

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

XUÑO 2025



 BIBLIOTECA
CIENCIAS DO DEPORTE
E A EDUCACIÓN FÍSICA



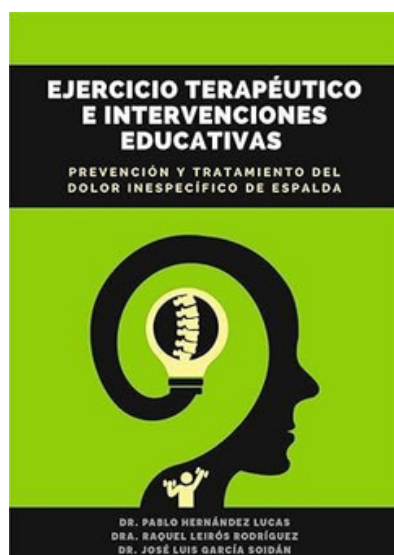


**COMPLETE GUIDE TO
LANDMINE TRAINING / DAVID
OTEY, JOE DRAKE
220 OTE 1**

Al entrenar para mejorar tu estado físico o tu rendimiento, tienes una amplia gama de equipos para elegir. Desafortunadamente, el dolor o las limitaciones en las rodillas, las caderas, la zona lumbar o los hombros pueden limitar tus opciones con mancuernas, barras o máquinas. La necesidad de una forma alternativa de cargar el cuerpo en posiciones únicas y respetuosas con las articulaciones es la razón principal por la que se creó el Landmine.

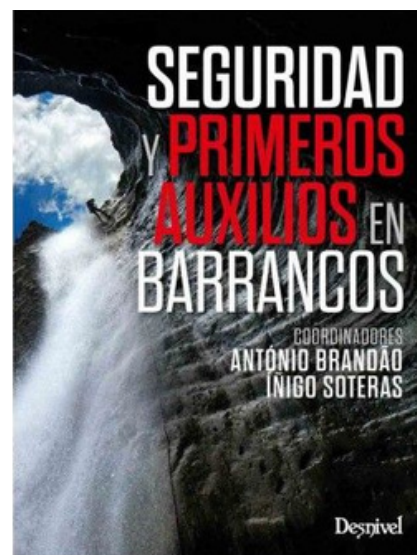
La Guía Completa para el Entrenamiento con Landmine es el recurso definitivo para todo lo que necesitas saber sobre este potente dispositivo de entrenamiento. Los reconocidos entrenadores David Otey y Joe Drake desglosan la ciencia detrás del entrenamiento con Landmine, por qué funciona, dónde es más efectivo y cómo puedes empezar a disfrutar de sus beneficios de inmediato. En el libro encontrarás lo siguiente:

- 82 ejercicios para la parte superior del cuerpo, la parte inferior del cuerpo, todo el cuerpo y el core, con indicaciones de entrenamiento y modificaciones, incluidas innumerables opciones para entrenar en torno a restricciones.
- 35 entrenamientos para entrenar para el acondicionamiento corporal total, acondicionamiento avanzado, hipertrofia, fuerza y potencia que incluyen opciones para usar la mina terrestre sola o en combinación con otros equipos.
- Los fundamentos del diseño de programas para ayudarle a comprender los principios de entrenamiento que se pueden aplicar a cualquier entrenamiento, no solo a aquellos que utilizan una mina terrestre.



**EJERCICIO TERAPÉUTICO E
INTERVENCIONES EDUCATIVAS
: PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO DEL DOLOR
INESPECÍFICO DE ESPALDA /
PABLO HERNÁNDEZ LUCAS,
RAQUEL LEIRÓS RODRÍGUEZ Y
JOSÉ LUIS GARCÍA SOIDÁN
174 HER 1**

Este libro ofrece una herramienta para el manejo del dolor inespecífico de espalda a través de la combinación de ejercicio y educación. El objetivo es convertir al participante en un protagonista activo en el cuidado de su espalda y, de ese modo, contribuir a reducir el impacto socioeconómico que tiene esta condición a nivel mundial.

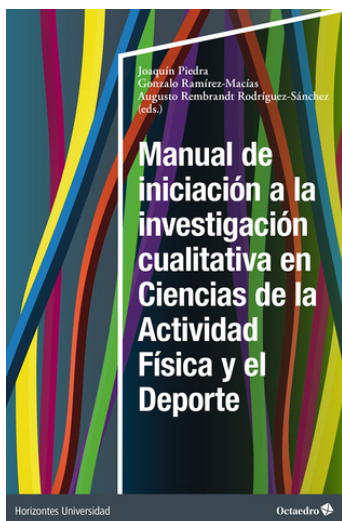


**SEGURIDAD Y PRIMEROS
AUXILIOS EN BARRANCOS /
[COORDINADORES, ANTONIO
BRANDÃO, IÑIGO SOTERAS];
COLABORAN ASIER
ALONSO...ET AL.
292 BRA 1**

La práctica del barranquismo ha experimentado un notable aumento de popularidad en las últimas décadas en todo el mundo, lo que, en consecuencia, también ha incrementado el número de accidentes. Este deporte de aventura, que nos conecta estrechamente con la naturaleza especialmente con el agua y que posee un atractivo componente lúdico, puede convertirse en una actividad física muy exigente. Al desarrollarse en un entorno tan específico, donde las condiciones medioambientales juegan un papel crucial, el barranquismo requiere conocimientos de seguridad y primeros auxilios igualmente especializados.

