

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT ESTIU - 2024



biblioteca districte 5

Una mica d'història: la Biblioteca Districte 5 de Terrassa

La Biblioteca del Districte 5 va obrir les seves portes el 4 de juliol de 1972, al número 29 del carrer de la Salut. Després, l'any 1993, va ser traslladada a la seva ubicació actual, el xalet de l'Àrea Olímpica. La inauguració oficial de la biblioteca en aquesta nova ubicació va tenir lloc el 29 d'octubre de 1993.

La ubicació de l'edifici, situat dins del recinte del Club Natació Terrassa, va ser la raó per la qual la Biblioteca del Districte 5 va optar per allotjar un fons especial dedicat al Coneixement i l'Esport. Amb aquesta guia de Coneixement i Esport, volem destacar algunes de les darreres adquisicions bibliogràfiques realitzades a la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa durant l'últim trimestre.

La Biblioteca del Districte 5 ha habilitat l'accés directe des del carrer Jocs Olímpics.

Això significa que ara pots tornar a entrar a la biblioteca pel seu accés tradicional, al carrer dels Jocs Olímpics, però notaràs que l'accés ara es fa des de la terrassa. Si ets membre del Club Natació, continuaràs tenint accés a la biblioteca des de l'interior del club.



Entrada pel carrer dels Jocs Olímpics s/n,
08225 Terrassa, Barcelona
bd5@terrassa.cat

Foto de portada Jess Loiterton:

<https://www.pexels.com/ca-es/foto/mar-home-platja-vacances-9259781/>

Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'estiu de 2024!

A la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa trobaràs el [Fons especial de Coneixement i Esport](#) on hem agrupat una col·lecció de llibres i DVDs relacionats amb una àmplia gamma d'esports que es poden practicar a la comarca del Vallès Occidental, com ara el futbol, el bàsquet, el running, l'escalada, el boulder, el ciclisme, l'atletisme, el triatló, l'hoquei i molts altres.

Aquest fons especial està situat a la sala general de la biblioteca i conté més de 300 títols, que inclouen novel·les esportives, DVDs sobre esports i llibres relacionats amb la nutrició esportiva i l'entrenament. També hi trobaràs diverses revistes esportives com Vèrtex, Desnivel, Bike, Triatlón, Runner's World, Sport Life, Gigantes del Bàsquet, Líbero i Fosbury, les quals estan disponibles a la sala de revistes.

Us convidem a explorar aquesta guia d'activitats d'estiu i us animem a visitar la biblioteca per consultar altres llibres relacionats amb el vostre esport preferit. Si us adoneu que falta algun llibre esportiu d'interès, [podeu suggerir-nos la seva adquisició](#) per contribuir a enriquir i millorar el Fons de Coneixement i Esport de la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa.

ÍNDIX

- 2 Biblioteca Districte 5 de Terrassa
- 3 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'estiu de 2024!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

- 5 [Los mejores lugares del mundo para hacer surf.](#)
- 6 [El negocio del movimiento: Principios, patrones y productividad.](#)
- 7 [Per a qui cerca, el Karate-do és un camí.](#)
- 8 [Àlgebres de la il·lusió.](#)
- 9 [Montsec Oeste.](#)
- 10 [Pobles emmurallats de Catalunya. Indrets i paisatges.](#)
- 11 [Blaugrana al vent. Moments estel·lars del FC Barcelona.](#)
- 12 [Wanderlust.](#)
- 13 [Mujeres y balonmano : 70 años de historia en España.](#)

