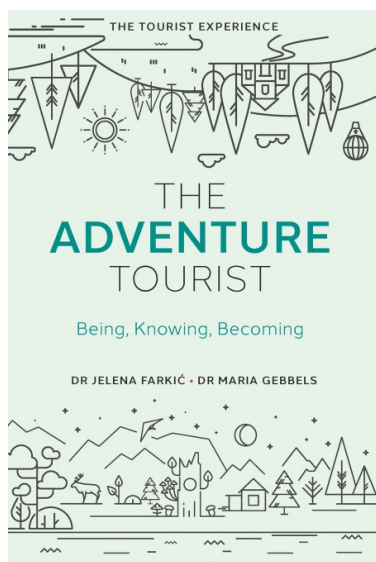


NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

MARZO 2022



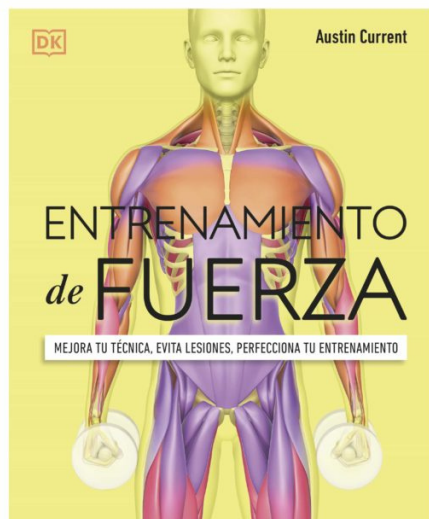


**THE ADVENTURE TOURIST:
BEING, KNOWING, BECOMING.
JELENA FARKIC
060 FAR 1**

The Adventure Tourist: Being, Knowing, Becoming brings together two broad areas of academic inquiry - adventure tourism and hospitality studies. In situating the adventure tourist within social, cultural, political, and geographic contexts, The Adventure Tourist considers the adventure experience and offers new ways in which this can be more deeply analysed and interpreted.

Focused on the personal tourist experience and what it means to seek adventure through tourism in an uncertain and troubled world, Farkic and Gebbels question the dynamic interactions in modern commodified adventure tourism practice. By questioning hospitality services through philosophical and sociological concepts, focus is maintained on the agency of the individual, bringing into discussion the senses, emotions, and desires of those who consume outdoor spaces globally.

The Adventure Tourist responds to the requirements of the outdoor adventure industry today and considers how engagement with theory can inform, challenge and support real-world scenarios in this sector.



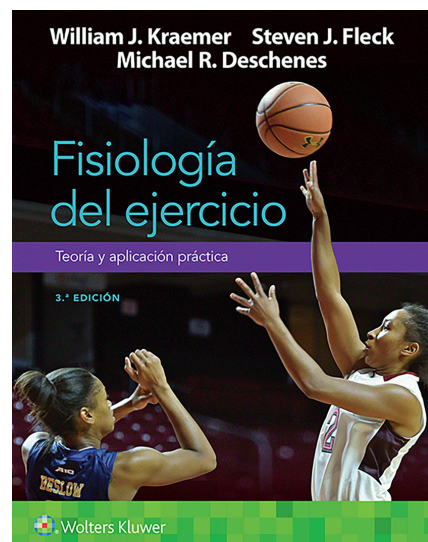
**ENTRENAMIENTO DE FUERZA.
MEJORA TU TÉCNICA, EVITA
LESIONES, PERFECCIONA TU
ENTRENAMIENTO. AUSTIN
CURRENT
220 CUR 1**

Descubre cómo la ciencia puede ayudarte a lograr el máximo rendimiento sin lesionarte.

