

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

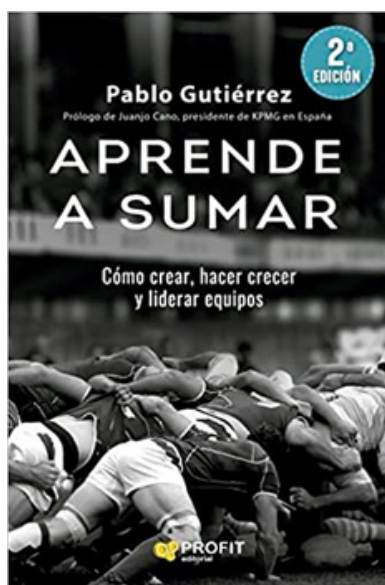
XULLO 2023





O ACONTECEMENTO / ANNIE ERNAUX
BIC (INEF) 126

Que a forma na que eu vivín esta experiencia do aborto –a clandestinidade– sexa cousa do pasado non me parece un motivo válido para que se siga ocultando. Sobre todo se unha lei xusta case sempre ofrece o paradoxo de obrigar as antigas vítimas a calar porque «todo iso xa se acabou», de modo que o mesmo silencio de antes tape o que pasou. Precisamente porque xa non pesa ningunha prohibición sobre o aborto podo afrontar, deixando de lado o sentido colectivo e as fórmulas necesariamente simplificadas, impostas pola loita dos anos setenta –«violencia exercida contra as mulleres», etc.– en toda a súa realidade este acontecemento inesquecible.



APRENDE A SUMAR. COMO CREAR, HACER CRECER Y LIDERAR EQUIPOS / PABLO GUTIÉRREZ
021 GUT 3

Todos reconocemos el rugby como un deporte de equipo, de evasión y de contacto, en el que hay un gran componente de contacto físico entre los jugadores. Se trata de un deporte en el que los valores, tanto individuales como de grupo, tienen una gran relevancia.

Desde los valores esenciales de este deporte, Pablo Gutiérrez, ex jugador de la selección española de rugby, recoge las lecciones de liderazgo y dirección para aplicar y construir un equipo, alcanzando los objetivos planteados en cualquier organización.

Este libro explica cómo los líderes demuestran sus capacidades y consiguen las victorias, transformando las personas en un equipo cohesionado y unido, y convirtiendo a este en el más exitoso del mundo. Para ello, se utilizan historias reales que muestran cómo estas se pueden aplicar en tu día a día para mejorar tu capacidad de liderazgo y ser un referente en la gestión de equipos.



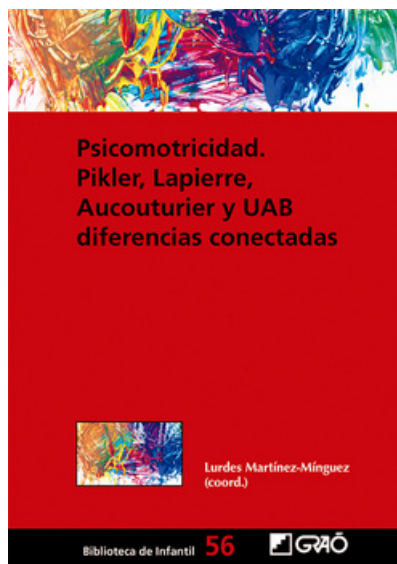
NADIA COMANECI Y LA POLICÍA SECRETA / STEJAREL OLARU
240 OLA 1

El nuevo libro de Stejărel Olaru trata sobre una de las mejores atletas de todos los tiempos, Nadia Comăneci, la primera gimnasta del mundo en lograr la puntuación perfecta ¡10! Lo consiguió durante los Juegos Olímpicos de Montreal, en 1976. La medallista olímpica, mundial y europea nació en 1961 en el noreste de Rumanía y ahora vive en Estados Unidos. El autor presenta los inicios de Nadia en la gimnasia, desde sus primeros títulos importantes hasta los Juegos Olímpicos de Montreal.