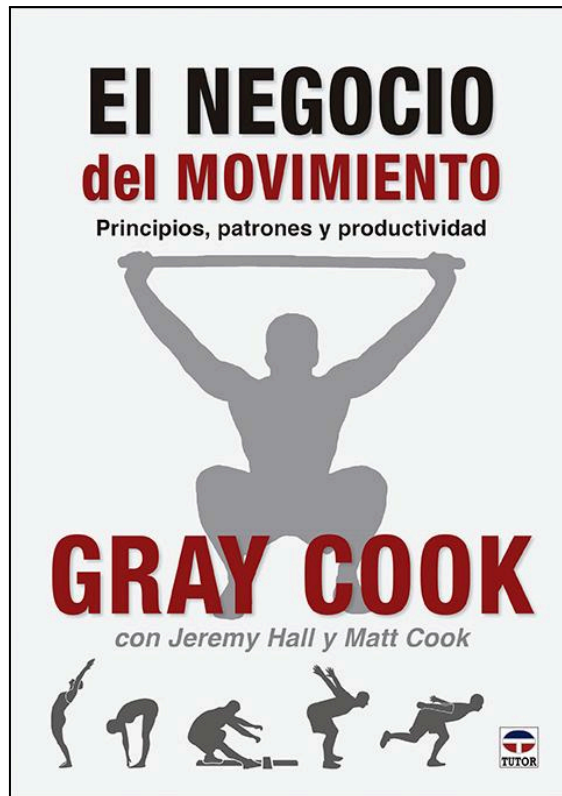


MACKINNON, A. (2021). [Los mejores lugares del mundo para hacer surf](#). BARCELONA: Geoplaneta.

Explora las olas más emocionantes del mundo con *Los mejores lugares del mundo para hacer surf*.

Desde la Costa de los Esqueletos barrida por el viento de Namibia hasta el G-Land de Java, podrás descubrir el mejor lugar para surfear, sea cual sea tu nivel de práctica. Este magnífico libro cuenta además con la colaboración de escritores especializados en este deporte de todo el mundo, como el ganador del Premio Pulitzer William Finnegan, y todos los artículos se acompañan de fotografías impresionantes para que te puedas inspirar. Esta es la guía por excelencia para los surfistas que buscan su próximo salto épico.

Entre los 200 destinos que cubren las 328 páginas de este libro, desde Bells Beach en Australia hasta las islas Maldivas salpicadas de coral, encontrarás el lugar soñado para irte con la tabla. Además, este libro te llevará a algunas de las rompientes con más adrenalina del mundo, incluidas Teahupoo en Tahití y Puerto Escondido en México, así como a opciones más fáciles para principiantes, como Taghazout en Marruecos, lo que significa que cubre todos los niveles. También incluye los lugares de moda para surfear en todo el planeta, como Bundoran en Irlanda, donde olas de categoría mundial atraen en la actualidad a surfistas de todo el mundo.



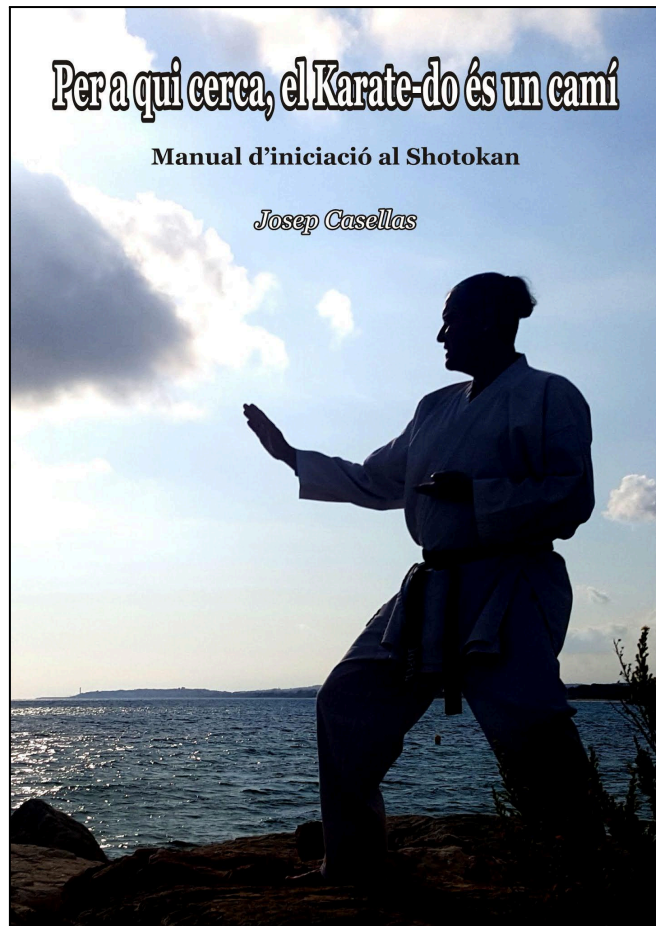
HALLI, J. (2023). [El negocio del movimiento: Principios, patrones y productividad](#). MADRID: Ediciones Tutor.

