

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT ESTIU 2026



Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport Estiu 2026!

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 com ara el futbol, el bàsquet, el running, l'escalada, el boulder, el ciclisme, l'atletisme, el triatló, l'hoquei i molts d'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 trobareu 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 i us animem a visitar la biblioteca per a 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.

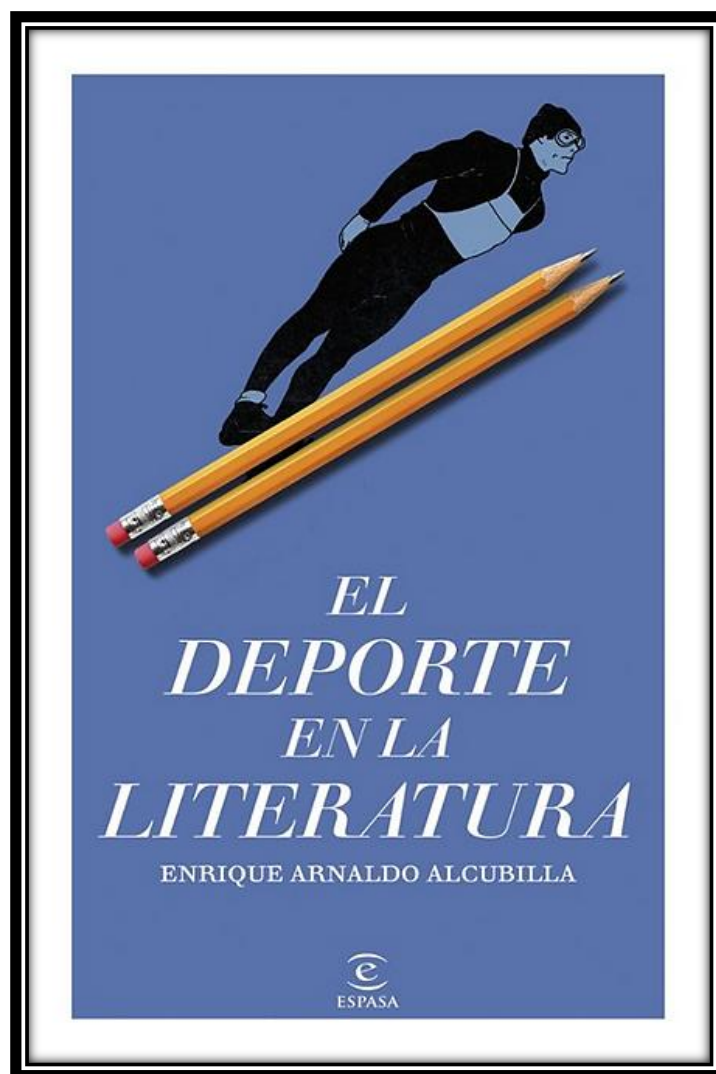
Foto de portada: **Jannes Glas** → [Jannes Glas](#)

ÍNDEX

- 2 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'estiu 2026!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C i E

- 4 El Deporte en la Literatura
- 5 Descens de Barrancs: Manual Pràctic
- 6 Los Fundamentos de la Fuerza
- 7 15 Excursions a Peu per Santuaris Naturals de Catalunya
- 8 Natación: Mejora tu Técnica, Gana Fuerza, Perfecciona tu Entrenamiento
- 9 Hitos del Motociclismo
- 10 Mariona Caldentey: Com Hem Canviat la Història
- 11 El Partido de la Muerte
- 12 100 Qüestions Sobre l'Exercici i l'Activitat Física
- 13 FC Barcelona Crònica Fotogràfica 1899-1992
- 14 Baix Empordà: 32 Rutes amb Encant



