



Guia C i E

Estiu 2019



biblioteca districte 5

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.

Horari

Matins	Tardes
Obert dimarts i dijous de 10:00 h a 13:00 h.	Obert de dilluns a divendres de 16:00 h a 20:30 h.

Dissabtes
Obert de 10:00 h a 14:00 h.

Durant el mes de juliol els dissabtes romandrà tancada la biblioteca. Tancat el mes d'agost.

Adreça

Carrer dels Jocs Olímpics, 7,
08225 Terrassa, Barcelona
bd5@terrassa.cat

Fotografia de portada i contraportada del fotògraf [PERE TORDERA](#) pel [Diari Ara](#).

Entrada a la biblioteca des del carrer dels Jocs Olímpics número 7.



Terrassa de la biblioteca des de l'accés del carrers dels Jocs Olímpics número 7.



Vista de la cara nord de la biblioteca.



Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'estiu 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...

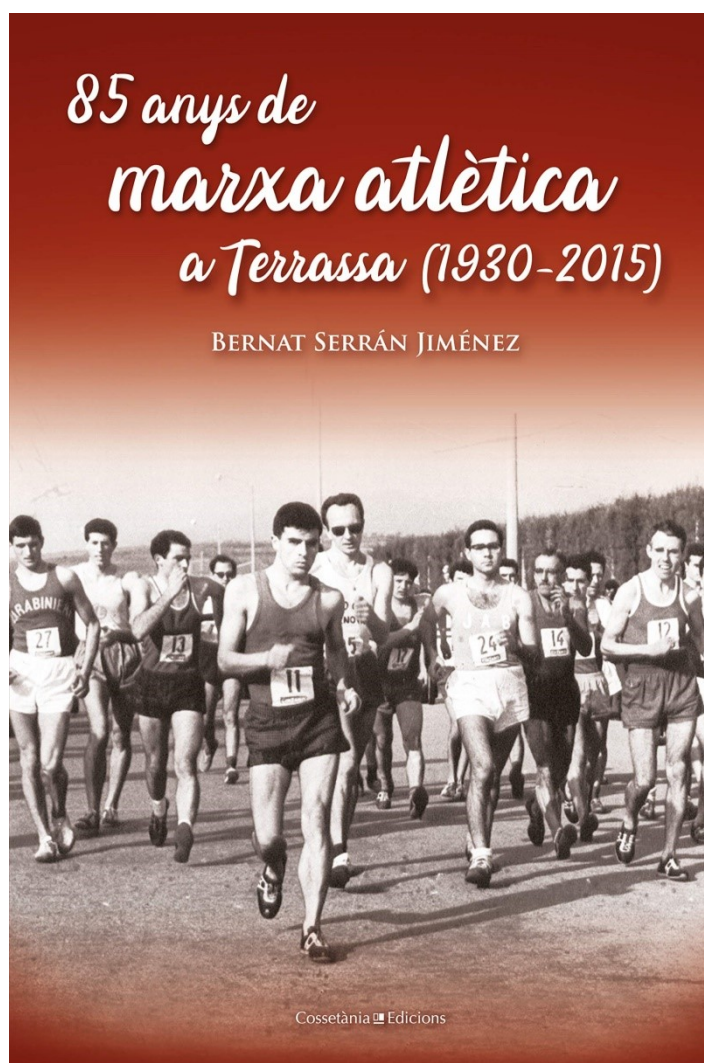
El fons també inclou revistes esportives: Vèrtex, Desnivel, Bike, Triatlón, Runner's world, Sport Life, Gigantes del basquet, Líbero i Fosbury que trobaràs a la sala de revistes.

Esperem que us agradi la guia d'estiu 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.

