

Guia de lectura CONEIXEMENT I ESPORT



TARDOR 2020



- 5** Llámalo reto. Metamorfosis.
- 6** De la escalada deportiva a las vías de pared.
- 8** Entrenamiento con mancuernas.
- 10** Correr con eficacia.
- 12** El centenari del Terrassa FC (1906 - 2006).
- 14** Entrenamiento para atletas de montaña.
El manual definitivo para esquiadores y corredores de montaña.
- 16** Escalada. Iniciación, placer y progresión.

Biblioteca Districte 5 de Terrassa

La Biblioteca del Districte 5 va ser inaugurada el dia 4 de juliol de 1972, al número 29 del carrer de la Salut. La Biblioteca es trasllada a la ubicació actual, el xalet de l'Àrea Olímpica, l'any 1993, i fou inaugurada el dia 29 d'octubre d'aquell mateix any. La ubicació de l'edifici, dins del recinte del Club Natació Terrassa , va ser el motiu pel qual la Biblioteca del Districte 5 acollís un fons especial de Coneixement i Esport. Amb aquesta guia de Coneixement i Esport volem donar a conèixer algunes de les novetats bibliogràfiques que hem adquirit, durant el darrer trimestre, a la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa. A causa de la situació produïda per la crisi sanitària de la Covid-19, la biblioteca roman tancada fins a nou avís.

Entrada del Club Natació,
Av. de l'Abat Marcet, s/n, 08225 Terrassa, Barcelona
bd5@terrassa.cat

Imatge de portada: <https://pixabay.com/es/photos/corredor-masculina-ejecuci%C3%B3n-1814460/>

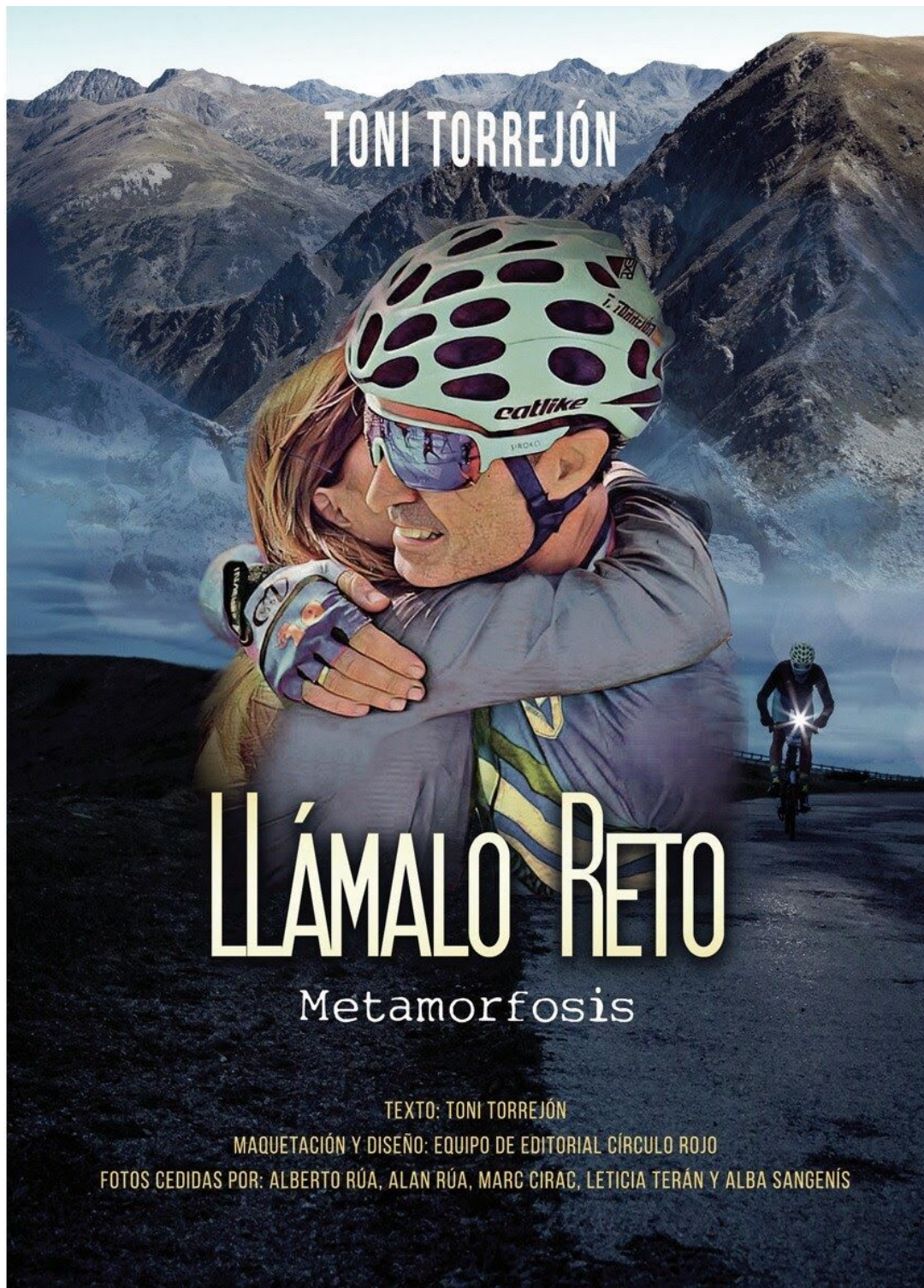
Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de tardor de la Biblioteca Districte 5!