EL DEPORTE EN LA LITERATURA

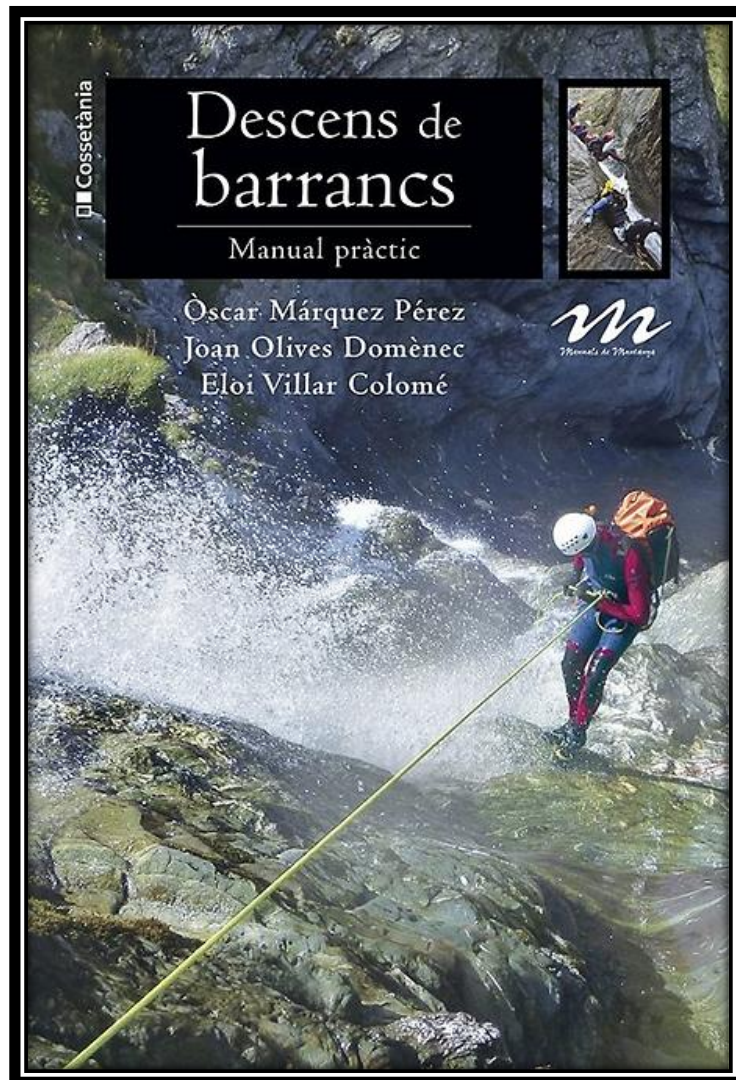
ENRIQUE ARNALDO ALCUBILLA (2025)

(Espasa)

El deporte ha sido tema literario de todos los tiempos, desde los juegos fúnebres de Patroclo en la *Ilíada*, pasando por los torneos del *Cantar de Mío Cid*, a la obra de autores contemporáneos de todo el mundo.

En *El deporte en la literatura* se cuenta como esta ha narrado la evolución del deporte desde Grecia y Roma a nuestros días, en una sociedad profundamente deportivizada. Unas veces el riquísimo lenguaje del deporte sirve como término de comparación para la literatura, y otras es el argumento conductor de una obra.

No hay una única acepción del deporte, sino que son variadas y hasta opuestas en ocasiones: el deporte ha sido instrumentalizado políticamente por algunos regímenes; algunos lo sienten como una religión; para otros es sólo ejercicio físico que a veces se convierte en obsesivo; otros consideran su práctica secundaria y viven el espectáculo con pasión y hasta con fanatismo. En fin, puede ser un negocio y hasta un arte.



DESCENS DE BARRANCOS: MANUAL PRÀCTIC

ÒSCAR MÁRQUEZ – JOAN OLIVES – ELOI VILLAR (2023)

(Cossetània Edicions)

El descens d'engorjats o barranquisme es una especialitat que ressegueix els camins que la natura ha forjat a la roca al llarg dels temps. Parets altes, gorgs d'aigües cristal·lines, tobogans naturals, vegetació, fauna, llum, fosc... atorguen un ventall de contrastos espectaculars. L'objectiu del llibre és sintetitzar de la manera més senzilla possible els coneixements de tres guies amb anys d'experiència. Amb aquest manual els autors faciliten les tècniques per tenir més control tècnic i autonomia en el desenvolupament de l'activitat, a més d'ampliar la base de coneixements per resoldre situacions al llarg d'un descens. * Aquest llibre intenta ser un punt d'inici per fer arribar els coneixements de la millor manera possible, però no preten substituir les formacions. * El llibre es divideix en 5 apartats temàtics: equip i material, tècnica de progressió, usos del material, tàctica i logística i autorescat i emergències.