¿Estás preparado para cambiar tu cultura del movimiento?

Esta es la verdad incómoda: la cultura física de gran parte del mundo ha empeorado considerablemente, mientras que los campos de la salud y el fitness han aumentado sus beneficios para acabar brindando una ilusión de rehabilitación, preparación física y rendimiento deportivo. El negocio del movimiento humano no ha logrado gestionar sus aspectos negativos. Gray Cook, cofundador de Functional Movement Systems, te enseña en este libro a romper esa tendencia y a escuchar lo que el movimiento te está diciendo en los ámbitos de la salud, el bienestar, el fitness y el rendimiento, y te ayudará a

poner en práctica procedimientos operativos estándar para aumentar la confianza en tu trabajo.

Las estrategias de negocios estándar son insostenibles si lo que intentas vender no llega al nivel de lo que ofrece la competencia. Convertirte en un profesional mejor es lo más importante que puedes hacer para descubrir oportunidades. Este libro es tu plan de acción: la parte I te enseña los principios básicos de los Functional Movement Systems, la parte II describe los procesos para poner en práctica los Sistemas como estrategia para aumentar tu eficacia y eficiencia, y la parte III ofrece testimonios de profesionales exitosos en los campos de la salud y el rendimiento humano.



CASELLAS, J. (2021). [Per a qui cerca, el Karate-do és un camí](#). ALBACETE: El Toll.

“Per a qui cerca, el Karate-do és un camí. Manual d'iniciació al Shotokan”, de Josep Casellas.

El manual que teniu a les mans pretén ser alguna cosa així com una “pista d'aterratge” per a totes aquelles persones que sentin curiositat per les arts marcial i, concretament, pel karate-do, estil shotokan; per a aquells que, o bé hagin recentment iniciat el camí d'introducció a aquest apassionant món, o bé tinguin

intenció de fer-ho; fins i tot per a aquells que vulguin començar des de zero, sense tenir coneixements previs.

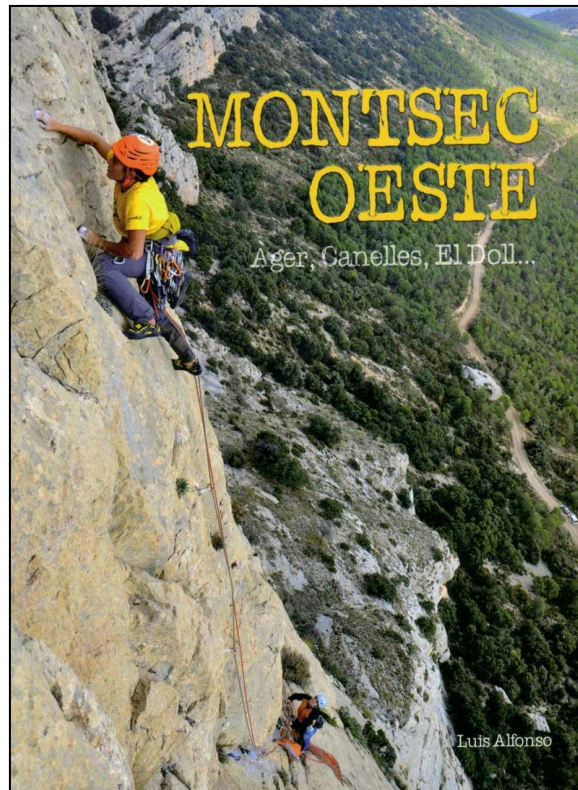
El karate-do és un camí, ple d'esforç, de disciplina, de voluntat i moltes ganes de superació personal. És així com comença aquest fascinant camí on al final ens espera el nostre nou jo.



