

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT HIVERN 2025/26



bct
xarxa

biblioteca districte 5

Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'hivern 2025/2026!

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.

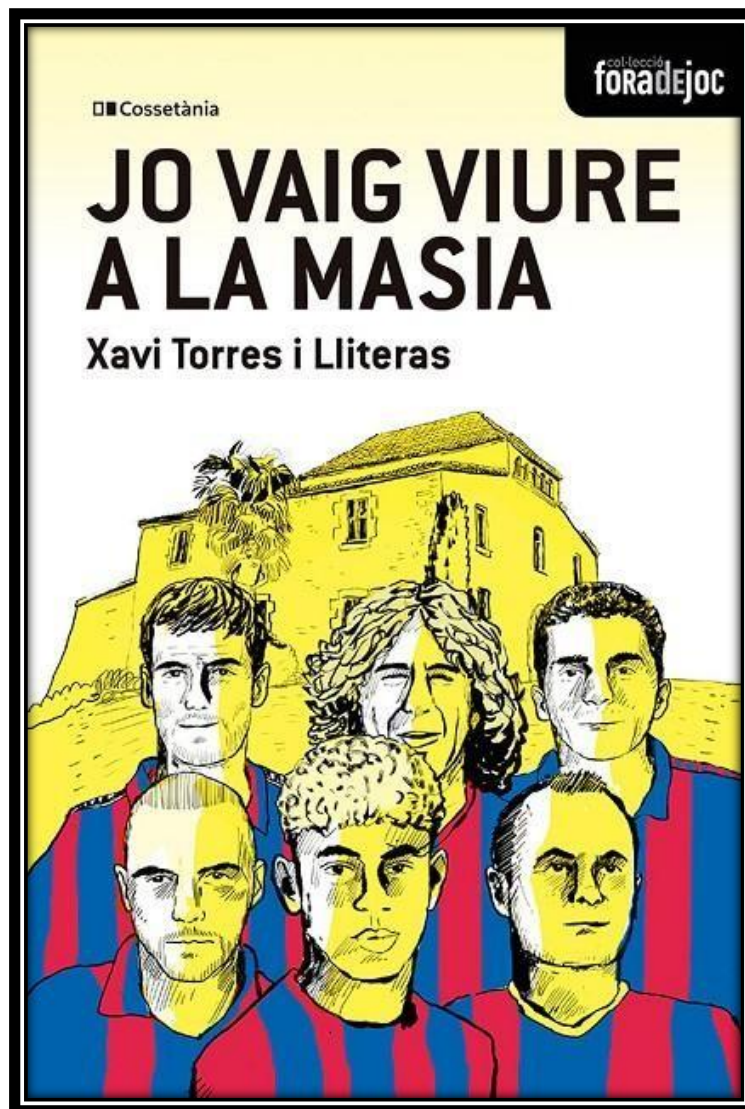
Foto de portada: [itsmeseher](#) → [itsmeseher](#)

ÍNDIX

- 2 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport d'hivern 2025/26!

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C i E

- 4 Jo Vaig Viure a la Masia
- 5 Técnicas de Supervivencia en la Naturaleza Ibérica
- 6 Córrer i Viure
- 7 El Método Zero Training Plus
- 8 RCD Espanyol: Crònica Fotogràfica 1900-2000
- 9 El Timing en la Nutrición Deportiva
- 10 Immaculada Cabecerán Fundadora del Barça Femení
- 11 Cims Essencials de Catalunya
- 12 Cerro Torre, Pared Oeste. La Torre del Viento
- 13 12 Partits de Futbol i 1 Història del Món
- 14 Vies Ferrades: Manual Pràctic
- 15 12 Itineraris Geològics per Sant Llorenç del Munt i l'Obac