Tanto si estás empezando como si eres un deportista experimentado, este libro te ayudará a lograr tus objetivos sin lesionarte. -Analiza tu forma de entrenar y aprende cómo mejorar para lograr un rendimiento más eficiente y evitar lesiones. -

Transforma tu entrenamiento con ejercicios de fuerza, flexibilidad y recuperación. Cada ejercicio explica la mecánica muscular para garantizar que se hagan correctamente. -

Descubre cómo tu cuerpo administra la energía y la mejor forma de entrenar para sacar el máximo partido. -Planes completos de entrenamiento y más de cien ejercicios individuales para hacer en casa o en el gimnasio. -Valiosa información nutricional con consejos dietéticos para veganos y vegetarianos. Este libro complementa la serie dedicada a la ciencia y el deporte: Anatomía del yoga, Running y Entrenamiento de fuerza

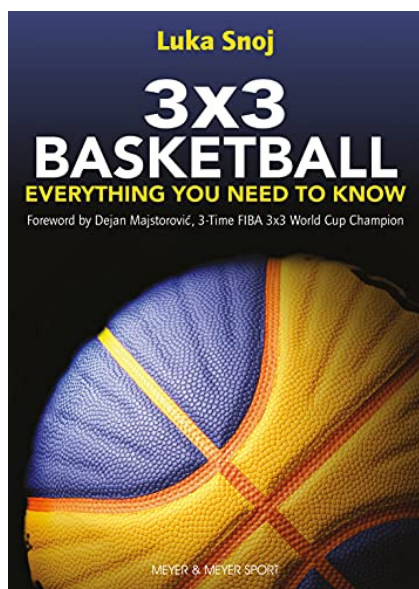


**FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO.
TEORÍA Y APLICACIÓN
PRÁCTICA. WILLIAM J.
KRAEMER
111 KRA 2**

Conceptos básicos de la fisiología del ejercicio para aplicarlos a los retos del mundo real relacionados con el entrenamiento y el ejercicio físicos. Diseñado para integrar teoría y práctica, este texto atractivo y accesible ofrece a los estudiantes una comprensión profunda de cómo el cuerpo se adapta al ejercicio y a las tensiones ambientales y cómo la fisiología básica ayuda a las decisiones prácticas.

Esta nueva edición amplía la cobertura de las aplicaciones prácticas, se extiende en el creciente conocimiento científico de la fisiología del ejercicio, explora el actual tema de "el ejercicio es medicina" con base en la prevención (haciendo hincapié en la importancia de la actividad física durante la vida), y ofrece más orientación para encontrar respuestas fiables, basadas en la evidencia, a las preguntas de la vida real. En lugar de ahondar mucho en cuestiones teóricas, esta obra hace especial hincapié en la comprensión fundamental de la fisiología del ejercicio que rodea cuestiones prácticas con las que deberán enfrentarse tanto los estudiantes como los profesionales.





**3 X 3 BASKETBALL.
EVERYTHING YOU NEED TO
KNOW. LUKA SNOJ
D130 SNO 1**

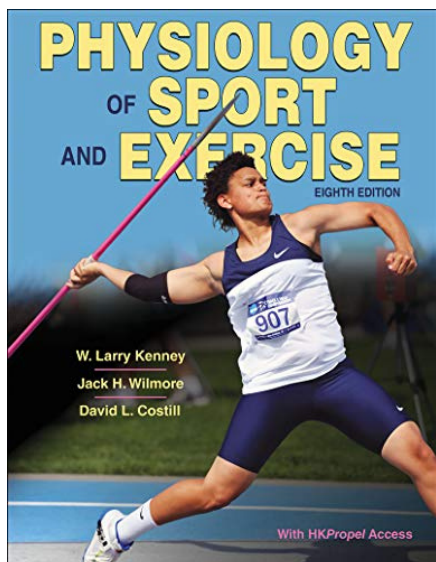
Since its formation in 2010, 3x3 basketball's popularity has rocketed. In only seven years, 3x3 basketball has gone from being played casually as a pick-up game to becoming an official Olympic sport, with the 2021 Summer Games showcasing its debut. 3x3 Basketball is the first-ever book to cover multiple aspects of this up-and-coming sport. In this book, author Luka Snoj comprehensively presents the differences between traditional basketball and 3x3 basketball and outlines the fundamental tactics and game structure, theory, terminology, as well as principles for successful play. The author also details the history of 3x3 basketball - why and how it was formed as well as how the sport has evolved over the years. He also describes the competition system, including how the rules have changed, and what teams have been successful over the past decade. In this section, Snoj weaves contemporary interviews with top players like Dusan Bulut - 3x3 basketball's GOAT (four-time world champion) - to round out the narrative on a sport whose popularity will only continue to grow. Finally, Snoj provides both statistical and analytical analyses of the sport.