A la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa trobaràs un Fons especial de Coneixement i Esport on agrupem llibres i DVDs sobre els diversos esports que es poden practicar a la comarca del Vallès Occidental: futbol, bàsquet, running, escalada, boulder, ciclisme, atletisme, triatló, hoquei i molts altres.

El fons especial està ubicat a la sala general de la biblioteca i compta amb més de 300 títols: novel·les esportives, DVDs sobre esport, llibres sobre nutrició esportiva, d'entrenament... El fons també inclou revistes esportives: Vèrtex, Desnivel, Bike, Triatlón, Runner's world, Sport Life, Gigantes del basquet, Líbero i Fosbury que trobaràs a la sala de revistes.

Esperem que us agradi la guia de tardor i us recomanem que visiteu la biblioteca per poder consultar altres llibres sobre el vostre esport preferit. Si trobeu a faltar algun llibre esportiu d'interès podeu suggerir-nos la seva adquisició per poder nodrir i millorar el Fons de Coneixement i Esport de la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa.

Podeu consultar la resta de Guies de Coneixement i Esport a l'espai de la Xarxa de Biblioteques de Terrassa que tenim a l'[Issuu](#).



TORREJÓN, Toni (2020). [*Llámalo reto. Metamorfosis*](#). Almería: Círculo Rojo.

Toni Torrejón, ciclista especializado en retos extremos, nos narra y nos explica las vivencias de sus retos más destacados, como el 24 h Puig de la Creu, el 25 h Ciclocross, el 30 h Ultra Extreme, el 8V 1029 Km, el 30 h Ciclo Indoor, el 8000 V E y el desafiante Doble Everesting.

Además de concienciarnos sobre la importancia de la solidaridad a través de la vía del deporte, también nos desvelará multitud de trucos y claves tras sus experiencias para poder afrontar con todas las garantías nuestro propio reto a nivel de planificación, psicología, alimentación y recuperación. Podríamos llamarlo «desafío», podríamos llamarlo «objetivo», podríamos llamarlo «locura», pero, indudablemente, solo existe una manera lógica de poder llamarlo... LLÁMALO RETO.