Los FUNDAMENTOS de la FUERZA

Los principios esenciales para empezar a entrenar

Prólogo de
Quinn Henoch

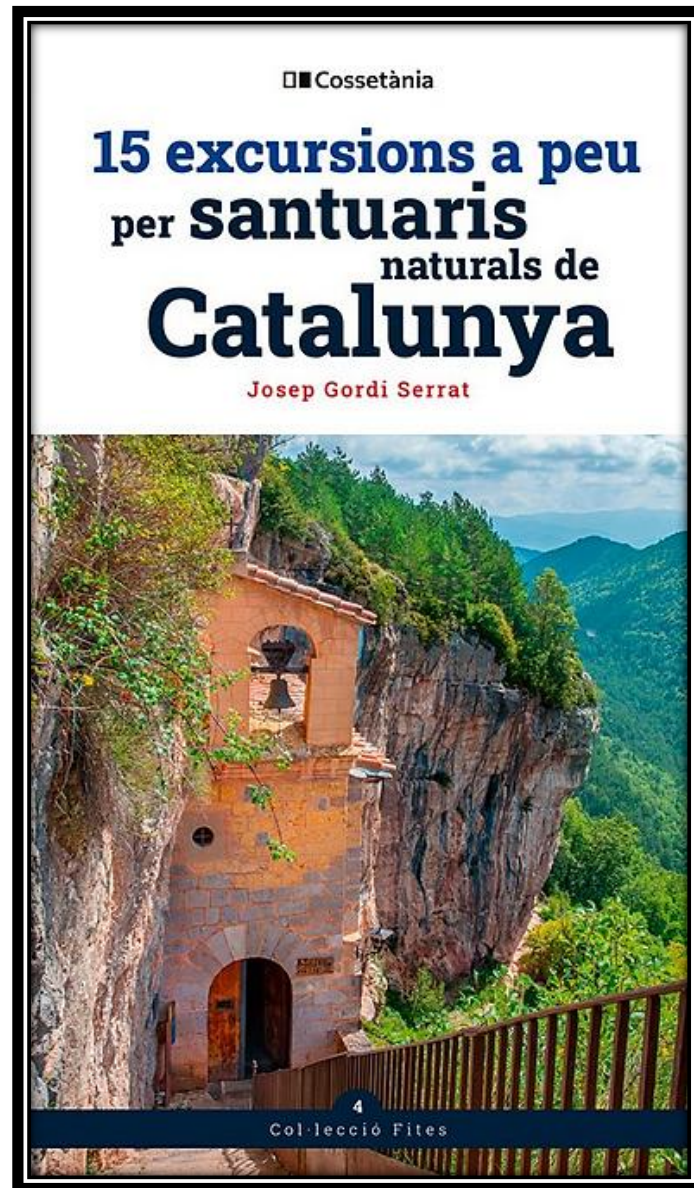


LOS FUNDAMENTOS DE LA FUERZA

JOHN FLAGG (2025)

(Tutor)

Un programa desarrollado sobre unos principios firmes, anclado en la ciencia y reforzado por las investigaciones te recompensará con resultados tangibles y una vida entera de éxito en el levantamiento de peso. Este libro desglosa cada fase del proceso para darte los conocimientos y la comprensión necesarios para empezar, perfeccionar o potenciar tu entrenamiento con seguridad y eficacia. Un texto con explicaciones claras y concisas del movimiento y las fases de los cuatro levantamientos esenciales: la sentadilla, el press banca, el peso muerto y el press de hombros; secuencias fotográficas detalladas para cada levantamiento, desde el punto de inicio hasta el punto final; errores frecuentes y cómo corregirlos; variantes adecuadas para las distintas etapas del entrenamiento; ejercicios de calentamiento con los que preparar el cuerpo para cada levantamiento; y orientación sobre cómo secuenciar los ejercicios y crear un programa eficaz para las necesidades y objetivos de cada uno.

