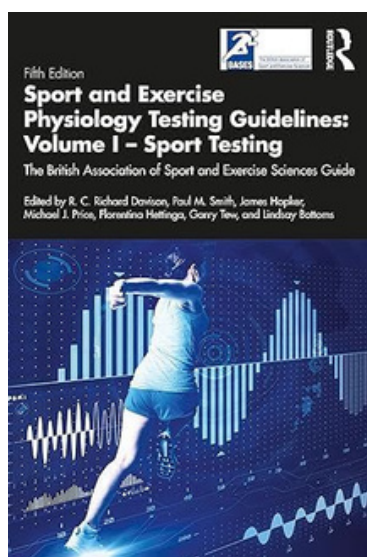
 BIBLIOTECA
CIENCIAS DO DEPORTE
E A EDUCACIÓN FÍSICA





**VIGO , CAPITAL ATLÉTICA /
EMILIO NAVAZA ; PRÓLOGO,
ISIDORO HORNILLOS BAZ
233 NAV 3**

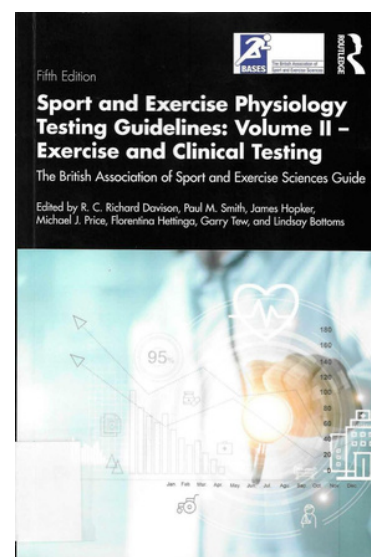
Vigo es una ciudad única en Galicia por su aportación al atletismo. Ningún otro lugar ha hecho tanto por este deporte olímpico. En 1913 se realizaron ya las primeras competiciones y en la década de los 20 se constituye la Federación Gallega de Atletismo. Poco después, la ciudad organiza, en Coia, los quintos Campeonatos de España de pista (1921). Además, el elenco de olímpicos vigueses es impresionante. Su narración viene enriquecida, además, con más de ochenta fotografías, muchas ya centenarias, y todas ellas, históricas.



**SPORT AND EXERCISE
PHYSIOLOGY TESTING
GUIDELINES : THE BRITISH
ASSOCIATION OF SPORT AND
EXERCISE SCIENCES GUIDE /
EDITED BY RICHARD DAVISON,
PAUL M. SMITH, JAMES
HOPKER, MICHAEL PRICE,
FLORENTINA HETTINGA,
GARRY TEW, LINDSAY
BOTTOMS.
111 DAV 1 I**

Desde su primera edición publicada hace más de 30 años, las Directrices de Pruebas Fisiológicas BASES (Asociación Británica de Ciencias del Deporte y el Ejercicio) han representado la base de conocimiento líder en metodología de pruebas para científicos del deporte y el ejercicio. Los fisiólogos del deporte y el ejercicio realizan evaluaciones fisiológicas con validez y fiabilidad demostradas, tanto en laboratorio como en contextos específicos del deporte. Se ha desarrollado, adaptado y perfeccionado una amplia variedad de protocolos de prueba para ayudar a atletas de todos los niveles a alcanzar su máximo potencial. Este libro es una guía completa sobre estos protocolos y los aspectos clave de las pruebas fisiológicas.

Con contribuciones de destacados fisiólogos deportivos especialistas y abarcando una amplia gama de deportes convencionales desde el punto de vista ético, práctico y metodológico, este volumen representa un recurso esencial para las pruebas de esfuerzo específicas para cada deporte, tanto en entornos de investigación como aplicados. Esta nueva edición se basa en la experiencia de los autores en el apoyo a atletas de diversos deportes a lo largo de varios ciclos olímpicos para alcanzar rendimientos líderes mundiales.