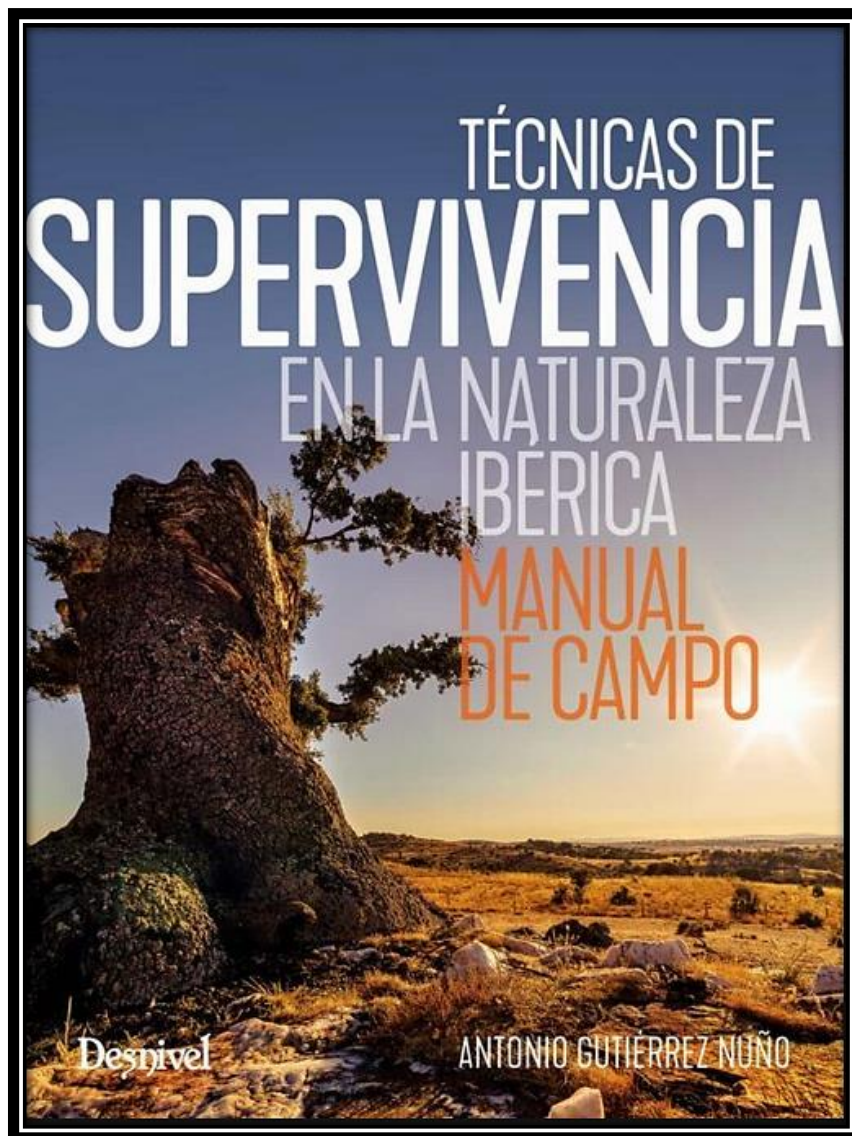


JO VAIG VIURE A LA MASIA

XAVI TORRES i LITERAS (2025)

(Cossetània Edicions)

Un llibre únic, amb el testimoni dels 18 magnífics que han jugat més de 100 partits amb el primer equip del Barça. No fa gaire li van preguntar a Andrés Iniesta si li agradaria que un fill seu pogués repetir la seva experiència com a resident a la Masia i que el va portar a convertir-se en una llegenda del Barça. Què creieu que va contestar? Què dirien altres mites com Amor, Guardiola, Puyol o la darrera gran estrella del club, Lamine Yamal, que també ha passat per la residència blaugrana? I què en pensen la resta d'esportistes (la gran majoria) que van sacrificar la seva adolescència però no van fer realitat el seu somni? Des d'aquell llunyà octubre del 1979, quants esportistes han viscut a la Masia? Com es diuen? Quants han tocat la glòria i quants s'han quedat pel camí? En aquest llibre, el periodista esportiu Xavi Torres escriu, com no s'ha fet mai fins ara sobre aquest fenomen únic al món.