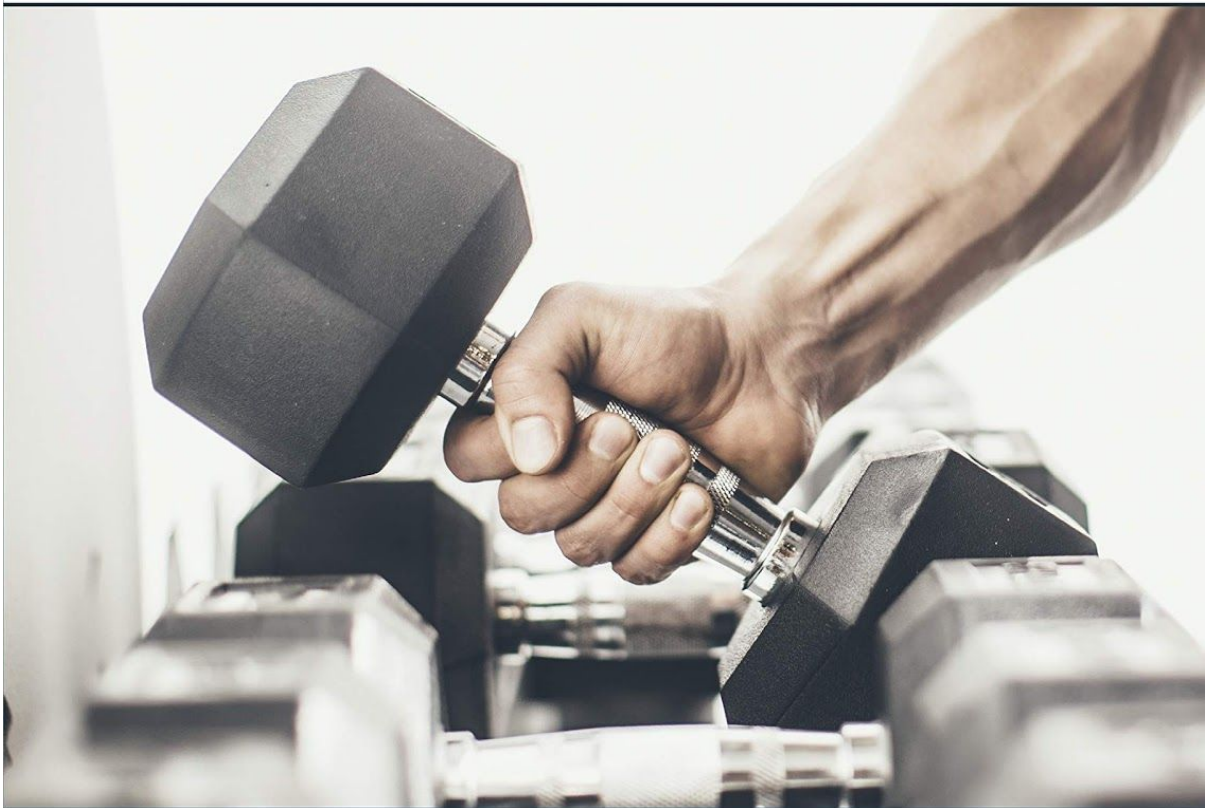


MURCIA, Máximo (2020). [*De la escalada deportiva a las vías de pared*](#). Madrid: Desnivel.

Este libro pretende ayudar en la transición a aquellos que desde la escalada deportiva quieren dar el paso hacia las paredes. Muchos pueden tener un excelente nivel técnico y físico, harán mucho grado como se dice ahora, pero sobre todo, la escalada en pared exige con frecuencia más «grado mental», y la mente puede ser el músculo más fuerte, pero también el más débil por mucho grado que se haga. El acceso actual a la escalada suele hacerse en la mayoría de los casos a través de un rocódromo, o si se hace directamente en la roca, en las zonas de escalada deportiva. Pero con el tiempo muchos practicantes buscan algo más, una pizca de aventura, un mayor desafío, un contacto más intenso con la montaña.

Y ahí están las paredes que necesitan varios largos para ser escaladas, y con frecuencia una aproximación y un descenso que también añaden sal al asunto. Es desde luego ahí donde el escalador necesita un archivo de conocimientos y experiencia más amplio, ya que se deben gestionar más riesgos y además estar preparados para responder ante algún incidente, ya que bajarse de según qué sitio no es ningún juego. Escalar una pared larga es un trabajo en equipo, es el concepto de la «cordada» que se ha perdido en gran parte con la diversificación de los estilos de escalada. La cordada siempre ha sido sinónimo de amistad y confianza, y un gran vínculo entre dos personas que unen sus fuerzas para conseguir metas comunes. Esta confianza implica también responsabilidad, cada cual debe estar preparado para ayudar al compañero de cordada en caso de problemas o accidentes.

