

NOVIDADES

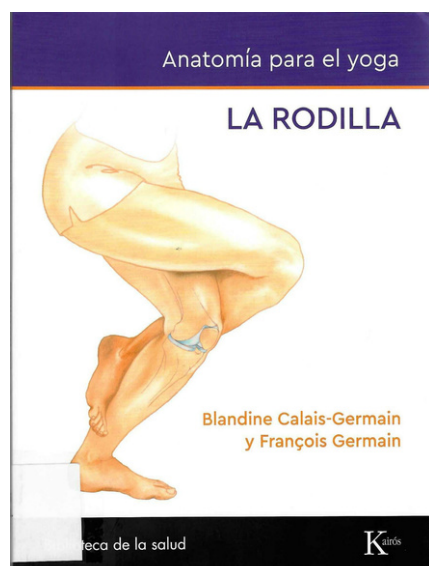
DA BIBLIOTECA

XUÑO 2024



 BIBLIOTECA
CIENCIAS DO DEPORTE
E A EDUCACIÓN FÍSICA

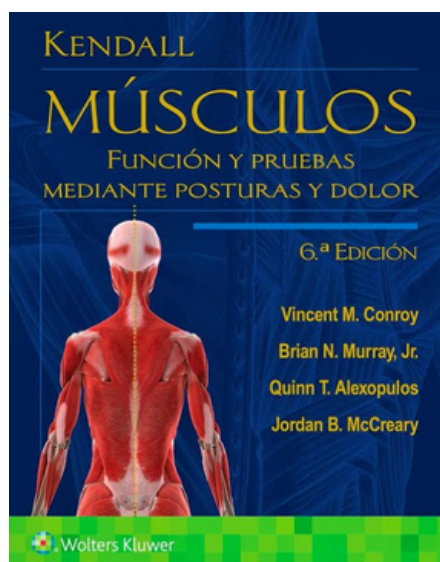




**ANATOMÍA PARA EL YOGA, LA
RODILLA : TODO LO QUE DEBE
DE SABER SOBRE LA RODILLA
DURANTE LA PRÁCTICA DEL
YOGA / BLANDINE CALAIS-
GERMAIN , FRANÇOIS
GERMAIN
145 CAL 3**

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo. Desempeña un papel central en la unión de nuestros dos principales huesos de soporte: el fémur y la tibia. Muchas posturas de yoga pueden resultar beneficiosas al fortalecer y ajustar nuestras rodillas. Sin embargo, en ocasiones, debido a la falta de información, estas pueden convertirse en un punto de tensión, excesiva presión o forzamiento.

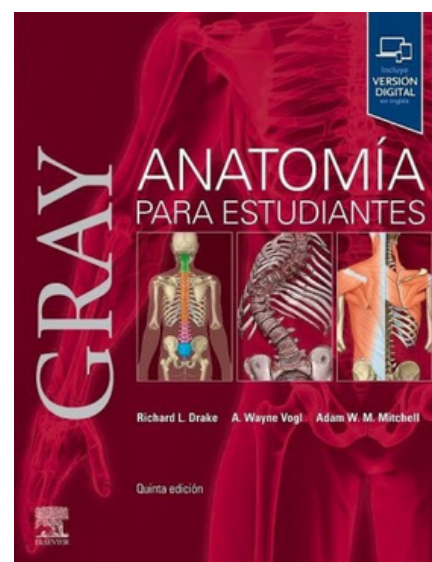
¿Cuáles son los indicadores que nos señalan que una postura es adecuada para nuestras rodillas? ¿En qué medida los ejercicios nos permiten avanzar sin sobrecargar los ligamentos, meniscos y tendones? ¿Cuáles son las señales de advertencia que debemos interpretar para saber cuándo detenernos? Este libro ofrece una visión detallada de la anatomía de las rodillas, incluyendo los cartílagos, los meniscos, los ligamentos y los músculos. Además, explora cómo estos elementos deben trabajar en conjunto para mantener el equilibrio adecuado de las rodillas en las posturas de yoga.



**KENDALL'S, MÚSCULOS :
PRUEBAS FUNCIONALES,
POSTURA Y DOLOR /
FLORENCE PETERSON
KENDALL ... [ET AL.]
153 KEN 1**

Kendall. Músculos. Función y pruebas mediante posturas y dolor expande el legado de esta obra clásica de la fisioterapia para preparar al profesional para un éxito clínico sin precedentes en la práctica contemporánea. La cobertura atemporal de las pruebas musculares manuales, la evaluación y el tratamiento se une a las últimas prácticas basadas en evidencia para crear un poderoso recurso que será de amplia utilidad durante años.