**SPORT AND EXERCISE
PHYSIOLOGY TESTING
GUIDELINES : THE BRITISH
ASSOCIATION OF SPORT AND
EXERCISE SCIENCES GUIDE /
EDITED BY RICHARD
DAVISON, PAUL M. SMITH,
JAMES HOPKER, MICHAEL
PRICE, FLORENTINA
HETTINGA, GARRY TEW,
LINDSAY BOTTOMS
111 DAV 1 II**

Desde su primera edición publicada hace más de 30 años, las Directrices de Pruebas Fisiológicas BASES (Asociación Británica de Ciencias del Deporte y el Ejercicio) han representado la base de conocimiento líder en metodología de pruebas para científicos del deporte y el ejercicio. Los fisiólogos del deporte y el ejercicio realizan evaluaciones fisiológicas con validez y fiabilidad demostradas, tanto en laboratorio como en contextos específicos del deporte. Se ha desarrollado, adaptado y perfeccionado una amplia variedad de protocolos de prueba para ayudar a atletas de todos los niveles a alcanzar su máximo potencial. Este libro es una guía completa sobre estos protocolos y los aspectos clave de las pruebas fisiológicas.

Con contribuciones de destacados fisiólogos deportivos especialistas y abarcando una amplia gama de deportes convencionales desde el punto de vista ético, práctico y metodológico, este volumen representa un recurso esencial para las pruebas de esfuerzo específicas para cada deporte, tanto en entornos de investigación como aplicados. Esta nueva edición se basa en la experiencia de los autores en el apoyo a atletas de diversos deportes a lo largo de varios ciclos olímpicos para alcanzar rendimientos líderes mundiales. Si bien se basa en ediciones anteriores, se presenta en un formato revisado ...





**ALLENAMENTO E
PREPARAZIONE ATLETICA
PER IL CALCIO : PRINCIPI
SCIENTIFICI E METODOLOGIE
APPLICATE / TUDOR O.
BOMPA
D161 BOM 1**

Un manual completo y actualizado para entrenadores, preparadores físicos y profesionales del fútbol que quieran diseñar programas de entrenamiento físico y de fuerza específicos para el fútbol basados en evidencia .

En este libro, Tudor Bompa, considerado uno de los principales expertos mundiales en periodización del entrenamiento , propone un enfoque crítico e innovador para el entrenamiento de fútbol , desafiando los métodos tradicionales y las tendencias actuales. El autor se centra en el papel del sistema neuromuscular en el desarrollo de las cualidades físicas esenciales para el rendimiento futbolístico , proponiendo soluciones concretas y específicas para mejorar la fuerza y la resistencia específica. La estructura del libro guía al lector por un camino claro y progresivo:

- Análisis fisiológico y metodológico del fútbol moderno , para comprender las necesidades reales del juego;
- Desarrollo de la fuerza en futbolistas , con técnicas y estrategias para mejorar la potencia, velocidad y estabilidad;
- Entrenamiento físico integrado , diseñado para garantizar un rendimiento óptimo durante todo el partido.

Las secciones finales profundizan en temas clave como la creación de un modelo de rendimiento , la planificación anual del entrenamiento , la periodización y el desarrollo a largo plazo de jóvenes futbolistas . El volumen también incluye un libro de ejercicios prácticos de entrenamiento de fuerza...



**ALLENAMENTO TRIFASICO :
UN APPROCCIO SISTEMATICO
ALLA PERFORMANCE DI
FORZA ESPLOSIVA E
VELOCITÀ / CAL DIETZ, BEN
PETERSON
220 DIE 1**

Entrenamiento Trifásico: El Método Innovador para Aumentar la Potencia, la Fuerza y la Explosividad.

Cal Dietz y Ben Peterson presentan un enfoque revolucionario para el entrenamiento atlético con el Modelo de Bloques de Ondas Trifásicas . Este método no es un simple manual con reglas rígidas, sino una guía práctica que ayuda a entrenadores y atletas a optimizar su rendimiento aprovechando los principios de la fisiología muscular.

Los autores comparan al entrenador con un mecánico experto , capaz de optimizar los componentes del atleta para maximizar el rendimiento. La base del método reside en la comprensión de la naturaleza trifásica del movimiento , común a todos los deportes y aplicable a cualquier atleta en cualquier etapa de su ciclo de entrenamiento.

Las Tres Fases del Movimiento Trifásico . El método se basa en un principio clave: cada acción muscular dinámica se divide en tres fases fundamentales que, si se entrenan correctamente, mejoran la potencia, la velocidad y la coordinación neuromuscular.