ENTRENAMIENTO con **MANCUERNAS**



Los ejercicios y programas más efectivos para:

- El acondicionamiento físico
- Perder grasa
- Ganar masa muscular y fuerza
- Optimizar el rendimiento

Allen Hedrick



HEDRICK, Allen (2020). [*Entrenamiento con mancuernas*](#). Boadilla del Monte, Madrid: Tutor.

Allen Hedrick fue la primera persona en ser nombrada entrenadora principal de fuerza y acondicionamiento en la Colorado State University. Ha trabajado con una gran variedad de deportistas, desde alevines e infantiles hasta profesionales de élite y olímpicos, así como en la National Strength and Conditioning Association (NSCA) como entrenador principal de fuerza y acondicionamiento y como coordinador de educación. Ha publicado más de 100 artículos en diversas publicaciones especializadas sobre diversos temas relacionados con la fuerza y el acondicionamiento físico.

Efectivo y versátil modo de entrenamiento Las mancuernas son uno de los implementos más versátiles y eficaces; hace mucho tiempo que forman parte de la fórmula perfecta de entrenamiento para aumentar la fuerza y la potencia, y para tonificar todo el cuerpo. Este libro describe la forma de utilizar las mancuernas como elemento de trabajo físico principal para alcanzar los resultados deseados. Ya seas un deportista que desea mejorar el rendimiento, o un entusiasta del ejercicio físico que quiere mejorar su régimen habitual de trabajo, puedes usar mancuernas para lograr tus objetivos de forma física, pérdida de peso o aumento de masa muscular.

Se presentan más de 110 ejercicios para trabajar el core, el tren superior, el tren inferior y todo el cuerpo. Encontrarás fotografías y descripciones concisas de los ejercicios, así como variantes de los mismos, lo que hace que sea muy fácil comprenderlos y ponerlos en práctica por tu cuenta. También descubrirás 66 programas destinados a tus objetivos específicos. Entre ellos, los orientados a la preparación física ayudan a perder grasa, lograr un buen acondicionamiento físico general, aumentar la hipertrofia y mejorar la fuerza; mientras que los planes basados en el rendimiento ofrecen métodos para aumentar la potencia, la velocidad, la agilidad y el equilibrio en ocho deportes diferentes.



Jay Dicharry

CORRER CON EFICACIA

Reinventa tu forma de correr
para mejorar tu estabilidad,
fuerza y velocidad


Paidotribo

DICHARRY, Jay (2020). [*Correr con eficacia*](#). Barcelona: Paidotribo.

Para bien o para mal, tu cuerpo determina tu forma de correr. Viejas lesiones, problemas de movilidad, el cansancio y el desgaste se manifiestan en el modo en que te mueves al correr. El programa Correr con eficacia aborda tales aspectos, te vuelve más fuerte y te entrena para correr mejor los kilómetros que tienes por delante.

El autor, el fisiólogo del deporte y especialista en biomecánica Jay Dicharry adaptará tu cuerpo y cerebro para que corras mejor. En el libro se presentan 15 sesiones de entrenamiento para ponerse en forma para el inicio de la temporada, adquirir precisión y mejorar tu rendimiento y forma de correr.

«Jay es, cómo os lo diría, el mejor. Su programa me preparó para el éxito en los Juegos Olímpicos de Río.» Kate Grace, MEDIOFONDISTA OLÍMPICA.

Copyrighted Material

EL
CENTENARI DEL
TERRASSA FC

Segona Edició 1906
2006



Joan Francesc Fondevila i Gascón

OmniaBooks

FONDEVILA, Joan Francesc (2019). [*El centenari del Terrassa FC \(1906 - 2006\)*](#).
Terrassa: Òmniabooks.

El llibre **El Centenari del Terrassa Futbol Club** analitza la trajectòria de l'entitat des del seu naixement, el 1906, fins l'any del centenari. De forma contextualitzada amb els fenòmens socials, polítics, econòmics i culturals de cada època, es relata l'evolució des dels orígens (el Young's Club, brollat el 1906) i s'expliquen els documents que van permetre descobrir i establir la data de naixement en l'any 1906.

