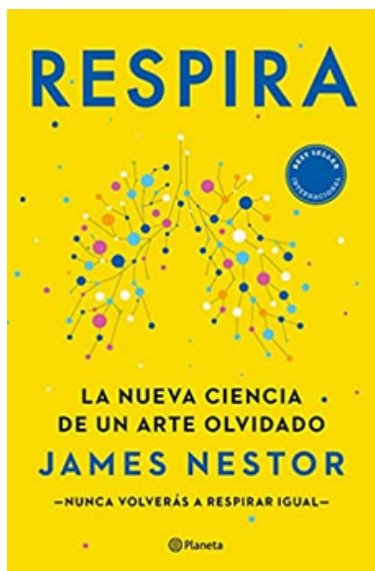


NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

OUTUBRO 2022





**RESPIRA: LA NUEVA CIENCIA
DE UN ARTE OLVIDADO.
JAMES NESTOR
BIC SAU 23**

¿Sabías que de las 5.400 especies de mamíferos somos la única que tiene los dientes torcidos? Hace 150 años el ser humano dejó de masticar, y con ello no solo se inició un proceso de deformación de nuestras mandíbulas, sino que empezamos a respirar por la boca en lugar de por la nariz.

En este apasionante libro, que ya ha seducido a millones de lectores en todo el mundo, descubriremos que los humanos llevamos cerca de dos siglos involucionando y las graves consecuencias que ello tiene en nuestra salud física y mental. Aprenderemos cómo podemos revertir esta situación y acabar para siempre con los problemas de sueño, ronquidos y dolor de espalda, reducir el estrés, disfrutar más del sexo y prevenir el envejecimiento.

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas; da igual que seas joven, fuerte e inteligente. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.



**RÉQUIEM POR UNA PIRÁMIDE.
ISMAEL GALANCHO REINA
BIC SAU 22**

La «era de la sobreinformación» en la que vivimos se ha vuelto en nuestra contra: el exceso de información hace difícil discernir entre lo verdaderamente importante y cierto de aquello que es banal o falso. En el campo de la salud, la nutrición y el ejercicio, este exceso de información se hace aún más patente si cabe. Este libro trata, entre otras cosas, de poner un poco de orden entre esa marabunta de ideas y conceptos que nos confunden en dicho ámbito, partiendo del rigor, la ciencia y, sobre todo, del sentido común.

¿Existe la dieta perfecta? ¿Cuál es la proporción ideal de nutrientes? ¿Debemos guiarnos por las recomendaciones oficiales en la materia? ¿Es correcta la pirámide alimenticia? ¿Son los carbohidratos los culpables de que engordemos o son las grasas? ¿Qué tipo de ejercicio debo realizar? Estas y otras muchas preguntas se plantean con asiduidad hoy día y, en muchas ocasiones, se les otorga una respuesta rotunda. Pero ¿realmente se pueden responder de manera contundente sin saber el contexto de cada persona? Quizá esta sea la clave de la cuestión y es donde este libro va a ayudarte. Dar una respuesta categórica y general a esas y otras tantas preguntas es un error de partida. Lo que pretendo con este libro es poner de manifiesto que la respuesta, en la mayoría de los casos, es un DEPENDE. No existe otra respuesta posible.



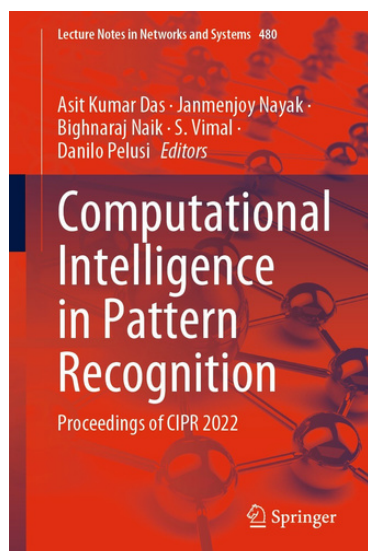
**BALÓN AMARILLO, BANDERA
ARCOÍRIS. VÍCTOR GUTIÉRREZ
240 GUT 1**

Víctor Gutiérrez, de manera autobiográfica, nos habla de la discriminación, de la LGTBIfobia, de los roles de género y de la importancia de visibilizar la diversidad sexual en el mundo del deporte.