- Fase excéntrica: fase de desaceleración y alargamiento del músculo, durante la cual se almacena energía cinética en los tendones.
- Fase isométrica: momento en el que el movimiento se detiene antes de volver a acelerarse en una nueva dirección...

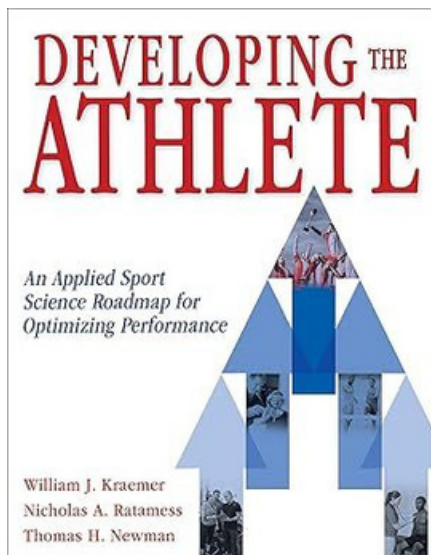


**CONSTRUINDO EQUIPAS DE
SUCESSO: UM GUIA TEÓRICO
E PRÁTICO DE
TEAMBUILDING / ANTÓNIO
BRANDÃO, ADRIANO
BRANDÃO
D162 YAG 2**

É com enorme satisfação que partilho convosco o lançamento do livro "Construindo Equipas de Sucesso: um guia teórico e prático de teambuilding", da minha autoria, António Brandão, e do meu PAI, Adriano Brandão.

Ao longo de vários anos trabalhei na área do teambuilding em contextos corporativos e outdoor, nomeadamente na Team Work Consultores e na Smart Set, sempre com forte ligação ao mundo empresarial. Atualmente, dou aulas no ensino superior, onde leciono a unidade curricular de Teambuilding. Adriano Brandão, foi professor no ensino superior na área da Psicologia, com uma carreira marcada por uma vasta experiência académica e prática, a nível nacional e internacional, no desenvolvimento de competências humanas e sociais.

Este livro é o resultado dessa combinação de saberes, prático e académico, e conta com o prefácio do Treinado Jorge Araújo, referência na área do desenvolvimento de equipas, da Team Work Consultores.

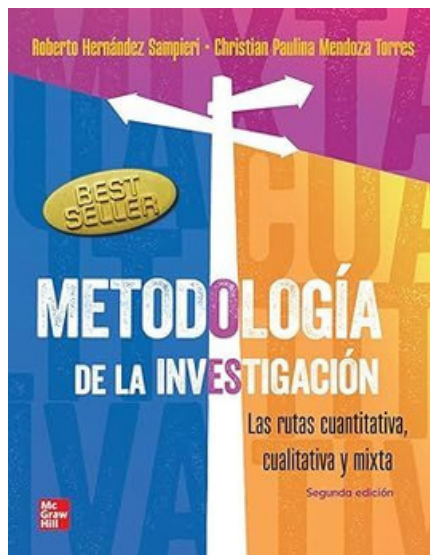


**DEVELOPING THE ATHLETE :
AN APPLIED SPORT SCIENCE
ROADMAP FOR OPTIMIZING
PERFORMANCE / WILLIAM J.
KRAEMER, NICHOLAS A.
RATAMESS, THOMAS H.
NEWMAN.**

223 KRA 1

Durante la última década, la complejidad del desarrollo de los atletas ha aumentado, y la ciencia del deporte se ha fascinado con las métricas y la genética. Si bien ha surgido una gran cantidad de información, aún hay una falta de orientación práctica sobre cómo integrar esta información con el entrenamiento para ayudar a los atletas a alcanzar su potencial. *Desarrollando al Atleta: Una Hoja de Ruta de la Ciencia del Deporte Aplicada para Optimizar el Rendimiento* aporta la claridad muy necesaria, proporcionando un modelo probado para unir los muchos campos relacionados con la ciencia del deporte a través de un equipo de desarrollo de atletas que navega por el desarrollo diario de cada atleta.