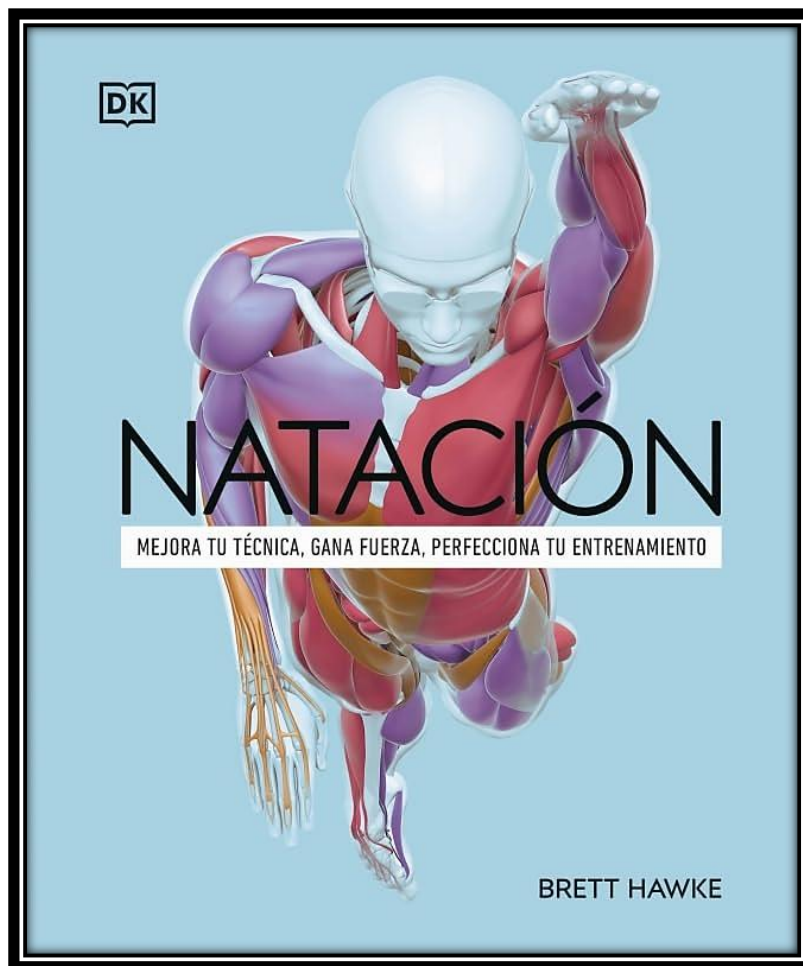


15 EXCURSIONS A PEU PER SANTUARIS NATURALS DE CATALUNYA

JOSEP GORDI SERRAT (2025)

(Cossetània Edicions)

El llibre que teniu a les mans va més enllà d'una guia que us convida a caminar i descobrir nous camins i paisatges. El veritable objectiu és posar-vos en contacte amb la geografia sagrada, és a dir, els camins i els espais per on han passat, des de temps immemorials, pelegrins i devots que cercaven la protecció i la benedicció d'un sant o una Mare de Déu. Per tant, els senders pels quals us proposem caminar són un conjunt de passejades que també poden esdevenir un pelegrinatge i, a la vegada, un temps per assaborir, pas a pas, els boscos que rodegen els corriols, les panoràmiques des d'una talaia, així com la pau i el goig de l'arribada al santuari.



NATACIÓN: MEJORA TU TÉCNICA, GANA FUERZA, PERFECCIONA TU ENTRENAMIENTO

BRETT HAWKE (2026)

(DK)

Perfecciona tu brazada, nada más rápido y resiste más

Conoce los grupos musculares y los sistemas corporales que intervienen en la natación, aprende cómo interactúan con la resistencia hidrodinámica y descubre cómo puedes aplicar este conocimiento para optimizar tu técnica y alcanzar tus objetivos de entrenamiento.

Con ilustraciones anatómicas para que puedas analizar las brazadas y nadar con mayor inteligencia.

Programas de entrenamiento de espectro completo, para todos los niveles y objetivos, que combinan ejercicios, trabajo de velocidad y resistencia, con rutinas de acondicionamiento en tierra que se centran en la fuerza muscular, la flexibilidad y la intensidad aeróbica.