Esta 6.ª edición, ampliamente revisada, detalla la amplitud del movimiento normal y anormal, los factores de desarrollo y las influencias ambientales en la postura, las pruebas de longitud y los ejercicios de estiramiento, los síndromes de atrapamiento y compresión y la escoliosis, dentro de muchos otros temas. Asimismo, incorpora actualizaciones relevantes y mejoras para ayudar al lector a desarrollar la confianza clínica, y garantizar una práctica segura y eficaz a lo largo de su práctica profesional

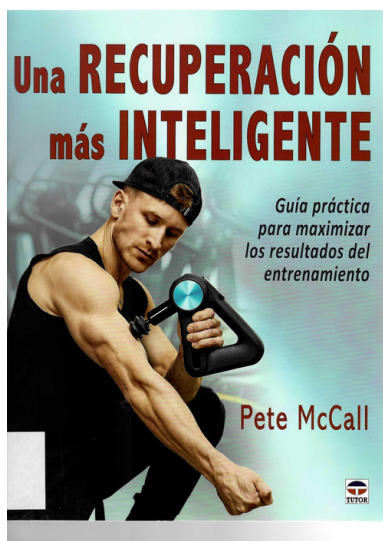


**GRAY, ANATOMÍA PARA
ESTUDIANTES / RICHARD L.
DRAKE, A. WAYNE VOGL, ADAM
W. M. MITCHELL
090 DRA 5**

- Nueva edición del texto de referencia y *bestseller* en anatomía que presenta la información "core" en la disciplina de una forma clara y visual, enfatizando la correlación clínica y con un abordaje integrado.
- La nueva edición cuenta con un prólogo a cargo del Dr. Fco Raúl Barroso Villafuerte MD, MSc, SCN, PhD, Presidente de la Sociedad Mexicana de Anatomía y de un Comité de Revisión Científica coordinado por el Dr. Diego Pineda (Facultad de Medicina, UNAM, México).
- Como principales novedades destacar el nuevo contenido relativo a inclusión, diversidad y transgénero (incorpora una gama más amplia de tonos de piel e importantes consideraciones clínicas relacionadas con las personas transexuales e intersexuales)
- Aumento en el número de "in the Clinic" (12) y nuevos casos clínicos (33) para reforzar la correlación clínica
- La nueva edición incluye versión digital con contenido adicional en inglés a través de la plataforma e-book+

Nueva edición del texto de referencia y *bestseller* en anatomía que presenta la información "core" en la disciplina de una forma clara y visual, enfatizando la correlación clínica y con un abordaje integrado. Su estructura y organización, así como su gran valor didáctico lo convierten en un texto único en anatomía humana. Sigue la misma estructura y organización que en la ed. anterior (se incluye también el Cap de neuroanatomía en formato print)...





UNA RECUPERACIÓN MÁS INTELIGENTE: GUÍA PRÁCTICA PARA MAXIMIZAR LOS RESULTADOS DEL ENTRENAMIENTO / PETE MCCALL, CSCS
223 MCC 1

Guía práctica para maximizar los resultados del entrenamiento

Muchas publicaciones dedicadas a la salud, bienestar y forma física subrayan la importancia de un buen entrenamiento, pasando por alto el descanso y la recuperación posteriores a la práctica. Sin una recuperación adecuada, no estarás preparado completamente para la siguiente sesión de trabajo ni obtendrás todos los beneficios del entrenamiento. Este libro es una obra pionera tratando este aspecto crucial para el rendimiento; proporciona información basada en la evidencia y consejos prácticos para integrar eficazmente la recuperación como paso esencial en tu rutina deportiva.

El prestigioso entrenador y experto en fitness, Pete McCall, explica todo lo necesario para maximizar tu recuperación, sentirte lo mejor posible y rendir al máximo. Con 58 ejercicios y estiramientos para la recuperación y la movilidad, este libro ofrece directrices de qué herramientas son útiles y cómo y cuándo utilizarlas eficazmente. También aprenderás la importancia de la nutrición y del sueño en la recuperación y cómo crear un plan a largo plazo que te ayude a sentirte lo mejor posible.



FORTALEZA MENTAL PARA JÓVENES DEPORTISTAS: OCHO EJERCICIOS MENTALES DE 5 MINUTOS DE EFICACIA PROBADA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE PRACTICAN DEPORTES DE COMPETICIÓN / MOSES Y TROY HORNE
021 HOR 2

¡Por fin! ¡Ha llegado un libro de fortaleza mental para jóvenes deportistas!

Somos Moses y Troy Horne. ¡Tus guías de fortaleza mental! Si estás leyendo esto, probablemente tienes un joven deportista que lucha contra el estrés durante los partidos y tal vez incluso contra la ansiedad relacionada con el rendimiento deportivo. Por eso esta versión ha sido escrita en su mayor parte por Moses. En el momento de escribir este libro, Moses Horne es un deportista de élite de 15 años de edad capaz de hablar directamente acerca de los triunfos y las luchas de trabajar para ser mentalmente fuerte. Este es el único libro que conozco con aportaciones auténticas de un joven deportista.