Desarrollado por un equipo de autores de renombre, incluido William Kraemer, uno de los científicos del deporte con publicaciones más prolíficas de la historia, *Desarrollando al Atleta: Una Hoja de Ruta de la Ciencia del Deporte Aplicada para Optimizar el Rendimiento* es el primer recurso de este tipo. Explica la integración de la ciencia del deporte a través del desarrollo de un equipo de desarrollo de atletas, implementando un proceso de prueba, evaluación, valoración y monitoreo del entrenamiento y el rendimiento de los atletas. Aprenderá cómo los datos generados por el equipo de desarrollo de atletas se traducen en programas de entrenamiento que promueven el desarrollo físico y psicológico ...



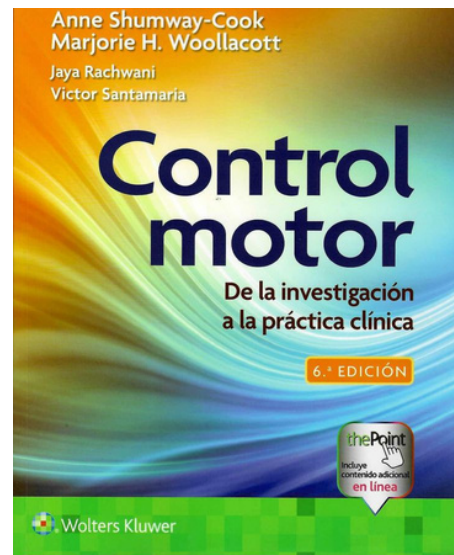
**METODOLOGÍA DE LA
INVESTIGACIÓN : LAS RUTAS
CUANTITATIVA, CUALITATIVA
Y MIXTA / ROBERTO HERNÁN
DE Z-SAMPIERI, CHRISTIAN
PAULINA MENDOZA TORRES**

D161 BEA 1

Se trata de un texto completamente actualizado e innovador, mucho más gráfico, didáctico, personalizado y multidisciplinario. Su contenido se refiere a la investigación científica y a la investigación aplicada al desarrollo profesional; y es producto de las ideas, aportaciones y experiencias que han proporcionado centenas de docentes e investigadores en Iberoamérica y diversos científicos y profesionales del mundo. El resultado es una obra interactiva que vincula el contenido del texto impreso con los contenidos digitales y el material del Centro de Recursos en Línea.

Esta segunda edición de Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, incluye varios ejemplos de distintas ciencias y disciplinas vinculados al tema de la pandemia por SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19 que muestran la investigación que se generó para afrontarla en todo el mundo.

Orientado a asignaturas sobre investigación, metodología, metodología de la investigación, métodos de análisis y similares dentro de diversas ciencias o disciplinas; asimismo, para que se utilice en campos de la salud, sociales, jurídicos, administrativos, económicos, ingenierías, etcétera. El texto puede emplearse en cursos introductorios, intermedios y avanzados, según el nivel del maestro.