A partir de su historia personal y su papel relevante como activista, Víctor Gutiérrez pone sobre la mesa las dificultades a las que el colectivo LGTB se enfrenta en el deporte, y la importancia de visibilizar la diversidad sexual. A pesar de que cada vez hay más deportistas que se atreven a dar el paso y visibilizar su orientación, la LGTBIfobia y discriminación siguen presentes en gradas y vestuarios, y se siguen reproduciendo los mismos comportamientos que hace 40 años.

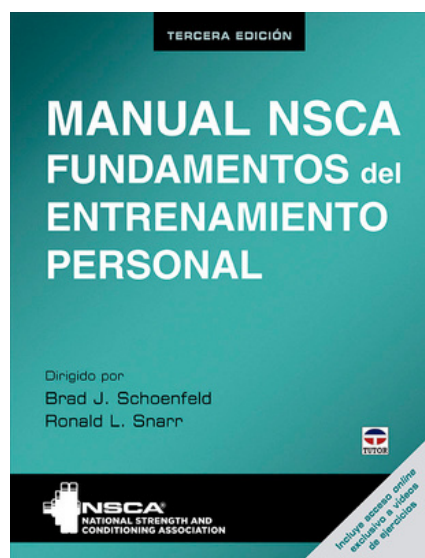
Un libro que denuncia con contundencia esta realidad todavía presente en nuestra sociedad, especialmente en deportes mayoritarios. Un libro que nos hará replantearnos prejuicios y estereotipos entorno a la masculinidad, y que nos habla sobre los roles de género, y sobre el deporte tal y como nos lo habían contado.





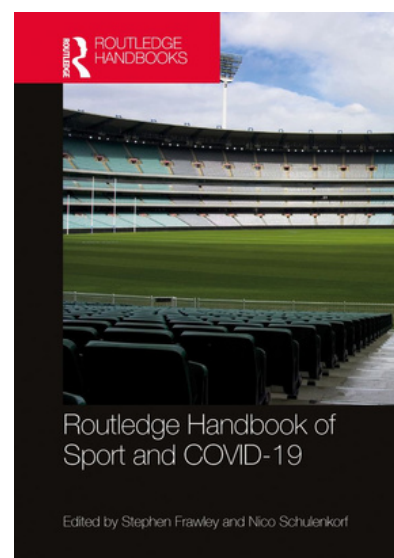
**COMPUTATIONAL
INTELLIGENCE IN PATTERN
RECOGNITION : PROCEEDINGS
OF CIPR 2022
013 COM 1**

.This book features high-quality research papers presented at the 4th International Conference on Computational Intelligence in Pattern Recognition (CIPR 2022), held at Indian Institute of Engineering Science and Technology, Shibpur, Howrah, West Bengal, India, during 23 ? 24 April 2022. It includes practical development experiences in various areas of data analysis and pattern recognition, focusing on soft computing technologies, clustering and classification algorithms, rough set and fuzzy set theory, evolutionary computations, neural science and neural network systems, image processing, combinatorial pattern matching, social network analysis, audio and video data analysis, data mining in dynamic environments, bioinformatics, hybrid computing, big data analytics and deep learning. It also provides innovative solutions to the challenges in these areas and discusses recent developments.



**MANUAL NSCA :
FUNDAMENTOS DEL
ENTRENAMIENTO PERSONAL /
NATIONAL STRENGTH AND
CONDITIONING ASSOCIATION
; [DIRIGIDO POR] BRAD J.
SCHOENFELD, RONALD L.
SNARR
224 NSC 4**

La obra de referencia para los profesionales del entrenamiento personal Esta tercera edición ampliada y actualizada, es la obra de referencia definitiva para los profesionales del entrenamiento personal y los aspirantes a serlo. Actualizada con los más recientes estudios científicos y con la contribución de los expertos más destacados en este campo, los lectores adquirirán los conocimientos, las destrezas y las habilidades necesarios para ser entrenadores personales. La obra es, además, el libro de texto refrendado para la preparación del examen de Certificación de Entrenador Personal por la NSCA (NSCA-CPT). El texto proporciona pautas para diseñar programas de entrenamiento seguros y eficaces para clientes de todas las edades, niveles de forma física, así como modificaciones específicas aplicables a los programas para clientes con necesidades especiales. Se presentan también protocolos de evaluación y normas para cada componente del estado de forma, actualizados para reflejar las investigaciones actuales y sus recientes aplicaciones, y acompañados de instrucciones detalladas a la vez que fáciles de seguir.