Conoce los últimos conocimientos científicos, incluidas las técnicas para la resiliencia mental, la nutrición óptima y la importancia de la higiene del sueño. Además, aprende todo sobre los trajes de neopreno y la natación en aguas abiertas.



HITOS DEL MOTOCICLISMO

GUSTAVO CUERVO (2025)

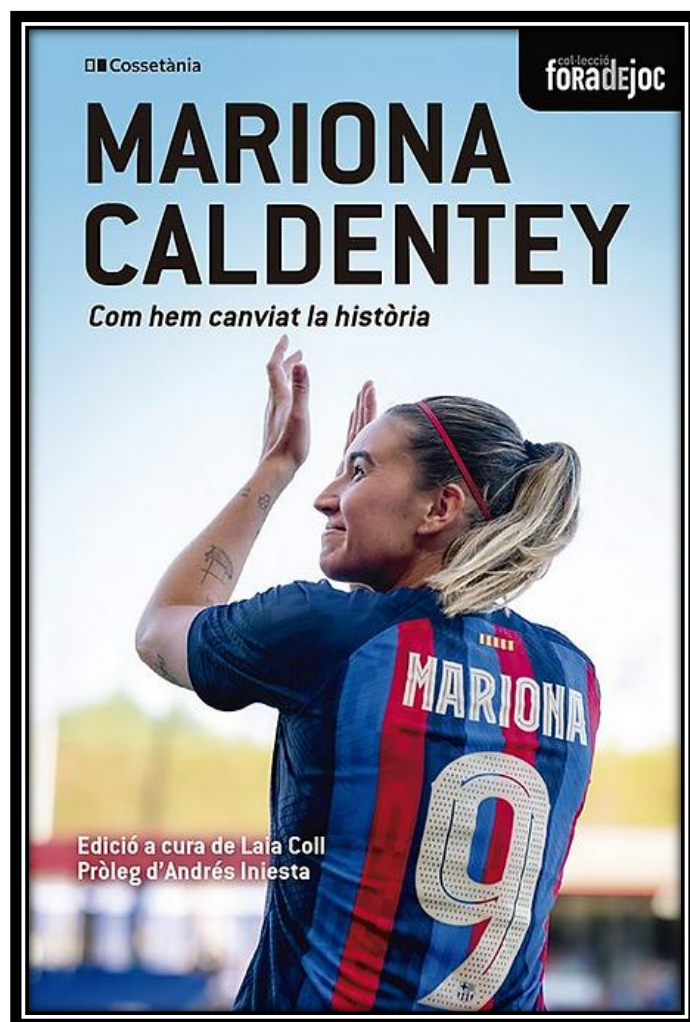
(Anaya Touring)

Este libro funciona como una guía concisa y atractiva por los pilares fundamentales del motociclismo global.

Sus páginas nos presentan un recorrido por las concentraciones y rutas más emblemáticas, así como por los museos más significativos donde se atesora la historia de la motocicleta. La adrenalina se plasma al adentrarse en las secciones dedicadas a las competiciones y los circuitos más icónicos del mundo.

El autor rinde homenaje también a las figuras que han forjado este apasionante mundo, destacando a los pilotos legendarios y a las motos más importantes de la historia que, por su innovación o impacto cultural, han dejado una huella imborrable.

En resumen, *Hitos del Motociclismo* de Gustavo Cuervo es una lectura imprescindible que, de forma clara y directa, encapsula la riqueza y la pasión del motociclismo a través de sus momentos clave, lugares emblemáticos y figuras legendarias.