A lo largo del libro se describe con meticulosidad la red de informantes creada dentro del equipo olímpico rumano, promovida por la inteligencia al servicio del Partido Comunista. Esta red de informantes reveló los metodos abusivos de la pareja de entrenadores Karolyi, así como los graves conflictos entre entrenadores y gimnastas, en particular entre Nadia y Bela Karolyi.

Incluso en estas condiciones, la "Diosa de Montreal" continuó su excepcional carrera, que culminó con su exitosa participación en los Juegos Olímpicos de Moscú en 1980, a pesar de los esfuerzos de los árbitros controlados por la URSS para reducir sus posibilidades de subir al podio.





PSICOMOTRICIDAD. PIKLER, LAPIERRE, AUCOUTURIER Y UAB DIFERENCIAS CONECTADAS / LURDES MARTÍNEZ-MINGUEZ

191 MAR 3

Reúne las principales aportaciones en el abordaje del acompañamiento del desarrollo psicomotor y su concreción en las sesiones de psicomotricidad. El objetivo del libro es proporcionar una mirada a los principales enfoques psicomotores: Emmi Pikler y su planteamiento pedagógico sobre el desarrollo infantil en general y el motor en particular; Andre Lapierre sobre el papel del adulto y su evolución desde la psicomotricidad relacional al análisis corporal de la relación; Bernard Aucouturier, su concepción teórica fundamental y su forma de organizar la sesión práctica, sus tiempos, espacios, materiales y la formación específica; y el camino seguido por la UAB para sensibilizar a los futuros maestros en el conocimiento de la educación psicomotriz.

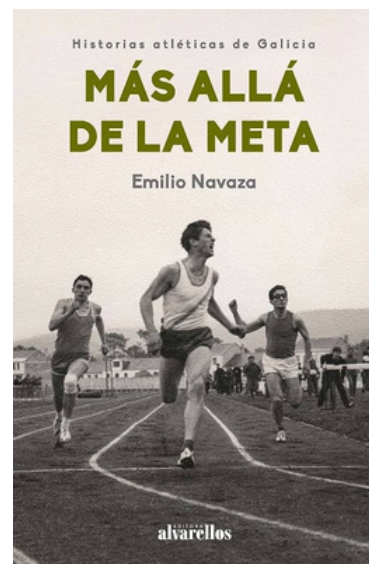


TRAIL RUNNING. CIENCIA Y ENTRENAMIENTO / NACHO MARTÍNEZ
172 MAR 4

Los doce años de experiencia que avalan a Nacho Martínez como entrenador de corredores de montaña desde la iniciación hasta el alto rendimiento, se funden en este título: Trail Running, ciencia y entrenamiento, con los resultados de las investigaciones más recientes en este campo, algunas de ellas lideradas por el propio autor.

A lo largo de 16 capítulos, se abordan de manera rigurosa, pero con un lenguaje cercano, los factores que determinan el rendimiento, la evaluación neuromuscular y bioenergética, el entrenamiento de la fuerza y la resistencia, la periodización de los métodos y las cargas de entrenamiento, la gestión y análisis de la competición y el seguimiento y adaptación de la planificación.

Éste no es un libro creado exclusivamente para entrenadores, aunque tampoco es un manual de auto-entrenamiento destinado solo a corredores, porque la figura profesional de un entrenador no debería ser sustituida nunca por un libro. ¿A quién está entonces dirigida la obra que tienes ahora en tus manos? Pues a personas como tú, personas inquietas que quieren seguir aprendiendo sobre su deporte.



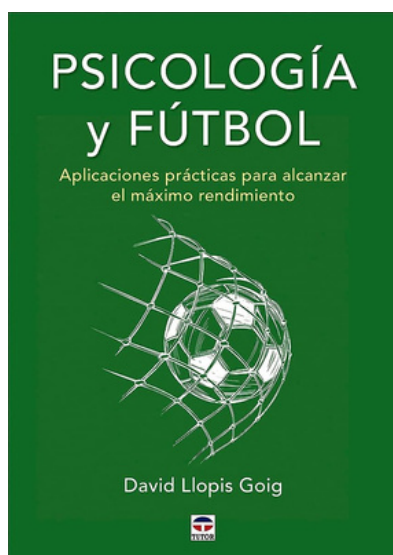
MÁS ALLÁ DE LA META / EMILIO NAVAZA
233 NAV 2

El atletismo vive un auge evidente en nuestros días. El renacer de las carreras populares y esos cientos de nuevos aficionados que a diario salen a recorrer sus ciudades o entornos naturales, ha devuelto el protagonismo a un deporte ya centenario en Galicia y que ha dado al mundo inolvidables figuras.