TOSAS, J. (2023). [Àlgebres de la il·lusió](#). BARCELONA: Tushita Edicions.

Què té a veure l'alpinisme amb l'àlgebra? I L'amistat amb la geometria? La muntanya amb la relativitat? El silenci amb el bosó de Higgs? I la natura amb la ciència-ficció? O fer snowboard en pendents impossibles i escalades en solo amb fórmules matemàtiques fractals?... Per a en Jordi Tosas tot hi té a veure, i molt. Aquest és un llibre que et descol·loca, et disloca, i finalment et recol·loca, però en una altra dimensió de tu mateix, més enllà de tota riba on pensessis que podries haver arribat a recalar. Probablement, lector, aquest serà el llibre de muntanya més rar que hakis llegit; possiblement, també serà el més intens, el més honest i el més directe. En Jordi ho dona tot de si mateix, com no

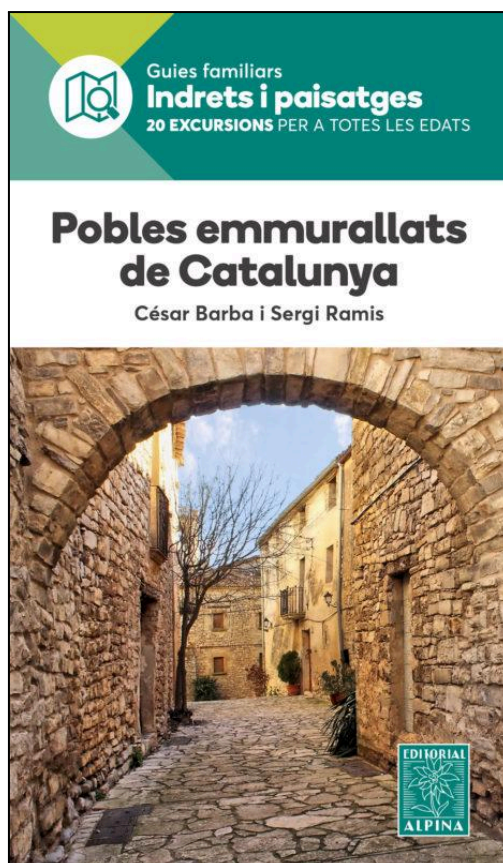
podia ser d'altra manera venint d'algú que, a la muntanya, les ha vistes de tots colors; algú que encara aventures extremes en indrets extrems, amb una passió i una il·lusió que meravella i atreu com un imant. En el llibre ens parla, amb una prosa lírica que flueix com l'aigua de la gelera fosa, dels seus amics a la muntanya, dels seus cims estimats, dels seus referents, de les seves temptatives, perseguint les línies impossibles... I sempre hi apareix l'àlgebra, perquè, amic lector, si encara no te n'has adonat, en tancar la darrera pàgina d'aquest llibre de ben segur que ho faràs: tota la natura que ens envolta, tot el món que ens sustenta i tot l'Univers que ens conté, participa de les estructures abstractes de la matemàtica algebràica.



ALFONSO, L. (2019). [Montsec Oeste](#). EL PONT DE SUERT: La Noche del Loro.