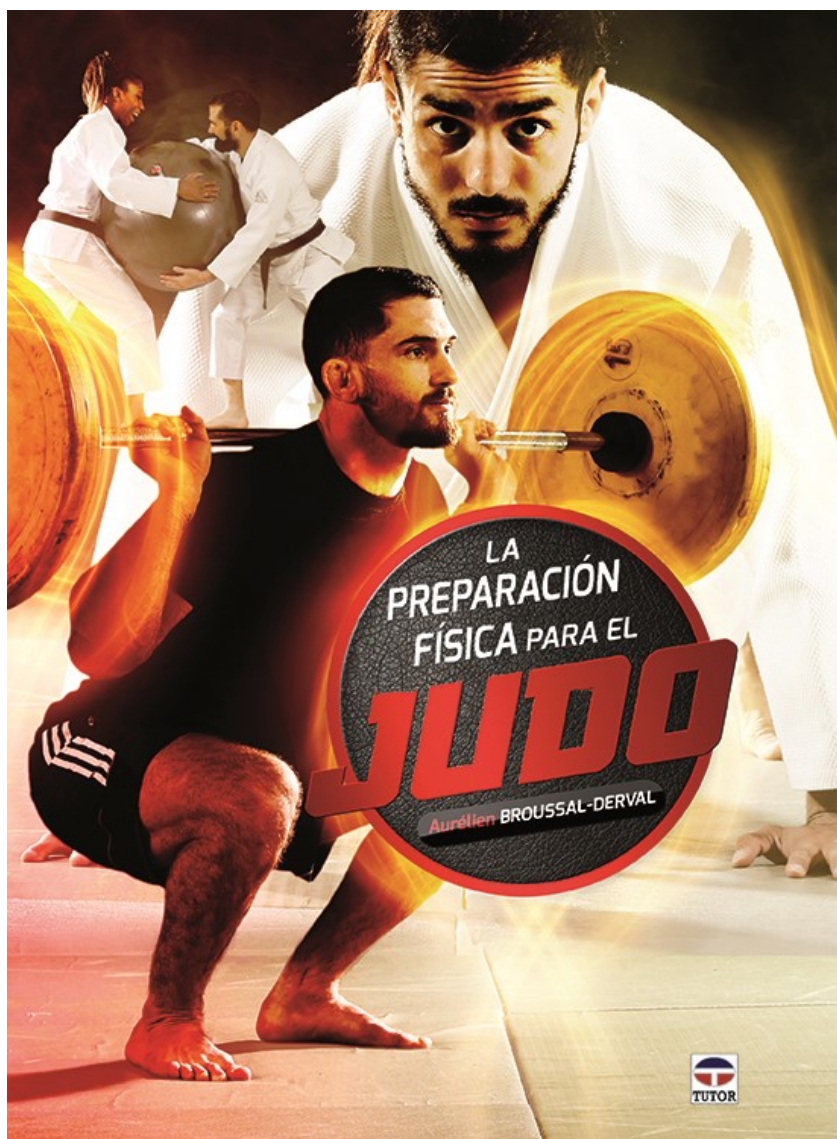
Podeu consultar la resta de Guies de Coneixement i Esport a l'espai de la Xarxa de Biblioteques de Terrassa que tenim a l'Issuu.

- 6** [85 anys de marxa atlètica a Terrassa \(1930-2015\)](#)
- 7** [iA ganar!](#)
- 8** [La preparación física para el judo](#)
- 10** [Administración y gestión de organizaciones deportivas](#)
- 13** [Víctor Font, construïm junts el Barça del futur](#)
- 15** [Res és impossible](#)
- 13** [Eduquem amb l'esport](#)
- 15** [La vida mola](#)
- 17** [Terrassa F.C. El meu club de futbol](#)



Serrán, B. **85 anys de marxa atlètica a Terrassa (1930-2015)**. Valls: Cossetània, 2019.