MARIONA CALDENTHEY: COM HEM CANVIAT LA HISTÒRIA

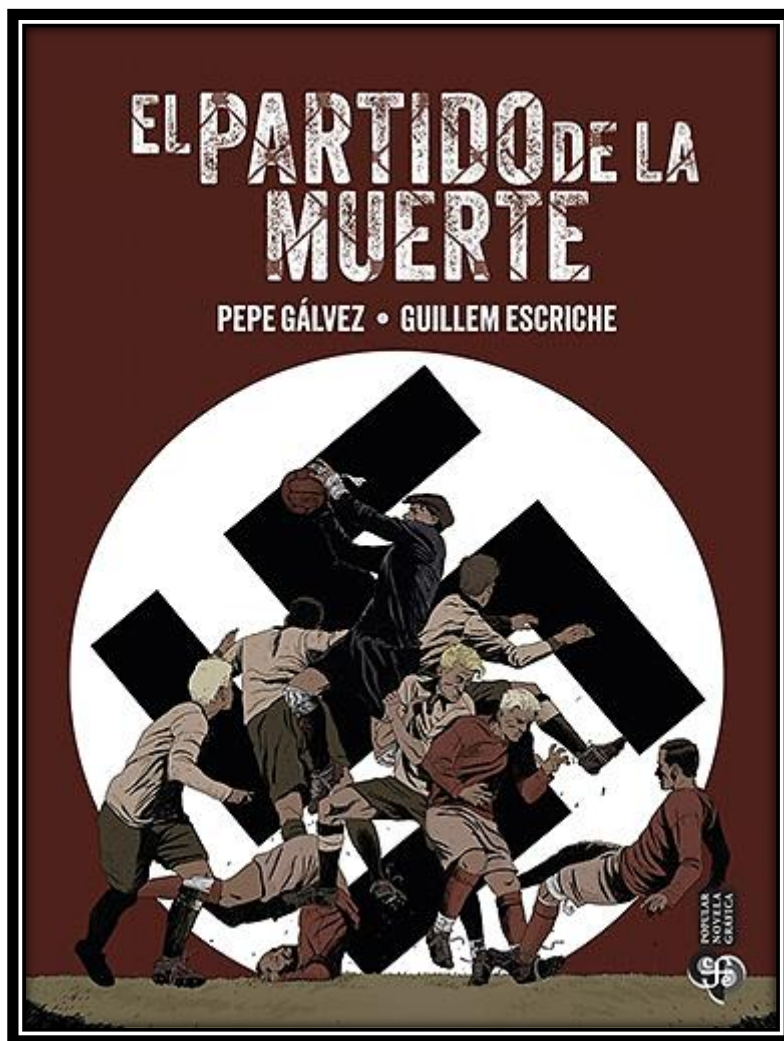
LAIA COLL (2024)

(Cossetània Edicions)

Mariona Caldentey (Felanitx, 1996) és jugadora de l'Arsenal i durant 10 temporades ha defensat la samarreta del FC Barcelona. És una de les millors futbolistes del món, imprescindible per als èxits del Barça (3 vegades campió d'Europa) i la selecció espanyola (campiona del món), i forma part de la generació que ha aconseguit canviar el paradigma del futbol femení.

En aquest llibre, Mariona relata els seus inicis, amb la influència del seu pare, com ha sigut des de dins i com ha viscut ella el creixement del futbol femení, i es posiciona sobre els capítols més controvertits que han hagut de patir les futbolistes aquests darrers anys, com el cas de Les 15, els acords d'Oliva o el petó de Rubiales.

Un llibre molt personal, escrit en primera persona, d'una de les futbolistes que forma part de la generació d'inconformistes. «De petita no vaig sentir que per ser nena no podia jugar a futbol, però ja al món professional he vist que per ser dones hem de lluitar molt més les coses i perquè ens donin recursos primer hem d'aconseguir resultats.»