Este libro viene a cubrir casi todas las zonas que aparecieron en el antiguo *Montsec Oeste*, con la excepción de Montrebei (sobre el cual ya publiqué una guía en exclusiva) y la mayoría de zonas de la Litera (se está trabajando en otro libro de aquí). Son 20 años de diferencia, todos somos un poco más mayores y las montañas han ido cambiando con nosotros. Unas tienen más caminos y otras menos, unas tienen más hierros y otras menos. Lo que sí es cierto es que se han abierto numerosas vías por más que paredes y completando las ya existentes, incluso han aparecido algunos sectores deportivos sumamente interesantes y ya consagrados como destinos clásicos en

el Montsec. La verdad es que este macizo no deja de sorprendernos por la cantidad y calidad de roca que se extiende de este a oeste. Cada año aparecen novedades que vienen a engrosar y enriquecer nuestro patrimonio. A pesar de que las vías que aquí aparecen no lleguen a tener la longitud, dificultad y compromiso de muchas de las joyas de Montrebei, sí que encontraremos un poco de todo, incluso bastantes itinerarios de un estilo idéntico al del congosto. En lo que sí que es un gran aliciente de algunos sectores, como por ejemplo el Puig de Millà, es la tranquilidad y soledad ya perdidas en el Congost de Montrebei, y manteniendo un estilo de escalada muy similar.



BARBA, C. (2019). [Pobles emmurallats de Catalunya. Indrets i paisatges](#). GRANOLLERS: Editorial Alpina.

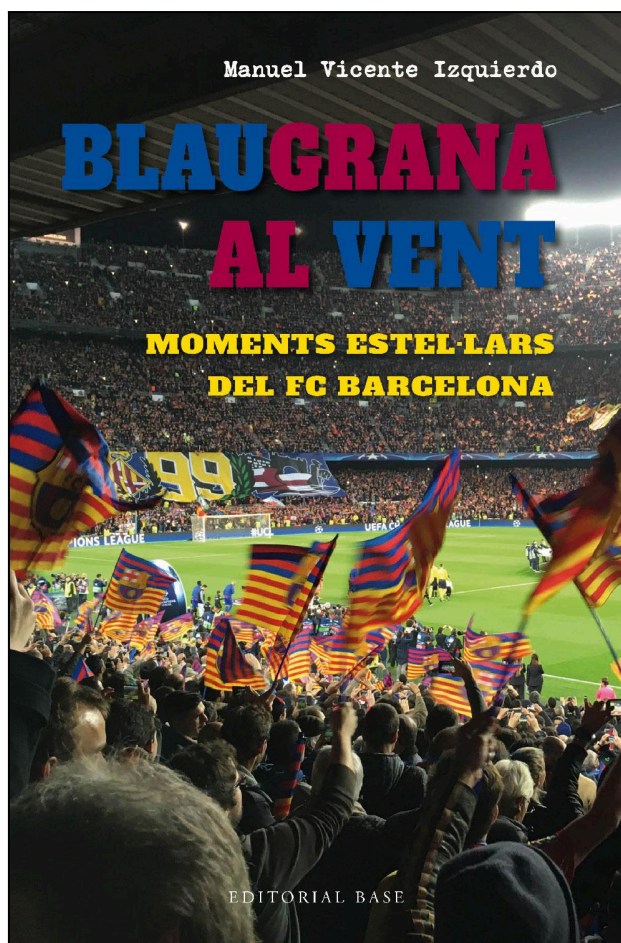
20 EXCURSIONS ACCESSIBLES A TOTES LES EDATS

S'han seleccionat una vintena de pobles catalans que tenen en la seva muralla un senyal d'identitat evident per dissenyar unes rutes fàcils que es combinen amb la passejada urbana, precisament per conèixer millor aquests vestigis arquitectònics i històrics.

Els pobles emmurallats de Catalunya que proposa la guia són els següents:

Puigpelat, Palau-sator, Pals, Peratallada, Montblanc, Besalú, Figuerola d'Orcau, Escaló, Peramea, Florejacs, Montfalcó Murallat, Llardecans, Hostalric, Tossa de Mar, Sant Climenç, Altafulla, Batea, Horta de Sant Joan, Guimerà, La Donzell d'Urgell.