En aquest volum s'hi aplega una extensa informació recollida en diverses fonts sobre els orígens de l'especialitat de la marxa atlètica, les competicions més importants i els marxadors i marxadores més destacats que han sorgit a Terrassa. També s'hi ressegueixen els marxadors i marxadores nacionals i internacionals que han participat en les diverses proves que s'han organitzat a la ciutat, especialment en la famosa prova internacional de marxa atlètica Terrassa-La Mata. El llibre inclou fotografies inèdites provinents de l'arxiu de l'autor, de particulars i d'altres aportades pel Diari de Terrassa, les quals ajuden a entendre millor, en el seu conjunt, la història de l'especialitat de la marxa atlètica a la ciutat, en particular, i a Catalunya, en general.



Broussal-Derval, A. ***La preparación física para el judo***. Boadilla del Monte, Madrid: Tutor, 2019.

Aurélien Broussal-Derval, cinturón negro de judo y jiu-jitsu brasileño, es uno de los preparadores físicos más experimentados del circuito de judo internacional. Ha dirigido la preparación física de los equipos nacionales de Gran Bretaña y Rusia, y en la actualidad se ocupa del Club Flam 91. Ha escrito artículos para las revistas *L'Esprit du Judo* y *Matside*. Posee un máster universitario en entrenamiento deportivo y otro en preparación física, y lleva muchos años dando conferencias en las Universidades de Lyon, París, Bath y Barcelona. Ha colaborado estrechamente con la Federación Francesa de Voleibol como coordinador de investigación e innovación, con pilotos de Fórmula 2

(antecámara de la F1) y con la Federación Francesa de Halterofilia, en la que es subdirector técnico nacional.

Sesiones específicas para entrenar judo.

Todo judoca que quiera progresar debería realizar una buena preparación física, tanto preventiva como para el rendimiento, sobre todo mediante ejercicios que deben ser específicos o, incluso estar integrados en su entrenamiento habitual. Este libro es el fruto de muchos años de trabajo y experiencia como judoca de su autor. Este, de forma didáctica y clara, explica las técnicas de preparación física y la forma de integrarlas en el entrenamiento.

Trata todos los aspectos fundamentales: fortalecimiento muscular específico, planificación, resistencia específica y, prevención y recuperación. Es una obra de referencia en el mundo del judo y los deportes de combate, escrita por un especialista en la materia, con la participación de atletas de talla mundial. Incluye numerosos ejercicios y pruebas con y sin material adicional. Una lectura accesible tanto para el practicante debutante como para el cinturón negro con experiencia que utiliza muchas situaciones que se dan en los entrenamientos.

Administración y gestión de organizaciones deportivas

Gabriel A. Cepeda Carrión
Silvia Martelo Landroguéz



Cepeda, G. i Martelo, S. ***Administración y gestión de organizaciones deportivas***. Madrid: Ediciones pirámide, 2018.

El sector deportivo ha crecido en el mundo a una velocidad increíble. De hecho, constituye hoy en día un motor clave para la economía española. Como consecuencia de ello, cada vez son más las entidades que hay que gestionar en el entorno deportivo. Así surge la necesidad de un libro especializado en organización y gestión de empresas para poder afrontar con conocimiento los retos de un sector tan complejo.

Sin duda, ese crecimiento y profesionalización del deporte ha provocado cambios en su producción y consumo y, en

consecuencia, en la gestión de las organizaciones deportivas a todos los niveles, lo que hace necesario que las organizaciones deportivas apliquen las técnicas y estrategias propias de las empresas, pero adaptadas a sus características específicas.

Esta obra ofrece una visión de las características específicas de las organizaciones deportivas y, al mismo tiempo, es una guía para su correcta gestión.