Les diverses denominacions del Terrassa Futbol Club al llarg de la història, els títols i els trofeus conquerits (que situen els egarencs com a clars líders comarcals), els partits més rellevants i les seccions de l'entitat solquen un contingut farcit d'emocions i anècdotes, il·lustratives sobre els sentiments acumulats en cent anys d'activitat.

L'obra inclou les estadístiques amb tots els partits documentats dels primers cent anys de la història del club, el balanç de victòries i gols (molt positiu), els partits internacionals disputats, els màxims golejadors i les xifres de gols més fecundes en un partit o el llistat de presidents, directius, entrenadors i jugadors, entre d'altres. Aquestes dades confirmen la transcendència del Terrassa Futbol Club per a la ciutat, amb la qual la simbiosi és màgica.

ENTRENAMIENTO PARA ATLETAS DE MONTAÑA

EL MANUAL DEFINITIVO PARA
ESQUIADORES Y CORREDORES DE MONTAÑA

Desnivel

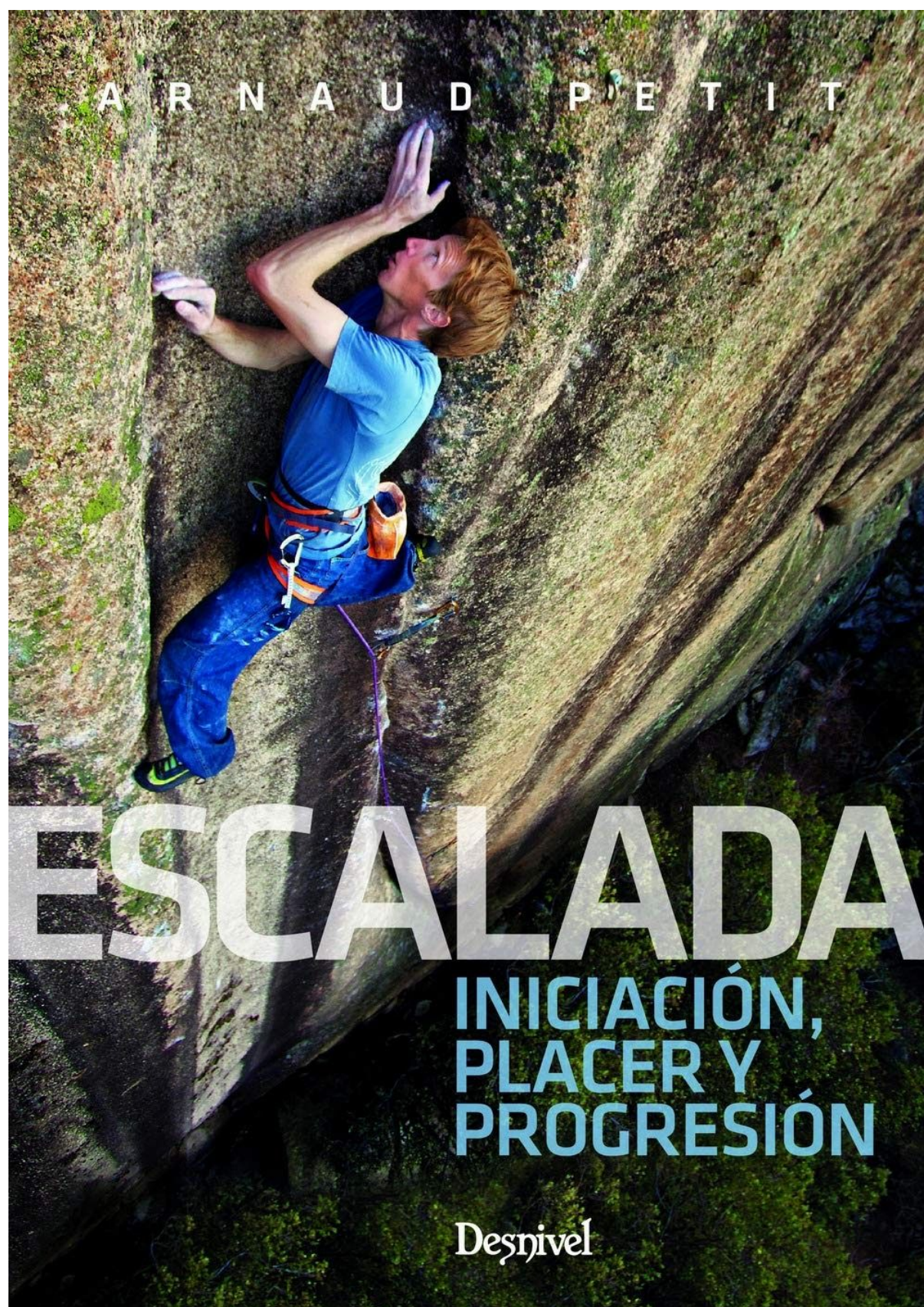
KILIAN JORNET
STEVE HOUSE
SCOTT JOHNSTON