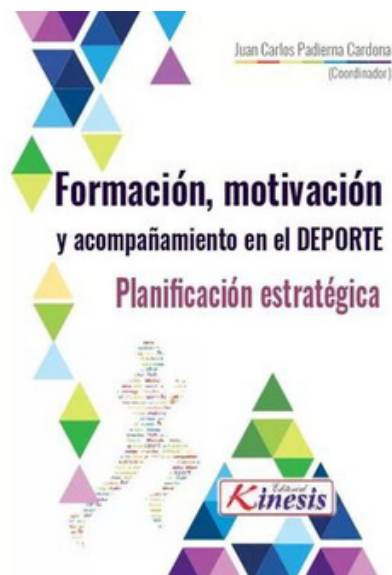


**THE ROUTLEDGE HANDBOOK
OF YOUTH PHYSICAL ACTIVITY
/ EDITED BY TIMOTHY A.
BRUSSEAU, STUART J.
FAIRCLOUGH, AND DAVID R.
LUBANS
042 BRU 1**

Over the past three decades the study of pediatric physical inactivity has become a public health concern. The decreases in physical activity have been associated with obesity and numerous hypokinetic diseases. In accordance with this public health concern, the study of pediatric physical activity has become a central part of research in the health and exercise science fields.

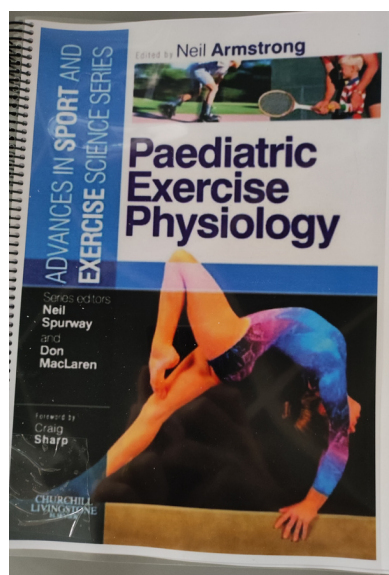
The Routledge Handbook of Youth Physical Activity is the first book to survey the full depth and breadth of the issues facing this field. Bringing together many of the world's experts and practitioners, the book helps to develop an understanding of the underlying issues related to pediatric physical activity as well as the role physical activity plays on cognitive, psychomotor, and social aspects of childhood. The book addresses issues with physical activity measurement and discuss wide-ranging aspects of physical activity interventions. With more emphasis than ever on physical activity, this book makes an important contribution to the scholars and practitioners working in the field of youth physical activity.





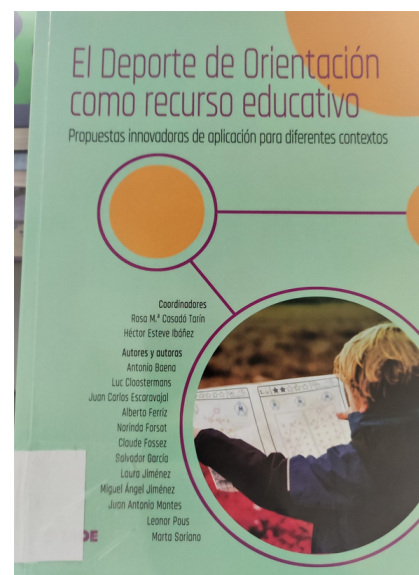
**PLANIFICACIÓN
ESTRATÉGICA: FORMACIÓN,
MOTIVACIÓN Y
ACOMPANIAMIENTO EN EL
DEPORTE/ COORDINADOR,
JUAN CARLOS PADIERNA
CARDONA
021 PAD 1**