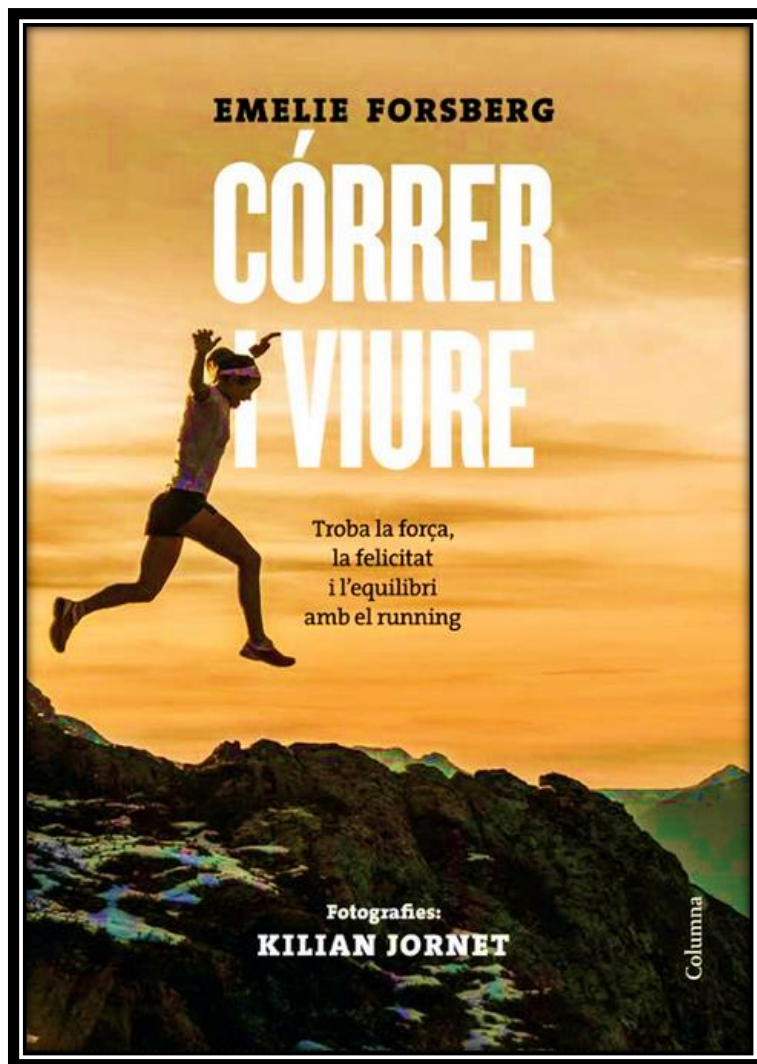


TÉCNICAS DE SUPERVIVENCIA EN LA NATURALEZA IBÉRICA

ANTONIO GUTIÉRREZ NUÑO (2022)

(Ediciones Desnivel)

Asociamos el concepto de supervivencia a condiciones en extremo dificultosas, en lugares remotos e inhóspitos, con precariedad de medios y en riesgo vital. Situaciones imprevistas que exigen aplicar conocimientos básicos aprendidos sobre técnicas de orientación, primeros auxilios o rescate, además de otras habilidades, en paisajes hostiles como selvas y junglas, desiertos, media y alta montaña o regiones boreales. Pero, ¿por qué no una versión "domestica" sobre este asunto? Este libro trata de ello. De volver la vista, por un momento, hacia los ecosistemas ibéricos que nos rodean y extraer algunos de sus secretos para aplicarlos en esta materia. El conocimiento tradicional, los usos y costumbres autóctonos preservados en la memoria de los ancianos han sido nuestra primera fuente de información. Un legado de sabiduría popular que debe tener su sitio en este manual, junto con otras técnicas de supervivencia más generales.