Este libro ofrece a barranquistas de todos los niveles información práctica y valiosa sobre seguridad y primeros auxilios, presentada de forma clara mediante numerosas ilustraciones e imágenes que facilitan su comprensión. La participación de múltiples autores, con diferentes procedencias y formación sanitaria, enriquece y aporta profundidad a esta obra. La combinación única de aspectos técnicos y médicos, enfocados específicamente en el contexto del barranquismo, convierte este libro en una herramienta imprescindible para los amantes de este deporte.





MANUAL DE INICIACIÓN A LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE / JOAQUÍN PIEDRA, GONZALO RAMÍREZ-MACÍAS, AUGUSTO REMBRANDT RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ (EDS.) ; AUTORÍAS, ALESSANDRO BORTOLOTTI [E 18 MAIS] 010 PIE 1

A pesar de que las investigaciones con enfoques cualitativos llevan desarrollándose en la ciencia, también en las ciencias del deporte, desde hace décadas, aquellos que nos iniciamos en este tipo de investigaciones nos encontramos con que los principales manuales de referencia en nuestro ámbito están escritos por académicos de habla inglesa. Así pues, este libro pretende suplir la escasez de textos introductorios a las metodologías cualitativas en el ámbito del deporte y el ejercicio físico en el idioma español. Fruto del trabajo coordinado de un grupo de especialistas en investigación cualitativa, la obra expone de una manera sencilla y atractiva qué son estos tipos de investigación, cómo se deben hacer, ejemplos de estudios científicos ya realizados en nuestra área y recursos para ampliar la información. De ahí que pueda convertirse en una herramienta más para usar en los cursos de grado y posgrado en metodologías de investigación cualitativa en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Se plantea una visión amplia de lo que son las metodologías cualitativas, con diseños de investigación tradicionales y también emergentes, ofreciendo a los lectores novedosos enfoques de investigación, poco desarrollados en la tradición científica española y latinoamericana en el campo del deporte y el ejercicio físico.



KETTLEBELLS : MANUAL EDICIÓN DEFINITIVA / JERÓNIMO MILO 220 MIL 3

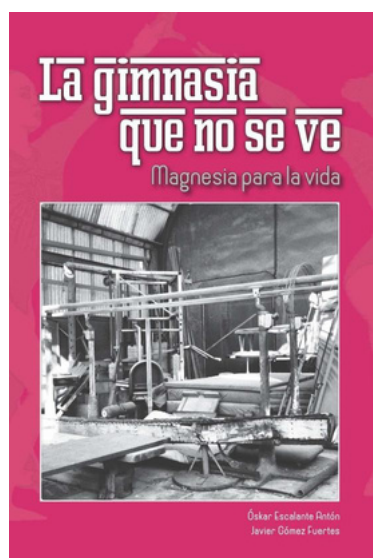
Este manual es la guía más completa sobre entrenamiento con kettlebells en idioma castellano. Contiene los ejercicios más importantes del sistema kettlebell, ordenados de manera fácil e inteligente para que puedas aprender de manera rápida y eficiente a utilizar correctamente la Pesa Rusa. Está diseñado para ayudarte a entender el verdadero uso y función de esta herramienta y así aplicarla a entrenamientos efectivos. Organizado de manera lógica para facilitar la comprensión de cada técnica, también ofrece propuestas claras de progresión y regresión para cada una de ellas. Así podrás crear tus propias rutinas de entrenamiento según tu nivel y objetivos.



ELLAS ENTRENAN : +40 : ENTRENA Y SERÁS CAPAZ #PUEDOSOLA / SARA TABARES 171 TAB 2

Este libro ofrece una recopilación rigurosa y precisa –a través de mujeres reales– de la importancia de la actividad física en nuestra salud a partir de los 40. Se trata de una herramienta que, bien usada, reduce el riesgo de múltiples patologías (cáncer, hipertensión, diabetes, depresión, osteoporosis, artrosis...), y además nos ayuda a mejorar nuestra composición corporal, el insomnio y los sofocos.