La planificación estratégica de un programa de formación permanente en organizaciones deportivas por parte de sus directivos, es una acción de orientación institucional que reúne todos los pasos del ciclo administrativo. En particular, se propone una articulación de la formación desde los temas o proyectos seleccionados con una fundamentación pedagógica para los asesores, principios administrativos para su liderazgo, principios de la formación técnica y táctica en el deporte seleccionado y rutas para la investigación en contexto. Se debe planear desde un diagnóstico real a su comunidad deportiva (deportistas, entrenadores, directivos, padres de familia o acompañantes). Se debe dirigir desde un modelo o enfoque o propuesta pedagógica. Se debe controlar la modalidad y estrategia formativa en particular (conferencia, taller, simposio, seminario, otro) que da cuenta de la formación requerida y esperada en un rol profesional o social y este actor, pueda solucionar problemas o dificultades al desempeñarse interna y/o externamente de forma flexible, creativa, innovadora, asertiva, axiológica y estratégica con la comunidad (local, regional, nacional e internacional). Se debe realizar y evaluar, atendiendo ámbitos pedagógicos, profesionales, personales, disciplinares, institucionales o de mejora continua que está demandando la organización deportiva según sea su contexto.



**PAEDIATRIC EXERCISE
PHYSIOLOGY / EDITED BY
NEIL ARMSTRONG;
FOREWORD BY N.C. CRAIG
SHARP
111 PAE 1**

Children are not mini-adults. They are growing and maturing at their own individual rates and their physiological responses to exercise are dependent on a large number of variables as they progress through childhood and adolescence into adult life. Understanding has been limited by the fact that measurement techniques and equipment developed for use with adults are often not appropriate or even ethical for use with young people. These issues are addressed in this book which provides an analysis of physiological responses to exercise in relation to age, growth, maturation and sex.



**EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN
COMO RECURSO EDUCATIVO :
PROPUESTAS INNOVADORAS
DE APLICACIÓN PARA
DIFERENTES CONTEXTOS/
COORDINADORES, HÉCTOR
ESTEVE IBÁÑEZ, ROSA MARÍA
CASADO TARÍN
254 DEP 1**

El Deporte de Orientación tiene un valor educativo múltiple por sus características físicas, cognitivas, de autonomía y de contacto con el medio natural

Este libro representa una apuesta novedosa por la actualización, transformación y puesta en valor, del uso de una Actividad Física en el Medio Natural (AFMN), el Deporte de Orientación como contenido educativo.

Es el resultado de un grupo de trabajo formado por profesionales relacionados con el Deporte de Orientación y con diferentes contextos educativos, que muestran sus experiencias, innovaciones y aplicaciones reales. También busca ser ese recurso o manual de referencia, necesario y útil para el profesorado y otros profesionales, interesados en la aplicación y renovación de contenidos relacionados con esta práctica deportiva: aprendizajes habituales como los puntos cardinales, interpretación y orientación de mapas, toma de decisiones, su inmersión en las TIC, su uso como herramienta de metodologías activas y de trabajo transversal e interdisciplinar junto a otras muchas materias.

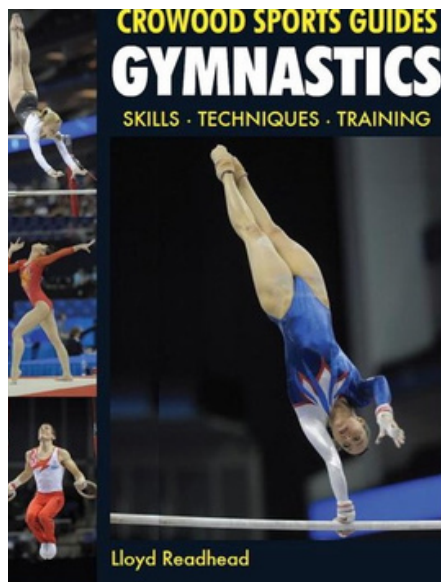




**ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES :
INVESTIGACIÓN, TEORÍA Y
PRÁCTICA / BEATRIZ MENA
BEJARANO, YENCY SOLEYDY
CARDOZO VÁSQUEZ
(EDITORAS).
042 MEN 1**