Esta obra, Más allá de la meta. Historias atléticas de Galicia (Alvarelos Editora, 2022) escrita con el ritmo ágil de un veterano periodista deportivo, Emilio Navaza (y que también ha sido atleta), nos traslada precisamente a algunos de esos momentos y figuras clave en la historia del atletismo gallego. En total, veintitrés crónicas ilustradas con cerca de un centenar de históricas fotografías.

Viajaremos a los tiempos del Comesaña Sporting Club de Vigo en 1915, el más antiguo de Galicia; o hasta los inicios del pedestrismo, en los años 70 del pasado siglo, con la carrera popular de Santiago de Compostela como emblema, nacida en 1978 e impulsada precisamente por el propio Emilio Navaza.

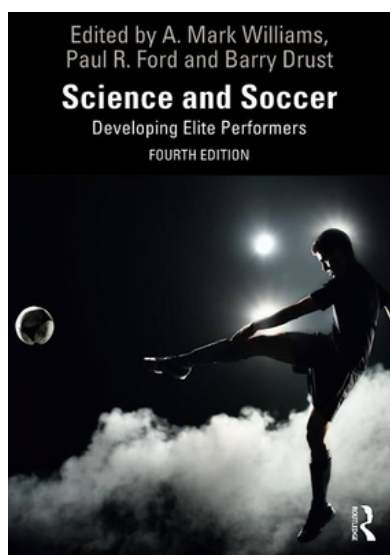




**PSICOLOGÍA Y FÚTBOL /
DAVID LLOPIS GOIG
021 LLO 1**

Aplicaciones prácticas para alcanzar el máximo rendimiento en el fútbol, los distintos actores que intervienen en el rendimiento de los deportistas suelen plantearse cuestiones de muy diversa índole sobre la dimensión humana del deporte: ¿Cuáles son las cualidades de un buen entrenador? ¿Cómo debe ser la comunicación con los jugadores? La capacidad del liderazgo del entrenador, ¿es innata o se puede desarrollar? ¿Cómo construir y dirigir equipos cohesionados? ¿Cómo conocer y comprender al jugador para ayudarle a obtener su máximo rendimiento? ¿Cómo gestionar la competición? Estas son algunas cuestiones a las que David Llopis intenta dar respuesta, fruto de su experiencia durante más de dos décadas de trabajo con entrenadores y técnicos deportivos.

Este es un libro especialmente dirigido a entrenadores de fútbol, pero su contenido es perfectamente aplicable a cualquier otro deporte. También está dirigido a todos los profesionales que trabajan con deportistas y en deportes de equipo. Además, puede ser de gran utilidad para psicólogos o profesionales que asesoran y acompañan a deportistas de modalidades individuales. El libro está estructurado en cuatro partes relacionadas entre sí y en las que se reflexiona y se establecen pautas de trabajo concretas. Estas partes son: El entrenador, Del grupo al equipo, El futbolista y La competición.

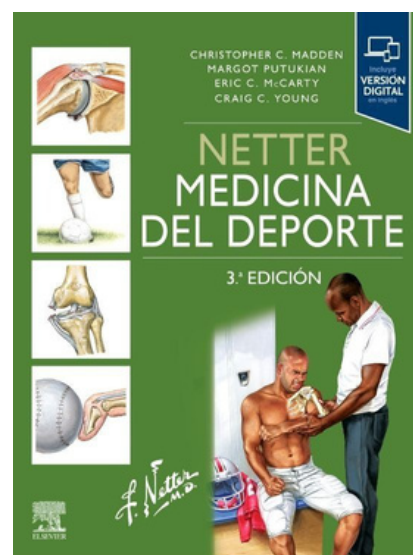


**SCIENCE AND SOCCER /
WILLIAMS. A, FORD. PAUL R,
D. BARRY
223 WIL 2**

Ahora, en una cuarta edición completamente revisada y actualizada, Science and Soccer sigue siendo la introducción más completa y accesible a la fisiología, la biomecánica y la psicología detrás del deporte más popular del mundo. Ofreciendo una guía importante sobre cómo la ciencia se traduce en la práctica, el libro examina cada faceta clave del deporte, con un enfoque particular en el desarrollo de atletas expertos. Los temas cubiertos incluyen:

- anatomía, fisiología, psicología; sociología y biomecánica
- principios de entrenamiento
- nutrición
- preparación física y mental
- superficies y equipos de juego; lesión
- toma de decisiones y adquisición de habilidades
- entrenamiento y educación de entrenadores
- análisis de rendimiento
- identificación de talentos y desarrollo de jóvenes

Ciencia y fútbol: desarrollo de jugadores de élite es un recurso único para estudiantes y académicos que trabajan en ciencias del deporte. Es una lectura esencial para todo el personal de apoyo profesional que trabaja en el juego, incluidos entrenadores de todos los niveles, fisioterapeutas, especialistas en acondicionamiento, analistas de rendimiento, médicos de clubes y psicólogos deportivos.



**NETTER MEDICINA DEL
DEPORTE / MADDEN. C,
PUTUKIAN. M, MCCARTY. E,
YOUNG. C,
081 NET 2**

Nuevo miembro de la familia "Netter" en la que en esta ocasión se abordan todos aquellos conceptos propios de las ciencias básicas y que tienen un papel relevante en el proceso de la actividad física. La obra considera la Medicina del Deporte de una forma integrada teniendo en cuenta la prevención, el correcto diagnóstico y tratamiento de cualquier lesión o patología y el cuidado posterior.

Tiene un claro enfoque inclusivo al tratar las condiciones físicas tanto masculinas como femeninas y al tener en cuenta las condiciones del atleta sénior y de todos aquellos que sufren alguna discapacidad

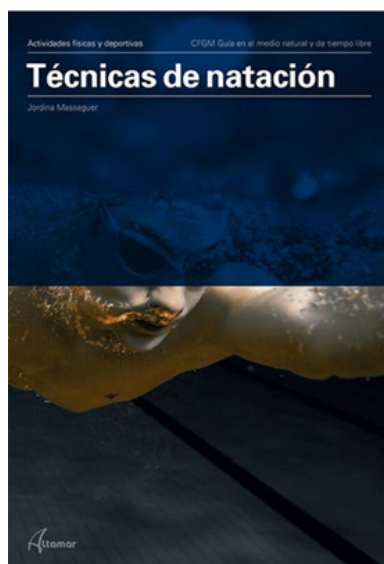




**PROPUESTAS DIDÁCTICAS
PARA MEJORAR LA
MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DESARROLLAR
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
/ VV.AA.**

041 FER 11

Es difícil dar con las teclas adecuadas para que el alumnado acuda a clase motivado y no siempre es fácil generar experiencias positivas para favorecer que sigan practicando actividad física fuera del horario escolar. Se ha partido de una necesaria relación bidireccional entre evidencias científicas y práctica profesional y consta de tres partes: Primera parte: ¿Las conductas docentes pueden influir en la motivación del alumnado en Educación Física? Segunda parte: ¿Qué podemos aprender de otros para mejorar la motivación del alumnado y promocionar estilos de vida saludable? Tercera parte: ¿Cómo perfeccionar nuestras conductas motivacionales docentes? Abarca las etapas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria



**TÉCNICAS DE NATACIÓN /
JORDINA MASSAGUER
D011 MAS 1**

En este libro se ofrecen los contenidos necesarios para atender las distintas situaciones de aprendizaje en la iniciación a la natación, así como ejercicios básicos y claros y propuestas lúdicas para poder configurar la programación de la enseñanza y la sesiones de formación y de entrenamiento. Todo ello con el objetivo de desarrollar tanto las habilidades básicas como la técnica de los distintos estilos y su posible aplicación a otras disciplinas acuáticas.