Les excursions tenen una durada d'entre 1 a 3 hores, amb una pujada acumulada de 450 m.

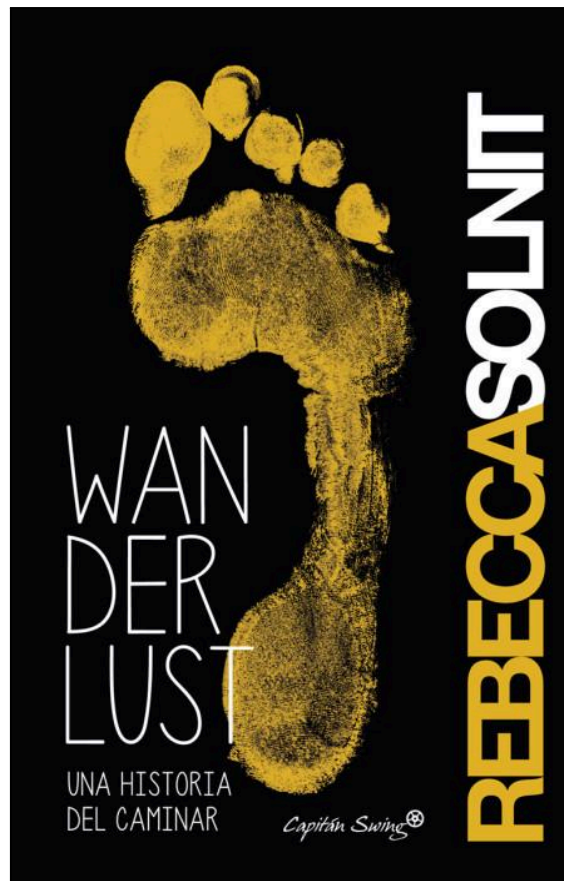


MANUEL, V. (2023). [Blaugrana al vent. Moments estel·lars del FC Barcelona](#). BARCELONA: Editorial Base.

Un llibre de lectura obligada per a qualsevol culer, per conèixer els moments estel·lars al llarg de la història del FC Barcelona.

Aquest llibre és una obra purament futbolera, de caràcter divulgatiu, dirigida a tots els seguidors culers, per als quals el Barça és una passió irrenunciable. L'autor pretén fer una aportació actualitzada amb un enfocament diferent amb l'objectiu de divulgar entre els joves culers, acostumats a veure guanyar al Barça títol rere títol, que el club ja existia un segle abans de Messi, revifar la memòria dels més veterans i engolosir als més