**CONTROL MOTOR : DE LA
INVESTIGACIÓN A LA
PRÁCTICA CLÍNICA / ANNE
SHUMWAY-COOK, ... [ET AL.]**

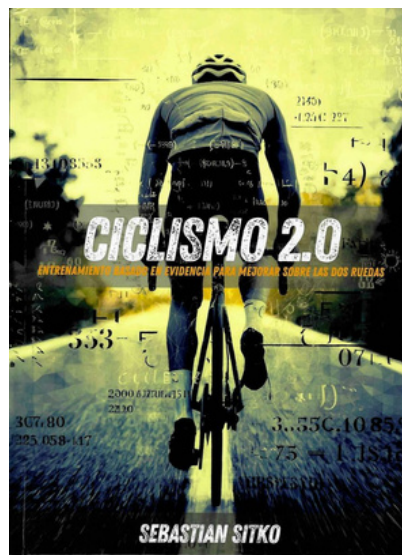
191 SHU 5

La obra Control motor, ya en su 6.ª edición, sigue siendo el único libro disponible que cierra la brecha entre la investigación actual y emergente sobre neurociencia y control motor y su aplicación en la práctica clínica. Escrito por destacados expertos en este campo, este recurso clásico prepara a los lectores para examinar y tratar de manera eficaz a pacientes con problemas de control postural, movilidad o función de las extremidades superiores. Todo ello, con base en las mejores prácticas actuales basadas en la evidencia. La estructura general de la obra no ha cambiado en sus seis ediciones y sigue manteniendo cuatro partes: marco teórico (parte I), en el cual se revisan las teorías actuales relacionadas con el control motor, el aprendizaje motor y la recuperación de la función; esta parte proporciona las bases para la comprensión del objetivo principal de la obra, que se centra en los problemas de control motor y la forma en que se relacionan con el control de la postura y del equilibrio (parte II), la movilidad (parte III) y la función de las extremidades superiores (parte IV).



**¿CÓMO CORRER MÁS RÁPIDO?
CIENCIA Y ENTRENAMIENTO
DE LAS CARRERAS DE
VELOCIDAD / RAÚL ORTEGA
RODRÍGUEZ
D033 ORT 1**

El presente texto aborda en profundidad la velocidad en todas sus manifestaciones y trata de combinar la síntesis de la evidencia científica junto a la experiencia profesional basada en la observación y práctica. Son muchas las modalidades en las que se requiere que el deportista lleve a cabo acciones precisas y complejas a la par que veloces. Es por ello que este libro, aunque enfocado en el atletismo y en las pruebas de velocidad, puede servir de referencia y punto de enlace en otras disciplinas, especialmente, en lo que al entrenamiento de la fuerza y algunas habilidades motrices básicas se refiere. Por ello, se tratan tanto las consideraciones teóricas de la velocidad, hasta los criterios prácticos para el diseño de tareas en el deportista que permitan a este y los entrenadores, afrontar con garantías el proceso de entrenamiento.



**CICLISMO 2.0:
ENTRENAMIENTO BASADO EN
EVIDENCIA PARA MEJORAR
SOBRE LAS DOS RUEDAS /
SEBASTIAN SITKO
D053 SIT 1**

Ciclismo 2.0 nace de una trayectoria de más de una década de dirección del entrenamiento de casi dos centenares de ciclistas, bagaje que entra en simbiosis en esta obra con una recopilación de la literatura científica más reciente y relevante en torno al ciclismo y sus distintas modalidades.

Revisada por pares siguiendo los métodos científicos más rigurosos, la lectura ofrece un viaje de 32 capítulos, 60 figuras y casi 200 estudios para proveer al ciclista, entrenador y científico con las mejores recomendaciones basadas en evidencia para llevar el rendimiento y la salud del ciclista a un nuevo nivel.



**EXTEROCEPCIÓN Y
MOVIMIENTO HUMANO /
MARIO DI SANTO
191 SAN 2**

¿Cómo influyen la vista y el oído en el movimiento humano? ¿De qué manera los sentidos exteroceptivos moldean nuestras respuestas motrices, tanto en el deporte como en la vida cotidiana?

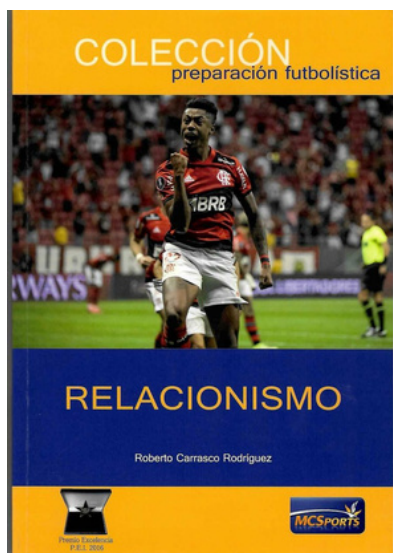
En este segundo tomo de la serie Exterocepción y Movimiento Humano, Mario Di Santo «referente en el campo de la neuromotricidad» nos invita a explorar la relación entre los sistemas visual y auditivo y su papel esencial en la organización del movimiento.

Con un enfoque innovador y profundamente práctico, la obra combina ciencia, filosofía y experiencia personal para proponer reflexiones y ejercicios concretos de entrenamiento visuomotor y auditivo. Su objetivo es ofrecer herramientas aplicables en contextos deportivos, educativos, de salud y de la vida diaria.