VVAA (2019). [*Entrenamiento para atletas de montaña. El manual definitivo para esquiadores y corredores de montaña*](#). Madrid: Desnivel.

Al igual que Entrenamiento para el nuevo alpinismo, Entrenamiento para atletas de montaña traduce la teoría en metodología para permitirte elaborar tus propios planes de entrenamiento y guiarte para que alcances tus objetivos. Este es el único libro que presenta principios de entrenamiento para deportistas que participan con regularidad en carreras de larga distancia, carreras de esquí de montaña, de esquí-alpinismo y otros deportes de resistencia que exigen una forma física excepcional y una fuerza específica para cada actividad.

Un trabajo laborioso ya que se trataba de proponer planteamientos lo suficientemente detallados como para poder adaptarse a cada deportista, sea cual fuera su nivel. Además era importante trasladar al lector los fundamentos fisiológicos que se esconden detrás de cada movimiento, plantear una metodología asequible de manera y una guía accesible y práctica. El resultado ha sido impresionante.

Kilian Jornet es el mejor corredor de montaña del mundo. Ha ganado en seis ocasiones las Skyrunner World Series de larga distancia, así como varias de las ultramaratones más prestigiosas del mundo. Steve House es un alpinista de fama mundial, guía de montaña y embajador de Patagonia. Es además, junto con Scott Johnston, autor del manual Entrenamiento para el nuevo alpinismo. Scott Johnston entrena a algunos de los mejores esquiadores de fondo de Estados Unidos y fue entrenador de Steve House. Juntos dirigen **UphillAthlete.com**, una página web dedicada a deportistas de resistencia.



PETIT, Arnaud (2019). [*Escalada. Iniciación, placer y progresión*](#). Madrid: Desnivel.

Todo lo que necesitas saber y que no encontrarás en otros manuales de escalada. Ya seas un escalador novel o experimentado, en este manual encontrarás las herramientas necesarias para escalar con seguridad, para progresar física y técnicamente, y para fortalecer el músculo más importante, tu mente.

Iniciarse en la escalada:

Del rocódromo a la roca • Estructura de la pared • Tipos de roca y de escalada • Bases de la seguridad en la roca • Escalar y asegurar en polea • Escalar y asegurar en posición de primero • El chapaje • Maniobras en la reunión • Movimientos y mecánica de la escalada • Cómo progresar al iniciarse • El aspecto mental • ¿Cuál es el mejor entrenamiento para iniciarse? • ¿Cuál es el material necesario para iniciarse? • Modo de actuación en la roca • La escalada, ¿un deporte de riesgo?

Convertirse en un escalador experimentado:

La importancia de actuar relajado • ¿Qué es «escalar bien»? • Logros y graduaciones • El ritual del escalador • Material para escalar a buen nivel • Material y seguridad • Aceptar el vuelo en escalada • Aprender a trabajar una vía • Escalar bien a vista • Progresar mentalmente • Entrenarse en escalada • Reducir el riesgo de lesión • Vida sana.

Alcanzar un nivel alto:

El nivel alto • Cómo alcanzar un nivel alto • La importancia de los detalles • ¿Hace falta seguir una dieta?

Testimonios de los mejores escaladores:

Alex Honnold, Dani Andrada, Angela Eiter, Margo Hayes, Alex Megos, Adam Ondra, Chris Sharma, Josune Bereziartu... entre otr@s.



**Diputació
Barcelona**

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*