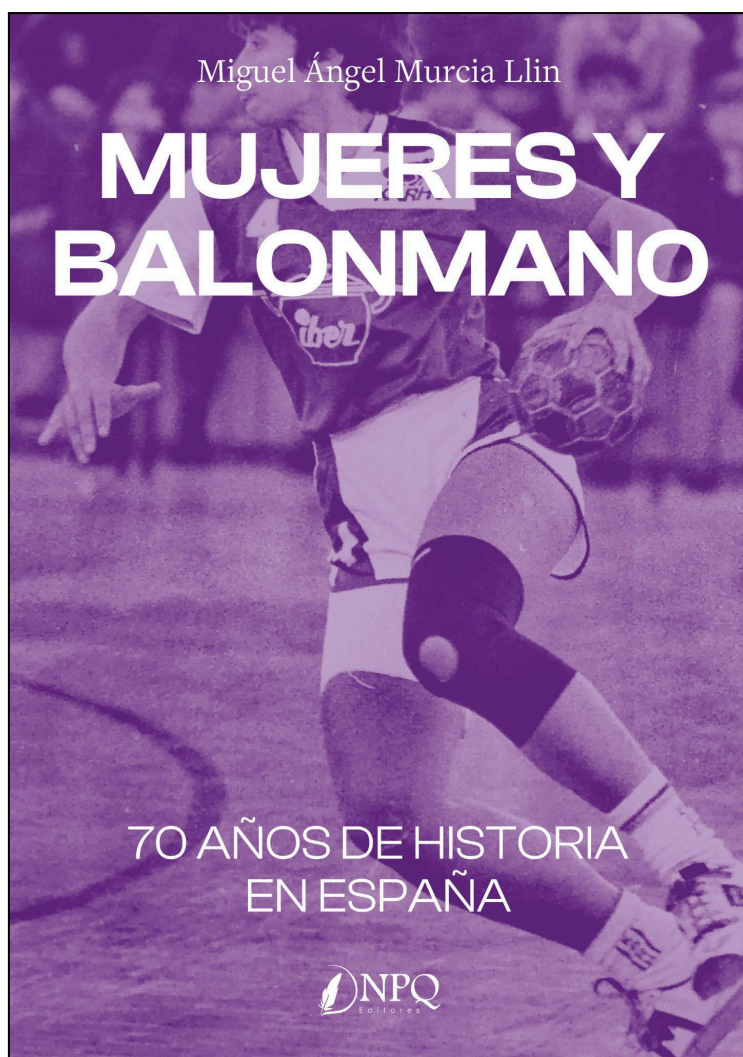
nostàlgics. El llibre està estructurat en 25 capítols que tenen com a fil conductor els principals èxits futbolístics del FC Barcelona. Cadascun d'ells comença amb la fitxa tècnica d'un partit que ha passat a la història del club en lletres d'or. 25 partits i 25 equips de llegenda ordenats de forma cronològica, començant pel primer partit dels pioners capitanejats per Gamper i acabant amb l'últim títol aconseguit per Messi.



SOLNIT, R. (2015). [Wanderlust](#). MADRID: Capitán Swing.

Analizando temas que van desde la evolución anatómica hasta el diseño de las ciudades, pasando por las cintas de correr, los clubes de senderismo y las costumbres sexuales, Solnit sostiene que las diferentes variantes del desplazamiento pedestre —incluido caminar por placer— suponen una acción política, estética y de gran significado social. Para ello se centra en los caminantes más significativos de la historia y de la narrativa, cuyos actos extremos y cotidianos han dado forma a nuestra cultura: filósofos, poetas, montañeros... De Wordsworth a Gary

Snyder, de Jane Austen a Elizabeth Bennet y Andre Breton, existe una larga asociación histórica entre caminar y filosofar. La evidencia fósil de la evolución humana señala que la capacidad de moverse en posición vertical, sobre dos patas, es la que distinguió a los humanos de las otras bestias y la que nos permitió dominarlas. Para la autora, hay una clara relación entre el caminar y el pensamiento. Caminar —dice Solnit— es el estado en el que la mente, el cuerpo y el mundo están alineados. *Wanderlust* reproduce, en la sencillez y cadencias de su prosa, los ritmos de un buen paseo.



MURCIA, M. (2023). [Mujeres y balonmano : 70 años de historia en España.](#) PATERNA: NPQ Editores.

MUJERES Y BALONMANO es el relato histórico del balonmano femenino en España desde que existen competiciones oficiales, un pormenorizado repaso de los principales clubes, jugadoras y competiciones desde la década de los años 50, con atención especial a las mejores anécdotas que han vivido sus protagonistas a lo largo de esos 70 años de vida. El autor, Miguel Ángel Murcia Llin, periodista que ha vivido incontables horas de trabajo en pabellones de todo el mundo, habla con las jugadoras más

emblemáticas, desmenuza detalles jamás contados y claves que son fundamentales para entender el arraigo del balonmano en nuestro país a lo largo del tiempo. Cincuenta perfiles imprescindibles de jugadoras españolas, más un centenar de las que desde otras latitudes han enriquecido nuestra historia, ofrecen sus testimonios e imágenes más personales para que el aficionado al balonmano disfrute de buenas horas de lectura.