Este volumen incluye:

Un análisis accesible y riguroso sobre visión, audición y motricidad. Ejercicios específicos para entrenar habilidades perceptivas y motoras. Reflexiones integradoras que trascienden el ámbito deportivo. Más que un tratado teórico, este libro es una guía metodológica que abre caminos para comprender cómo los sentidos nos conectan con el mundo y condicionan nuestra manera de movernos.





**RELACIONISMO / ROBERTO CARRASCO RODRÍGUEZ
D161 CAR 3**

¿Qué es el relacionismo o juego funcional? ¿Que diferencia hay entre el relacionismo y el juego de posición?

En este libro encontrarás una nueva manera de ver el fútbol ofensivo y asociativo desde un prisma mucho mas libre. Donde el protagonista es el jugador. Nosotros como entrenadores somos promotores del talento, lo permitimos y conducimos, no lo coartamos.

Si siempre has creído que mas allá del juego de posición hay algo más, pues si, hay algo más.

Vamos a profundizar en las diferencias entre lo posicional y relacionista, y el porque la cultura y contexto importan mucho a la hora de promover un tipo de juego y otro, y en como muchas personas en el mundo del fútbol han creído que las maneras de jugar son inertes y totalmente extrapolables, como si de un producto se tratase. ¿Porque no funciona el fútbol posicional en la selección Brasileña? ¿Porque Argentina triunfa desde que encontró el relacionismo?

En el fútbol evolucionamos constantemente, nos adaptamos y competimos. El juego relacionista surge como respuesta a las modernas estructuras defensivas hiperespecializadas donde buscamos provocar caos y desestabilizar al rival mediante el movimiento.

Debido a la moda que supuso el juego de posición en 2008-2012 muchos equipos quisieron imitar el juego de posición con resultados mas que dudosos y con un gusto por supuesto mucho peor, algunos equipos y países perdieron la esencia y el gusto por su juego, lo que les salía natural. Todo esto no es mas que una confusión lavado de cerebro que se produjo cuando los "metodólogos" nos enseñaron que si querías tener el balón solo se podía hacer de una manera...



**100 EJERCICIOS Y JUEGOS SELECCIONADOS DE INICIACIÓN AL PICKLEBALL / ÁLVARO OLMO CAMPOS, DAVID BLANCO LUENGO
D066 OLM 1**

Este título forma parte de una colección de juegos y ejercicios para los técnicos y monitores de los distintos deportes, en la que, de cada uno de ellos se ofrecen 100 juegos y ejercicios para su entrenamiento y para su enseñanza. Esta colección cubre un hueco en la bibliografía sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo.

Las actividades propuestas pueden aplicarse directamente. Para adaptarlas a diferentes niveles de enseñanza y/o entrenamiento en función de los grupos con los que estemos trabajando, no hay mas que aplicar las oportunas modificaciones según consideremos adecuado: modular la velocidad de ejecución, acentuar o atenuar la dificultad de las acciones, limitar o aumentar el número de reglas limitantes, aumentar o disminuir el espacio y las distancias.



**HISTORIA ALTERNATIVA DE LA FELICIDAD : RE DE SCUBRE LA S C LA VES PARA UNA VIDA FELIZ DE LA MANO DE LOS C L Á SICOS / JUAN ANTONIO GONZÁLEZ IGLESIAS
BIC (INEF) 134**

«Goza el día, y no creas nunca que va a haber otro».

Nunca es tarde para descubrir las claves de la felicidad que nos regalaron los clásicos.

El coaching no es invento nuevo. De hecho, buena parte de lo que hoy en día aparece en charlas y libros de autoayuda ya estaba en los poemas, obras teatrales y discursos filosóficos que escribieron griegos y romanos hace dos mil años. Algunas de esas enseñanzas, sin embargo, nos han llegado a medias o en versiones descafeinadas. Y aún tenemos mucho que aprender de ellas.

El poeta y filólogo Juan Antonio González Iglesias nos lleva de la mano a recorrer los textos de autores como Ovidio, Horacio, Marcial o Marco Aurelio. A través de su pensamiento, nos descubre la vigencia de sus ideas para nuestro día a día. Porque regresando a las raíces de nuestra cultura podemos aprender a ser más felices.