Me llamo Troy Horne. Soy el papá de Moses. Estoy aquí para ayudar a los padres a entender cómo ayudar a sus hijos a navegar por este viaje de fortaleza mental. Para saber más sobre esto, asegúrate de adquirir la versión para padres de este libro - **Fortaleza mental para jóvenes deportistas: Ocho ejercicios mentales de 5 minutos de eficacia probada para niños y adolescentes que practican deportes de competición** (Guía para padres)

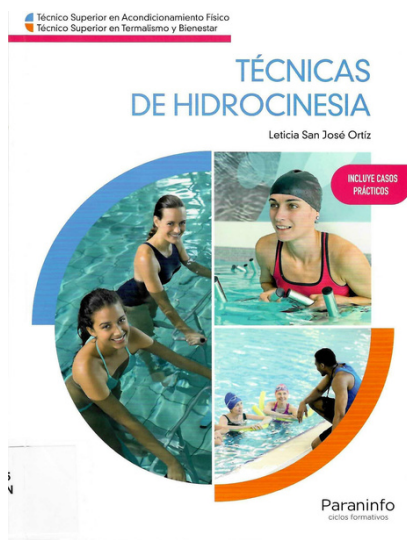


PERIODIZACIÓN INTEGRAL : UN MODELO HOLÍSTICO PARA EL FÚTBOL ACTUAL: DE LA SALA AL CAMPO / MIGUEL ANGEL CAMPOS VÁZQUEZ, JOSÉ JIMÉNEZ IGLESIAS
D161 CAM 3

Miguel Ángel Campos Vázquez ha trabajado durante los últimos 25 años como preparador físico en diferentes equipos de fútbol profesional, en primera y segunda división de la Liga Española, acumulando también experiencia en este tiempo en la Liga Inglesa (Premier League) y en Selecciones Nacionales. Es Doctor en Ciencias del Deporte y Profesor Asociado de la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).

José Jiménez Iglesias Su corta edad hace que su trayectoria en el fútbol no sea dilatada en cuanto a años se refiere, a pesar de ello está vinculado desde su época de estudiante al Cádiz C.F. club en el que ya cumple 6 temporadas, actualmente siendo el máximo responsable del Departamento de Rendimiento de la Academia y Sport Scientist del club desde hace 3 años. Igualmente trabaja como especialista de fuerza de manera individual con jugadores profesionales de fútbol de varias ligas europeas y en minoría con atletas profesionales de otras modalidades deportivas. Paralelamente, cursa sus estudios de doctorado en la Universidad de Cádiz y ejerce como docente en ocasiones puntuales en esta misma entidad.





**TÉCNICAS DE HIDROKINESIA /
LETICIA SAN JOSÉ ORTIZ
175 SAN 2**

La formación específica del personal técnico deportivo en actividades del medio acuático lo capacita para aplicar intervenciones específicas individualizadas muy efectivas

El libro desarrolla los contenidos del módulo profesional de Técnicas de Hidrocinésia, de los Ciclos Formativos de grado superior en Acondicionamiento Físico, perteneciente a la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas, y en Termalismo y Bienestar, perteneciente a la familia profesional de Imagen Personal.

Técnicas de hidrocinésia es la herramienta esencial para explorar la diversidad de enfoques en el tratamiento de grupos específicos en el ámbito de las actividades acuáticas, donde los contenidos teóricos se apoyan en una gran variedad de actividades, casos prácticos, ejemplos, páginas web de interés y tablas de gran utilidad práctica.

La obra se estructura en seis unidades en las que se abordan principalmente estos temas:

- Conceptos teóricos sobre propiedades del agua, instalaciones y materiales.
- Los diferentes colectivos diana a los que pueden ir dirigidas las actividades en el medio acuático.
- Diseño de los diferentes protocolos de hidrocinésia.
- Estrategias sobre las diferentes técnicas de enseñanza para la práctica y evaluación de dicha práctica...



**FASCIA EN MOVIMIENTO:
MOVIMIENTO DE PILATES
CENTRADO EN LA FASCIA/
ELIZABETH LARKAM;
PRÓLOGOS DE MARIE-JOSÉ
BLOM ... [ET AL.]
225 LAR 1**

Fascia en movimiento es una guía completa del movimiento de Pilates centrado en la fascia y es un libro revolucionario que se inspira en las publicaciones más significativas de la investigación de la fascia. Los criterios de movimiento centrado en la fascia se interrelacionan con los principios de Pilates para proporcionar una perspectiva exclusiva y en profundidad del repertorio de ejercicios de suelo (esterilla) desarrollado por el equipo de Joseph H. Pilates.