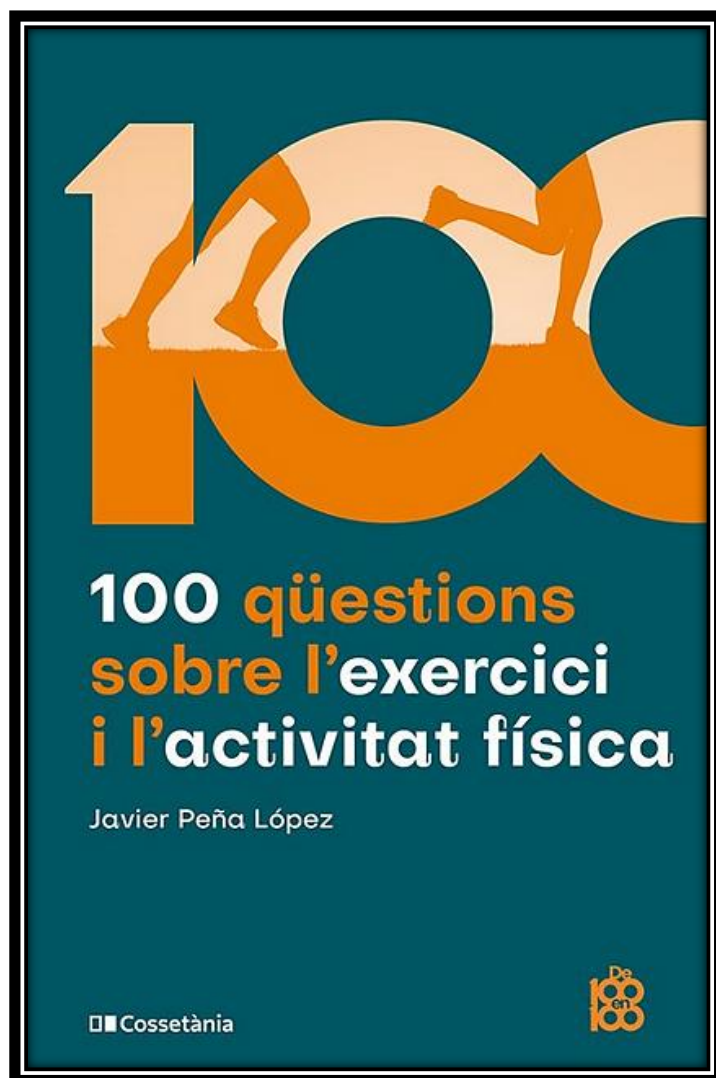
EL PARTIDO DE LA MUERTE

PEPE GÁLVEZ I GUILLEM ESCRICHE (2021)

(Desfiladero Ediciones)

Durante la Segunda Guerra Mundial se celebró un partido de fútbol entre un equipo alemán y otro ucraniano. Este encuentro adquirió un cariz que no se agotaba en lo deportivo; suponía el enfrentamiento de dos visiones antagónicas: el altavoz propagandístico que pretendían los jerarcas nazis frente a la ansiada ráfaga de moral para la oprimida población civil. Este álbum reconstruye el partido de fútbol que conmovió al mundo. Sigue a ese once mítico en sus entrenamientos, en sus dudas, en una encrucijada vital en la que se agolpan los sentimientos y la lucha interna entre la integridad, el heroísmo y salvar la propia vida.

Una historia real, cuyo recuerdo ha perdurado durante décadas y que ha sido llevada a la pantalla en varias ocasiones, dada ahora a conocer con detalles inéditos gracias al guion preciso y emocionante de Pepe Gálvez y al dibujo con grandes dosis de realismo de Guillem Escriche.



100 QÜESTIONS SOBRE L'EXERCICI I L'ACTIVITAT FÍSICA

JAVIER PEÑA LÓPEZ (2026)

(Cossetània Edicions)

Un llibre per resoldre de manera amena, directa i fonamentada en l'evidència científica 100 dels dubtes més habituals al voltant de l'exercici físic. Per què el nostre cos necessita el moviment? Com podem mantenir-nos actius d'una manera efectiva i motivadora? L'exercici pot realment transformar la nostra salut física i mental? En aquest llibre donarem resposta a 100 preguntes habituals a aquells que vulguin trobar la manera d'integrar l'esport i l'activitat física de forma sostenible en la seva vida. Tant si ets un principiant que busca iniciar-s'hi com si vols portar el teu entrenament a un nou nivell, aquí trobaràs respostes clares, directes i basades en la ciència. Parlem de fórmules per trobar la teva activitat ideal, explorem com l'activitat física s'adapta a diferents etapes de la vida i com pot ser una eina poderosa per afrontar desafiaments de salut.