Los dos primeros capítulos se centran en explorar las raíces de las estructuras de gestión deportiva y reflexionar sobre los rasgos que permiten caracterizar a las empresas deportivas y distinguirlas de otro tipo de empresas. Como se verá, estas organizaciones tienen peculiaridades a nivel legal, administrativo y de negocio. Los demás capítulos se centran en el análisis de los conceptos clave y las competencias básicas necesarias para la gestión del día a día de cualquier entidad o empresa deportiva, esto es, la dirección estratégica, la estructura organizativa, los recursos humanos, el liderazgo, la cultura organizativa, las finanzas y el marketing. Todo ello adaptado a la dirección y gestión de entidades y empresas deportivas, capacitando así a los profesionales para la toma de decisiones en el ámbito deportivo a todos los niveles y también la formación específica de los alumnos que cursan esta materia.

Prólogo. La historia y evolución de la gestión deportiva. Naturaleza y tipos de entidades deportivas: las organizaciones y empresas deportivas. Dirección estratégica deportiva. Diseño de organizaciones deportivas. Dirección de recursos humanos en el deporte. Liderazgo y cultura organizativa en el deporte. Finanzas en la gestión deportiva. Marketing deportivo. Órganos de gobierno en organizaciones deportivas. Control y gestión del rendimiento en organizaciones deportivas.

Gabriel A. Cepeda es catedrático de Organización de Empresas y Gestión Deportiva de la Universidad de Sevilla. Como docente está vinculado a las titulaciones de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y es miembro de la comisión de la creación de los planes de estudio de estas

materias en dicha universidad. Asimismo, es editor de varias revistas internacionales indexadas, investigador responsable de varios proyectos nacionales e internacionales ligados a la gestión deportiva. Dirige la Cátedra de Innovación y Desarrollo de Personas y Empresas de la Universidad de Sevilla. En la actualidad lidera la constitución del Instituto Tomás de Mercado de Economía y Negocios de la Universidad de Sevilla.

Silvia Martelo es doctora en Ciencias Económicas y Empresariales con premio extraordinario de doctorado (Universidad de Sevilla, 2012) y también premio extraordinario fin de carrera. Actualmente es profesora en el Departamento de Administración de Empresas y Marketing de dicha universidad. Es autora de publicaciones científicas en revistas internacionales de alto impacto (Journal of Business Research y Journal of Knowledge Management, entre otras) y ponente en numerosos congresos nacionales e internacionales. También participa como investigadora en grupos y proyectos de investigación competitivos, destacando un proyecto del Plan Nacional de I+D+i.



Bassas, A. ***Víctor Font, construïm junts el Barça del futur***. Barcelona: Columna, 2019.

Antoni Bassas Onieva (Barcelona, 1961) va començar la seva carrera professional com a periodista esportiu. Després de debutar a Ràdio Joventut als camps de la Tercera Divisió, va incorporar-se a les transmissions dels partits del Barça de Joaquim Maria Puyal, primer a Ràdio Barcelona (1981) i després a Catalunya Ràdio (1985), tasca que li va permetre treballar durant catorze temporades als estadis més importants d'Espanya i d'Europa. Va recollir les seves experiències seguint de prop el Barça, des de Maradona i Schuster fins al *Dream Team* de Johan Cruyff al llibre *A un pam de la glòria* (1994). El 1998 va co-dirigir i presentar el talk-show *Aquest any, cent!*, que durant l'any del Centenari

del Barça va portar a TV3 els protagonistes del primer segle de vida blaugrana. El 2009 va participar en la fundació de la Penya Barcelonista de Washington D. C. El 2018 va guanyar el Premi Josep Pla amb el llibre *Bon dia, són les vuit!*, el relat en primera persona de la veu que despertava el país. El primer partit que recorda haver vist al Camp Nou és el Barça-Madrid de l'àrbitre Guruceta, el 6 de juny del 1970, que va acabar amb la càrrega dels grisos sobre els aficionats barcelonistes.