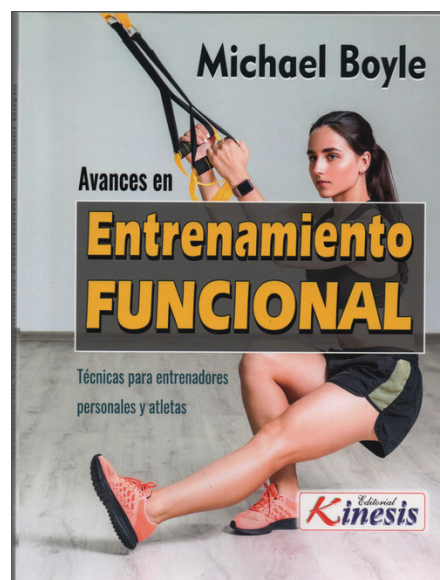
El movimiento corporal es un rasgo inherente al ser humano y una de las principales características de la población infantil. Paradójicamente, este grupo etario se ve afectado de forma significativa por el sedentarismo. Esta obra es un recorrido conceptual, aplicado y experiencial que aborda las bases biológicas, los procesos de evaluación y prescripción y la complejidad sociopolítica de la actividad física en niños, niñas y adolescentes desde una perspectiva crítica y propositiva.

Este libro es el resultado de procesos sistemáticos de investigación, revisiones documentales y experiencias académicas y profesionales de un equipo interdisciplinario constituido por expertos en las ciencias de la actividad física y el deporte, quienes, con base en un diálogo de saberes, presentan los elementos fundamentales para la enseñanza y el fomento de la actividad física en el ámbito escolar.



**GYMNASTICS : SKILLS,
TECHNIQUES, TRAINING /
LLOYD READHEAD
D232 REA 1**

Crowood Sports Guides provide sound, practical advice that will make you a better sportsperson, whether you are learning the basic skills, discovering more advanced techniques or reviewing the fundamentals of your sport. Contents include: The rules and regulations that govern the sport and the roles and responsibilities of gymnasts, coaches and officials during an event. The technical skills in women's gymnastics [vaulting, asymmetric bars, balance beam and floor exercises] and men's gymnastics [floor exercises, pommel horse, rings, vaulting, parallel bars and horizontal bar]. Detailed 'key points' for the gymnastic skills and elements covered. The content and structure of the training regimes, together with the methods and techniques used to teach and perform some important core skills and a range of more advanced skills. The ways in which coaches develop the high levels of skill and physical fitness required by gymnasts. Psychology, nutrition, preventing under-performance, and injury prevention and treatment. As Gymnastics continues to grow in popularity, there are many opportunities to participate as a gymnast, coach, judge or official. This book will be of interest to gymnasts in general and in artistic gymnastics in particular.



**AVANCES EN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:
TÉCNICAS PARA
ENTRENADORES PERSONALES
Y ATLETAS / MICHEL BOYLE
225 BOY 5**

En los siete años desde la publicación de su primer libro, Entrenamiento Funcional para Deporte, creó un cambio en el entrenamiento de resistencia. Con este nuevo material, el entrenador Boyle, presenta la evolución continuada del entrenamiento funcional visto por un líder en el campo de la resistencia y el acondicionamiento.

Nos sería difícil encontrar a alguien que haya contribuido más a la ciencia y a la práctica de mantener a los atletas saludables y desempeñándose a mayores niveles que Michael Boyle. En este nuevo libro, él le hará cuestionar lo que ha hecho en el pasado, le hará reevaluar lo que está haciendo ahora y lo motivará a pensar independientemente en el futuro.

Eric Cressey,

Cressey Performance

Mike Boyle es un pionero en nuestro campo. Aunque ha estado entrenando por más de 25 años, nunca ha temido considerar nuevas ideas o cambiar su proceso de pensamiento con relación al entrenamiento. Simplemente, Avances en Entrenamiento Funcional debería ser parte de la biblioteca de todos los instructores y entrenadores. Mike Robertson, Robertson Training Systems