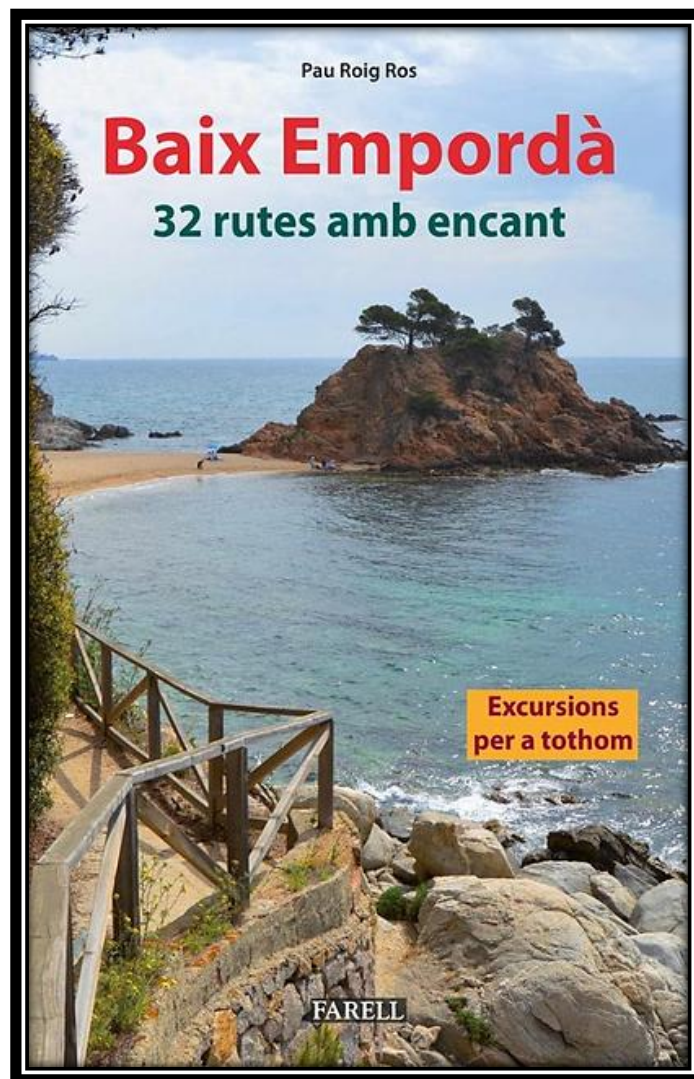


FC BARCELONA, CRÒNICA FOTOGRÀFICA 1899 - 1992

RAMON I CARLES SALMURRI (2025)

(Editorial Efadós)

Recorregut fotogràfic per la història d'un dels clubs més importants del món: el Futbol Club Barcelona. Una història, la del «Barça», retratada des dels seus dos grans vessants que el converteixen en una entitat única: l'esportiu i el social. El Barça, propietat exclusiva dels seus socis, és un motor social de Catalunya i una qüestió d'estat per als catalans. Des de Kubala fent petit el camp de les Corts fins a Cruyff convertint el Camp Nou en un temple guanyador. De la final de Berna amb els pals quadrats i el somni perdut al gol de Koeman a Wembley per engegar la modernitat i l'excel·lència. Des de la censura catalanista en temps de dictadura fins a la invasió de senyeres amb 30.000 culers conquerint Suïssa.



BAIX EMPORDÀ: 32 RUTES AMB ENCANT

PAU ROIG ROS (2025)
(Farell Editors)

El llibre presenta 32 rutes amb encant per descobrir el Baix Empordà amb itineraris i passejades ideals per a tots els públics. Ofereix una visió extensa i variada de la comarca, de la seva història, la seva cultura, el seu patrimoni i les seves tradicions més arrelades. Permet descobrir espais amb una natura imponent i pobles medievals peculiars i ben conservats. Són rutes imprescindibles. Els diversos camins de ronda de la costa, les pujades al castell del Montgrí, al Rocamaura i al cim de Pedralta, els passejos per Monells, Calella de Palafrugell i els jardins de Cap Roig, la visita a la ciutat ibèrica d'Ullastret o la descoberta de l'espai natural de Castell, entre d'altres. També propostes menys conegudes com l'antic poblat medieval de Sidillà, l'ascens al Puig de la Font Pasquala, la visita a l'antic aeròdrom republicà de Canet de la Tallada o la descoberta d'ermites abandonades a les muntanyes de l'Ardenya.