El juny del 2018 Víctor Font Manté va anunciar que es presentaria a les pròximes eleccions a la presidència del F. C. Barcelona. Segons Font, el Barça està davant de la tempesta perfecta: l'adéu de Messi i de la millor generació de futbolistes de la història coincidirà amb la costosa remodelació del Camp Nou, amb un model d'ingressos obsolet i amb la competència cada cop més desfermada d'equips propietat d'estats o de grans fortunes. Si el Barça no supera tots aquests reptes simultanis, pot perdre l'estil de joc que va inspirar Johan Cruyff i que l'ha fet únic, deixar de guanyar i posar en perill el manteniment de la propietat del Club per part dels socis.

El periodista Antoni Bassas ha entrevistat Font per saber qui és aquest consultor de l'àmbit de les telecomunicacions i del món de la tecnologia i com és el projecte «Sí al futur» que està construint per aconseguir que el Barça continuï al capdavant del futbol mundial i sent propietat dels seus socis.



Jornet, K. ***Res és impossible***. Barcelona: Ara Llibres, 2018.

Kilian Jornet ha portat el seu cos al límit, ha patit múltiples lesions, s'ha exposat a grans riscos i ha assolit rècords que han meravellat el món. Amb aparent senzillesa, ha aconseguit el que semblava impossible. Però res és fruit de l'atzar: ha entrenat cos i ment des de la infantesa, i s'ha preparat a fons tant per a l'èxit com per al fracàs. Ha explorat el límits de la resistència humana, i les seves proeses, com la doble ascensió a l'Everest, són difícils de superar.

En el cim de la seva brillant trajectòria a l'elit esportiva, Kilian Jornet se sincera i comparteix l'experiència acumulada en el seu llibre més honest i vitalista. A *Res és impossible*

ens ofereix una lliçó valuosa que ens encoratja a fer realitat els nostres somnis, a córrer amb passió i llibertat i, sobretot, a gaudir de la muntanya.

Kilian Jornet va néixer l'any 1987. Va passar els primers anys de la seva vida al refugi de Cap del Rec i, des de ben petit, l'alta muntanya va esdevenir el seu terreny de joc. Als cinc anys va culminar l'ascensió a l'Aneto i els Posets, i als deu anys ja havia completat la travessia integral dels Pirineus.

Actualment, és campió mundial de skyrunning, tricampió de l'UTMB (UltraTrail del Mont Blanc) i campió del món d'esquí de muntanya. El seu palmarès és tot un rècord per a qualsevol esportista de qualsevol modalitat. Amb els trenta anys fets, el millor corredor de muntanya de la història ha buscat nous objectius en el món de l'escalada, acomplint, per exemple, l'aventura vital de Summits of my life, en el marc de la qual va sorprendre el món amb la ja mítica doble ascensió de l'Everest.

Kilian Jornet ha desplegat la seva filosofia de vida en diversos llibres: Córrer o morir, La frontera invisible, Summits of my life i ara en Res és impossible, tots publicats a Ara Llibres.

ROGER PALLAROLS I BROSSA

EDUQUEM AMB L'ESPORT



CRÉIXER
EDUCACIÓ



Pallarols, R. ***Eduquem amb l'esport.*** Barcelona: Abadia de Montserrat, 2018.

Un llibre pensat per orientar i ajudar totes aquelles persones que formen part de l'entorn esportiu de la nostra canalla. De la mà de l'experiència personal i professional de l'autor i, sobretot, de deu interessants entrevistes a personatges il·lustres del món de l'esport, com Andrés Iniesta, Enric Sebastiani o Sarai Gascón, entre altres, en aquest llibre trobarem una guia d'actuació molt clara per transformar

l'activitat física esportiva en una activitat de creixement personal importantíssima per als nostres infants i, evidentment, també per a nosaltres mateixos. Pares, familiars, entrenadors, directors tècnics, caps d'estudis, professors, dirigents, esportistes... Apuntem els nostres fills a fer esport... Sí, però a on? A quin esport? Per què? Com hi hem d'ajudar? Ho sabrem fer bé? Com ho haig de fer per ser un bon entrenador? Com haig de gestionar els equips del club? Com puc transmetre valors en un entrenament o en una competició? Moltes preguntes, i totes, amb resposta... Eduquem amb l'esport? Som-hi!