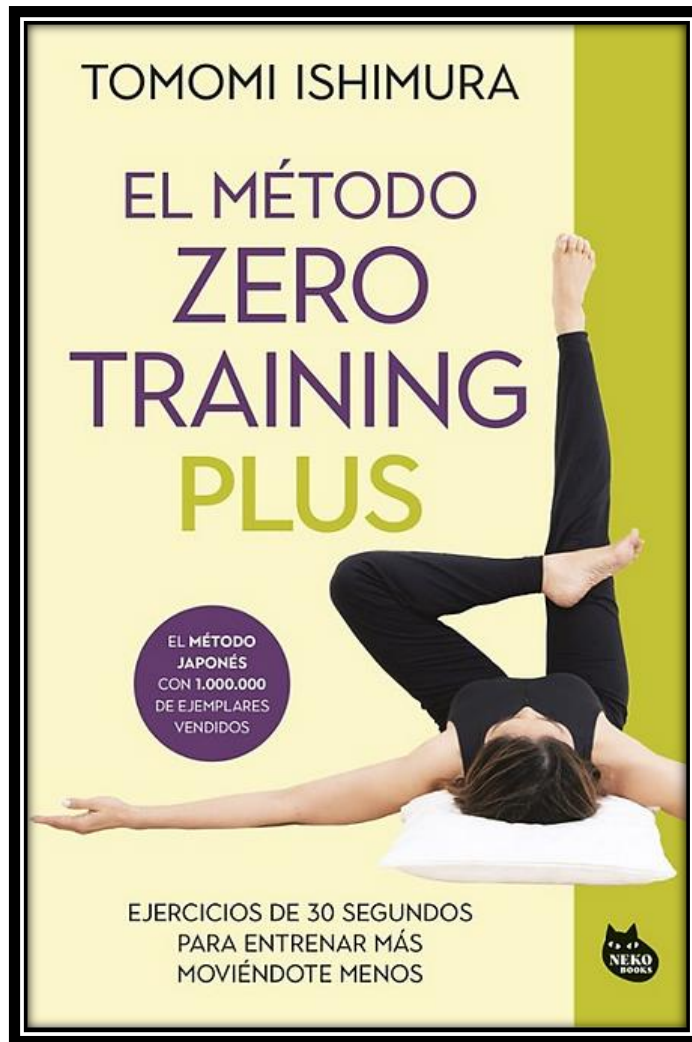
CÓRRER I VIURE

EMELIE FORSBERG (2019)

(Columna Cat)

Corris 3 quilòmetres o 50, aquest llibre canviarà la manera com mires aquest esport i li donarà sentit i una motivació més profunda. L'skyrunning és molt més que córrer per les muntanyes. És tot un estil de vida i una actitud davant l'esport i la natura; té a veure amb la magnificència de l'infinit i d'allò minúscul i simple. És un esport on el viatge sovint és més important que el destí i en què cal saber que, a vegades, no agafar la ruta més ràpida et donarà molt més com a persona i esportista. Aquest llibre parla de com fem les nostres tries. D'escoltar-nos i construir-nos segons el que ens convé mental i físicament. L'Emelie Forsberg és una corredora de muntanya professional. Campiona del món en aquest esport, la seva passió i el seu tarannà han inspirat a moltes altres aficionats. En aquest llibre explica les seves experiències, i hi comparteix els exercicis pràctics, la pràctica del ioga i les seves pròpies receptes per cuidar el cos i l'ànima.

Text d'Emile Forsberg i fotografies de Kilian Jornet.



EL MÉTODO ZERO TRAINING PLUS

TOMOMI ISHIMURA (2025)

(Ayako koike)

El bestseller japonés que redefine el ejercicio con movimientos mínimos: corrige tu postura y mejora tu salud de manera efectiva cada día con ejercicios de tan solo 30 segundos.