**HABILIDADES GIMNÁSTICO-
ACROBÁTICAS : MÉTODO DE
ENSEÑANZA/ FRANCISCO
SÁEZ PASTOR
D232 SAE 1 A**

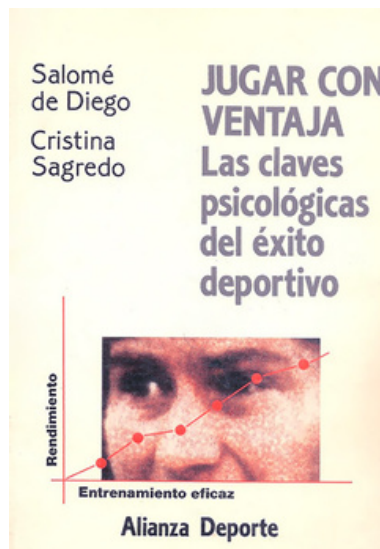
La enseñanza de las habilidades gimnástico-acrobáticas, es una labor muy delicada y debe tratarse con sensibilidad y esmero. La utilización de una metodología adecuada, aplicada a niños y adolescentes en el ámbito escolar, permitirá aprendizajes fáciles, amenos y sin riesgo físico. El tratamiento metodológico desarrollado en este trabajo favorece esos delicados aprendizajes.

En sus orígenes, este método estaba preparado para niños con proyección de gimnasia de competición; lo expuesto aquí, siendo fiel al principio, presenta ciertas adaptaciones al ámbito escolar, pulidas con muchos años de docencia con alumnado que va desde infantil hasta bachillerato.

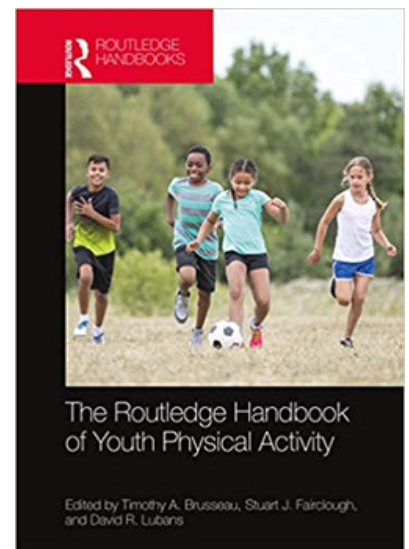
Las ayudas son clave en el proceso de enseñanza de estas técnicas. Los escolares se encuentran con elementos gimnásticos básicos aprendidos sin tensiones y sin percibir que puedan estar realizando movimientos de cierta dificultad.

¡Cuántas personas arrastran traumas por haber recibido una gimnasia escolar mal enseñada!

El texto de la parte práctica, además de desarrollarse de manera clara, está lleno de matices que proporcionan todos los detalles para que cualquier docente pueda aplicar estas técnicas de enseñanza con bastante garantía; y para aclararlo se ilustra con dibujos elaborados por el autor en cada uno de los pasos de progresión de cada elemento gimnástico.



**JUGAR CON VENTAJA:
RENDIMIENTO FÍSICO Y
ESTRATEGIAS MENTALES. LAS
CLAVES PSICOLÓGICAS DEL
ÉXITO DEPORTIVO/ SALOMÉ
DE DIEGO, CRISTINA
SAGREDO
021 DIE 1**



**THE ROUTLEDGE HANDBOOK
OF YOUTH PHYSICAL ACTIVITY
/ EDITED BY TIMOTHY A.
BRUSSEAU, STUART J.
FAIRCLOUGH, AND DAVID R.
LUBANS.
042 BRU 1**

Over the past three decades the study of pediatric physical inactivity has become a public health concern. The decreases in physical activity have been associated with obesity and numerous hypokinetic diseases. In accordance with this public health concern, the study of pediatric physical activity has become a central part of research in the health and exercise science fields.

The Routledge Handbook of Youth Physical Activity is the first book to survey the full depth and breadth of the issues facing this field. Bringing together many of the world's experts and practitioners, the book helps to develop an understanding of the underlying issues related to pediatric physical activity as well as the role physical activity plays on cognitive, psychomotor, and social aspects of childhood. The book addresses issues with physical activity measurement and discuss wide-ranging aspects of physical activity interventions.

With more emphasis than ever on physical activity, this book makes an important contribution to the scholars and practitioners working in the field of youth physical activity.