**DESGRANANDO EL JUEGO.
TOMO I. CONSTRUCCIÓN DE
LA IDENTIDAD DE JUEGO
DESDE LA DEFENSA. JOSÉ
ANTONIO CINTADO
D161 CIN 1 I**

El proceso de enseñanza-aprendizaje requiere de una organización de las ideas, de una clasificación de los conceptos, de un lenguaje que nos ayude a entendernos, de una realidad material y tangible. Desgranando el juego no puede expresar mejor en su título el valiosísimo contenido que guarda entre las hojas de sus tripas. [...] El fútbol es un deporte que se disfruta y un juego que se aprende, por lo que esta obra es un valioso elemento para ir más allá y alcanzar los objetivos del jugador que quiere mejorar en conceptos individuales, del entrenador que desea modelar a su equipo extrayendo lo mejor de las interacciones de sus jugadores, del analista que debe diseñar su tabla de elementos a analizar en los equipos y jugadores, del coordinador de metodología que necesita planificar los contenidos a trabajar en la estructura de su club, de los alumnos de los cursos de entrenador para conocer y reconocer todo lo que sucede en un partido y seleccionar los elementos que le sean necesarios para el entrenamiento, del periodista que necesita ampliar la información de lo que acontece para mejorar su trabajo. En definitiva, un manual básico que debe estar en toda estantería de los apasionados al fútbol de verdad. Desgranar el juego no es más que darle valor a todo lo que acontece en el mismo, pasar de ver el juego a observarlo, y extraer todo su jugo independientemente del estilo y características de cada equipo, ya que el fútbol se enroca en el propio juego para llegar desde lo más general a lo más concreto, desde las acciones individuales a los movimientos colectivos, desde los principios más generales a los más específicos. En





**PHYSIOLOGY OF SPORT AND
EXERCISE. W. LARRY KENNEY.
111 KEN 3**

Since its formation in 2010, 3x3 basketball's popularity has rocketed. In only seven years, 3x3 basketball has gone from being played casually as a pick-up game to becoming an official Olympic sport, with the 2021 Summer Games showcasing its debut. 3x3 Basketball is the first-ever book to cover multiple aspects of this up-and-coming sport. In this book, author Luka Snoj comprehensively presents the differences between traditional basketball and 3x3 basketball and outlines the fundamental tactics and game structure, theory, terminology, as well as principles for successful play. The author also details the history of 3x3 basketball - why and how it was formed as well as how the sport has evolved over the years. He also describes the competition system, including how the rules have changed, and what teams have been successful over the past decade. In this section, Snoj weaves contemporary interviews with top players like Dusan Bulut - 3x3 basketball's GOAT (four-time world champion) - to round out the narrative on a sport whose popularity will only continue to grow. Finally, Snoj provides both statistical and analytical analyses of the sport.



**LA MONTAÑA
RESPLANDECIENTE. PETER
BOARDMAN.
270 BOA 1**

«Es un plan absurdo. Aun así, si conseguís escalar esa pared, creo que será lo más difícil que se haya hecho nunca en el Himalaya». Estas fueron las palabras de Chris Bonington cuando en 1976 Peter Boardman y Joe Tasker le explicaron su plan de intentar la escalada de la cara Oeste del Changabang, «la Montaña Resplandeciente». Y la respuesta de Bonington fue una de las más optimistas. La mayor parte de los personajes consultados pensaban que aquella escalada sería casi imposible para una expedición de solo dos personas extremadamente comprometida. Al fin y al cabo esa imponente pared de granito quizá era el mayor desafío técnico en el Himalaya de Garhwal, y su ascensión, especialmente si se conseguía en estilo ligero, sería de lo más relevante hecho hasta la fecha.

La idea partió de Joe Tasker que, en el transcurso de una expedición anterior, tuvo la oportunidad de fotografiar aquella pared de granito vertical, blanco y resplandeciente, y le pidió a Pete que volviera con él al año siguiente. El relato de Boardman narra este «plan absurdo» y refleja cómo escalar una montaña puede convertirse en un objetivo obsesivo; cuenta las tensiones inevitables que surgen entre los dos tras cuarenta días aislados, en situaciones extremas, y por supuesto recoge también los momentos de alegría, de trascendencia, complicidad y risas entre compañeros que saben convivir con las adversidades.