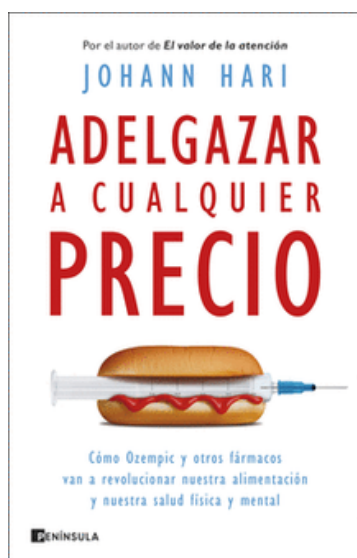




**LA GIMNASIA QUE NO SE VE :
MAGNESIA PARA LA VIDA /
ÓSKAR ESCALANTE ANTÓN,
JAVIER GÓMEZ FUERTES**

021 ESC 1

Somos Óskar (entrenador) y Javi, (gimnasta, finalista en la final individual en los JJOO de Londres) algunos de vosotros seguro que nos conocéis, y os escribimos hoy para presentaros "LA GIMNASIA QUE NO SE VE". No esperéis encontrar en él un libro de gimnasia artística al uso de los que ya existen. En este libro no hablamos de técnica ni de programación o preparación física específica...sobre esos temas ya hay muchos libros. Os hablamos del entrenamiento, de filosofía de entreno, de situaciones, de cosas que pasan en el entreno y que nosotros como casi todos vosotros hemos vivido desde el punto de vista de la experiencia... hablamos de temas como, la fila, el miedo, ¿que pasa cuando un elemento que se sabía ejecutar correctamente de repente ya no se sabe realizar bien? ¿como se comunican el entrenador y el gimnasta? ... y, en ese tema está la clave de nuestro libro pues cada capítulo se repite escrito desde el punto de vista del entrenador, y escrito desde el punto de vista del gimnasta, de manera que a todos nos aporta las visiones de las dos partes principales que protagonizan el entrenamiento de gimnasia. Y como todas esas situaciones y el aprendizaje que nos proporcionan son perfectamente extrapolables a otras situaciones, hemos elegido el subtítulo "Magnesia para la vida". Esperamos que los que tengáis a bien leerlo lo disfrutéis tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo. Prólogo de Alfredo Hueto y Gervasio Deferr.



**ADELGAZAR A CUALQUIER
PRECIO : CÓMO EL OZEMPIC Y
OTROS FÁRMACOS VAN A
REVOLUCIONAR NUESTRA
ALIMENTACIÓN Y NUESTRA
SALUD FÍSICA Y MENTAL /
JOHANN HARI ; TRADUCTOR
JUANJO ESTRELLA**

042 CAS 2

Cuando Johann Hari vio su foto como cliente del mes en el Kentucky Fried Chicken que había a la vuelta de la esquina, constató que tenía un problema grave con su alimentación, su peso y su salud. Fue en ese momento cuando acudió al médico y empezó a inyectarse Ozempic, el nuevo fármaco contra la obesidad que ha revolucionado el mundo de la sanidad y la industria farmacéutica. Algunas predicciones sugieren que, en pocos años, una cuarta parte de la población de Occidente recurrirá al mismo tratamiento. Para sus defensores, medicamentos como Ozempic prometen una verdadera cura, contrarrestando riesgos como la diabetes, el cáncer y la muerte prematura. Pero, ¿son realmente tan buenos como parecen?

Como en *El valor de la atención*, donde exploraba el impacto de las nuevas tecnologías en nuestras mentes a través de expertos, casos y la propia experiencia, Hari se embarca aquí en un recorrido desde Islandia hasta Tokio y Minneapolis para entrevistar a científicos, médicos y pacientes. En su investigación saca a la luz los riesgos que estos fármacos tienen para nuestra salud física y mental y nos muestra las implicaciones que su consumo tendrá en la economía, la nutrición y el sistema sanitario. ...



**GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO
PARA PERSONAS CON DOLOR
LUMBAR PRIMARIO CRÓNICO:
BACKFIT / GAVRIELLA
TSIARLESTON, YOLANDA
MARÍA GIL-GUTIÉRREZ, BELÉN
DONOSO, MANUEL DELGADO-
FERNÁNDEZ, VÍCTOR
SEGURA-JIMÉNEZ**

233 DOM 2



POR QUE NON HEI DE CANTAR?



ESCOLMA DO
CANCIONEIRO TRADICIONAL GALEGO
DE ELVIÑA E FERROL

C
EF)
4

Xosé Manuel Sánchez Rei
Leticia Eirín

POR QUE NON HEI DE
CANTAR? : ESCOLMA DO
CANCIONEIRO TRADICIONAL
GALEGO DE ELVIÑA E FERROL
/ XOSÉ MANUEL SÁNCHEZ
REI, LETICIA EIRÍN (EDS.)

BIC (INEF) 104