En el Apartado 1, «Teoría y práctica», se explora el órgano de comunicación neuromiofascial que ilumina los ejercicios de suelo de J. H. Pilates y los ejercicios con los aparatos: Reformer, silla, trapecio y barril. Además, a partir de la intersección entre investigación y la práctica del movimiento germina un sistema integral de ejercicios centrados en la fascia, realizados en el suelo y en aparatos.

El Apartado 2 incluye las aplicaciones especializadas que proporcionan las perspectivas del movimiento a partir de la fascia en el buen envejecimiento, las adaptaciones de la postura en las interconexiones de bloqueo, el reemplazo de cadera y rodilla y la marcha eficiente.

Los 14 capítulos están ampliamente ilustrados con fotografías a todo color y tablas que presentan este contenido nuevo y complejo en un formato claro y estéticamente atractivo...



**ANATOMÍA Y
ESTIRAMIENTOS PARA EL
EMBARAZO Y EL POSPARTO /
[EDICIÓN, ÁNGELES TOMÉ ;
TEXTOS, MIREIA PATIÑO
COLL ; REVISIÓN CIENTÍFICA,
M^a DOLORES LARA CAMPOS,
DAVID MARTÍNEZ CEJUDO]
171 PAT 1**

Este libro es una guía para ejercitar estiramientos. Durante el embarazo te ayudará a mantenerte ágil y prepararte mejor para el parto. Luego, en el posparto, te podrás recuperar con más facilidad además de fortalecer aquellas zonas del cuerpo que han quedado más flácidas y distendidas, con los abdominales hipopresivos, la activación del suelo pélvico, el trabajo del transverso del abdomen y del core, explicados en el libro.





**EL CORAZÓN ES EL MÚSCULO
MÁS FUERTE: CONOCE TU
PORQUÉ Y LLEVA TU
MENTALIDAD DE MUY BUENA
A IMPARABLE / TIA-CLAIR
TOOMEY-ORR
021 TOO 1**

Tia Toomey, seis veces campeona de los crossfit games, comparte las claves de su inspiradora historia

Tia Toomey es una de las deportistas más consumadas y sobresalientes del mundo del deporte. Pero, para Tia, la forma física es solo una pequeña parte de la fuerza general. Más importante aún es desarrollar la fortaleza mental. En este libro Tia nos enseña cómo llegó a la élite del deporte concentrándose en su "porqué". Tener siempre una imagen clara de su propósito -lo que mueve su corazón- le permite superar incluso los desafíos más difíciles. Desde sus primeros días en el fitness hasta el pico de rendimiento que la ha colocado en el escalón más alto del podio de los CrossFit Games, Tia nos revela los secretos, las dificultades y los éxitos que la han convertido en una competidora letal.

Tia comparte las claves de su historia: cómo ha mejorado su rendimiento, cómo ha aceptado el fracaso y cómo se ha enfrentado con determinación a objetivos imposibles. No hay nada fácil en este mundo, pero con este libro Tia espera enseñarte a desarrollar tu propia actitud imparable. No importa si ya eres un deportista consumado o solo alguien que busca conquistar un nuevo reto, sus métodos te servirán para seguir ganando.

¿QUÉ SABEMOS DE?

El cerebro en movimiento

José Luis Trejo y Coral Sanfeliu



CSIC



**EL CEREBRO EN MOVIMIENTO
/ JOSÉ LUIS TREJO, CORAL
SANFELIU
170 TRE 2**

¡El sedentarismo es el enemigo de un cerebro sano. Numerosos avances neurocientíficos señalan qué tipos de ejercicio pueden beneficiar nuestra salud física y mental.

El ejercicio físico produce beneficios indudables en todo el organismo, en nuestra salud y, por supuesto, en el cerebro. Sin embargo, en los últimos años han pasado relativamente numerosos avances neurocientíficos que señalan qué tipo de ejercicio es bueno para según qué aspectos; que la intensidad del ejercicio es un factor crucial para obtener resultados concretos; cuáles son las áreas cerebrales que se ven beneficiadas por el ejercicio moderado o vigoroso, así como los últimos avances sobre el efecto que tiene en la depresión, la ansiedad, la cognición, el envejecimiento y la neurodegeneración.

Aunque estamos lejos de poder elaborar un plan personalizado de ejercicio útil para cada ser humano, que produzca beneficios para los diferentes sistemas fisiológicos del organismo sin incrementar el estrés, no cabe la menor duda de que el sedentarismo es el enemigo de un cerebro sano.

Esta obra totalmente actualizada incorpora además dos nuevos capítulos donde se presentan los dos extremos evolutivos de la percepción humana sobre la actividad física, destacando los últimos avances en el conocimiento científico y social...