**GUÍA PRÁCTICA DE
FISIOTERAPIA RESPIRATORIA /
VV.AA.
153 SOU 1**

La fisioterapia respiratoria tiene como objetivo mejorar el estado funcional y la calidad de vida de pacientes con enfermedad respiratoria de carácter agudo o crónico. Para ello, incorpora métodos y procedimientos destinados a valorar la disfunción respiratoria y aplicar técnicas orientadas a la eliminación de secreciones, el incremento del volumen pulmonar, la disminución del trabajo respiratorio y la mejora de la tolerancia al esfuerzo de los pacientes. La presente guía recoge doce prácticas de fisioterapia respiratoria que están dirigidas a estudiantes universitarios de la materia, pero puede ser utilizada para la formación continuada de fisioterapeutas graduados. Cada práctica aparece estructurada en sus diversas fases de ejecución, con anotaciones específicas sobre el material y tiempo requeridos, los objetivos perseguidos, y los procedimientos que se deben seguir en la valoración y en la intervención fisioterapéuticas. Además, cada una de ellas se acompaña de una breve bibliografía y de numerosos gráficos e imágenes orientativos.





**ASPECTOS CLAVE PARA LA
OPTIMIZACIÓN DE LA
ADHERENCIA AL EJERCICIO
FÍSICO / AMADO ALONSO,
DIANA, COLLADO MATEO,
DANIEL**

170 AMA 1

En la actualidad, es sabido por todos que el ejercicio físico es esencial para mantener nuestra salud y prevenir la aparición de enfermedades. En este sentido, cabría esperar que existiera una importante concienciación por parte de la población general y que la amplia mayoría de personas realizara ejercicio físico regularmente. Sin embargo, el sedentarismo y la inactividad física presentan niveles alarmantes que llevan a pensar que, a pesar de conocer la importancia de ser físicamente activos para su propio bienestar, un buen porcentaje de las personas no consigue cumplir con los objetivos mínimos establecidos por los expertos. Ante esta situación, en los últimos años numerosos investigadores se han centrado en estudiar por qué las personas hacen o no hacen ejercicio físico y, más allá de eso, han tratado de dar una respuesta a la pregunta de por qué las personas abandonan su práctica regular pasando a ser inactivos y renunciando a los múltiples beneficios que la actividad física aporta. En este marco, el presente libro pretende exponer los principales aspectos clave relacionados con la adherencia al ejercicio físico, yendo desde una primera parte que se nutre de la bibliografía más actualizada sobre los elementos determinantes que condicionan que una persona se adhiera a un programa de ejercicio físico, hasta una segunda parte donde investigadores de prestigio muestran ejemplos prácticos de aplicación de esos aspectos clave.



**BEASTMAKING. UN ENFOQUE
QUE DA PRIORIDAD AL
ENTRENAMIENTO DE DEDOS
PARA UNA MEJORA EN LA
ESCALADA / NED FEEHALLY**

D251 FEE 1

Tienes en tus manos un manual sobre entrenamiento para la escalada concebido para proporcionar a la gente normal -como tú y como yo- las herramientas necesarias para potenciar al máximo sus debilidades y sus fortalezas en la escalada. Ned Feehally, su autor, es uno de los mejores escaladores del mundo y cofundador de Beastmaker, empresa dedicada a fabricar tablas de suspensiones de madera y equipo de entrenamiento de escalada. En este manual encontrarás información valiosa sobre la fuerza de dedos, la tabla, el entrenamiento en plafón, la movilidad y el core, e incluye prácticos ejercicios para entrenar de manera eficaz. Además, recoge los valiosos consejos de algunos de los mejores escaladores del mundo como el oro olímpico Alberto Ginés, Alex Honnold, Shauna Coxsey, Adam Ondra, Alex Puccio y Tomoa Narasaki. Como dice su autor: «la mayoría de personas que escalan quieren saber lo que es mejor para ellas o necesitan inspiración y un lugar por donde empezar». Con esa premisa, Ned, en lugar de sumergirse de lleno en la ciencia, extrae la información más útil y la transmite de forma sencilla para que ponerte manos a la obra con tu entrenamiento y conseguir mejoras sea una realidad.