Roger Pallarols i Brossa (Terrassa, 1978) és mestre d'Educació Primària a l'escola El Cim de Terrassa. Ha exercit de tutor des de 4t de Primària fins a 6è. També ha exercit durant 4 anys de Director de les etapes d'Infantil i Primària i ha fet classes d'Educació Física a Cicle Superior. En l'àmbit esportiu, és l'actual entrenador de l'equip de Divisió d'Honor masculina d'hoquei herba del Junior FC de Sant Cugat del Vallès. Format a l'Atlètic Terrassa, exerceix d'entrenador des dels 14 anys, entrenant des de la canalla més petita fins als sèniors que gestiona a l'actualitat. De la mà de l'hoquei, ha tingut un munt de vivències esportives i educatives, i hi destaca per damunt de tot la seva presència als JJOO de Londres 2012 com a segon entrenador de la selecció absoluta espanyola. També ha estat durant dos anys seleccionador espanyol sub21.



Gómez, R. ***La vida mola***. Barcelona: Plaza & Janés, 2018.

"La vida mola es, sin querer, un manual para ser un poco más feliz". Dani Rovira.

La vida mola es el grito de guerra de Raúl Gómez, viajero, aventurero, y *runner*. Recorre el mundo a golpe de zapatilla en busca de historias inspiradoras de personas excepcionales con las que comparte carreras únicas en *Maraton Man*, el programa de Movistar+. Su objetivo nunca es llegar el primero sino disfrutar de la emoción del camino. Este libro es un canto a la vida, una colección de momentos emocionantes en lugares más remotos del planeta.

"Como en una maratón, la vida está llena de momentos maravillosos, inolvidables, felices, pero también de otros en los que sufrimos, lloramos y nos topamos con nuestro propio muro, que aparece sin avisar y para el que no existe entrenamiento previo. Este libro habla de mi historia, de todas las historias que me he encontrado en esta aventura; hablo de personas valientes, solidarias, optimistas, luchadoras; hablo de desigualdades, de injusticias, de otras realidades, de superhéroes sin capa que nunca tiran la toalla y trabajan duro por cumplir sueños. También hablo de amor, de buscar aquello que nos hace felices y del poder de la risa, que es terapéutica. En mi aventura he descubierto millones de motivos para correr y sobretodo, motivos para vivir porque la vida, mola." Raúl Gómez.

Reseñas:

"Raúl rebosa endorfinas y tiene una disposición genética a la bondad. Es uno de los hombres más luminosos que conozco. La televisión lo sabe y los que lo conocen también." Andreu Buenafuente.

"Formamos parte de una sociedad muy exigente donde a veces se nos olvida cómo vivir. Y la clave está en estar dispuesto a ser feliz, como refleja este maravilloso libro lleno de emociones." Jesús Calleja.

"Hay muy pocas personas que te alegren, así, nada más verlas. Ese es el Gran Raúl. Leyendo este libro casi me han dado ganas de salir a correr." Florentino Fernández.

"Uno puede pensar que su vida mola, pero creedme, mola mucho más cuando la compartes con amigos como Raúl. En estas páginas descubrirás quién es la persona que esconde este fantástico loco." Roberto Leal.



Boza, P. ***Terrassa F.C. El meu club de futbol.*** Terrassa: Omnia Books, 2019.

F.C. el meu club de futbol és un llibre per pintar i dibuixar on els més petits i els prebenjamins entendran què és el Terrassa F.C., la seva història, què aprendran jugant al club i quins són les normes bàsiques.



Compromís amb
el llibre blanc
de la cultura
a Terrassa



**Diputació
Barcelona**

C. Jocs Olímpics, 7
93 735 09 27

www.terrassa.cat/biblioteques
bd5@terrassa.cat

   [bct.xarxa](https://www.facebook.com/bct.xarxa)