Tras el éxito de *El método Zero Training*, con el que aprendimos a resetear el cuerpo con tan solo 5 minutos al día, Tomomi Ishimura ha desarrollado un nuevo método ampliado que no requiere movimiento alguno. Tan solo deberemos hacer estiramientos durante 30 segundos en la «posición 0», ya sea tumbados o sentados, y combinarlos con ejercicios de respiración para corregir nuestras dolencias y mejorar nuestro físico. Con ejercicios de mínimo movimiento y sin esfuerzo, este libro también incluye un ejercicio adicional con un movimiento de solo 1 cm para fortalecer el abdomen. Este enfoque está diseñado para personas con movilidad reducida y para aquellos momentos en los que estás cansado y no tienes fuerzas para hacer ejercicio.

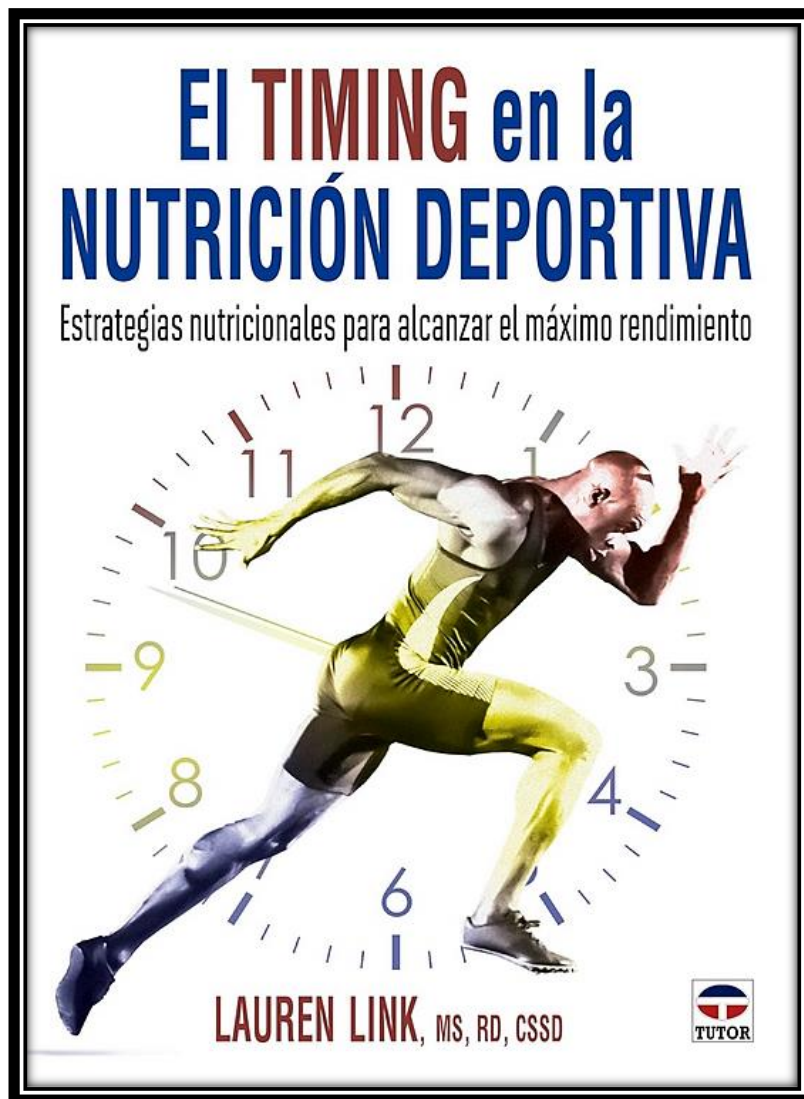


RCD ESPANYOL: CRÒNICA FOTOGRÀFICA 1900-2000

SERGI ANDREU GAMBOA (2025)

(Editorial Efadós)

Recull fotogràfic entre els anys 1900 i 2000 de l'RCDE Espanyol a càrrec de l'autor Sergi Andreu Gamboa i pertanyent a la col·lecció Catalunya Desapareguda.

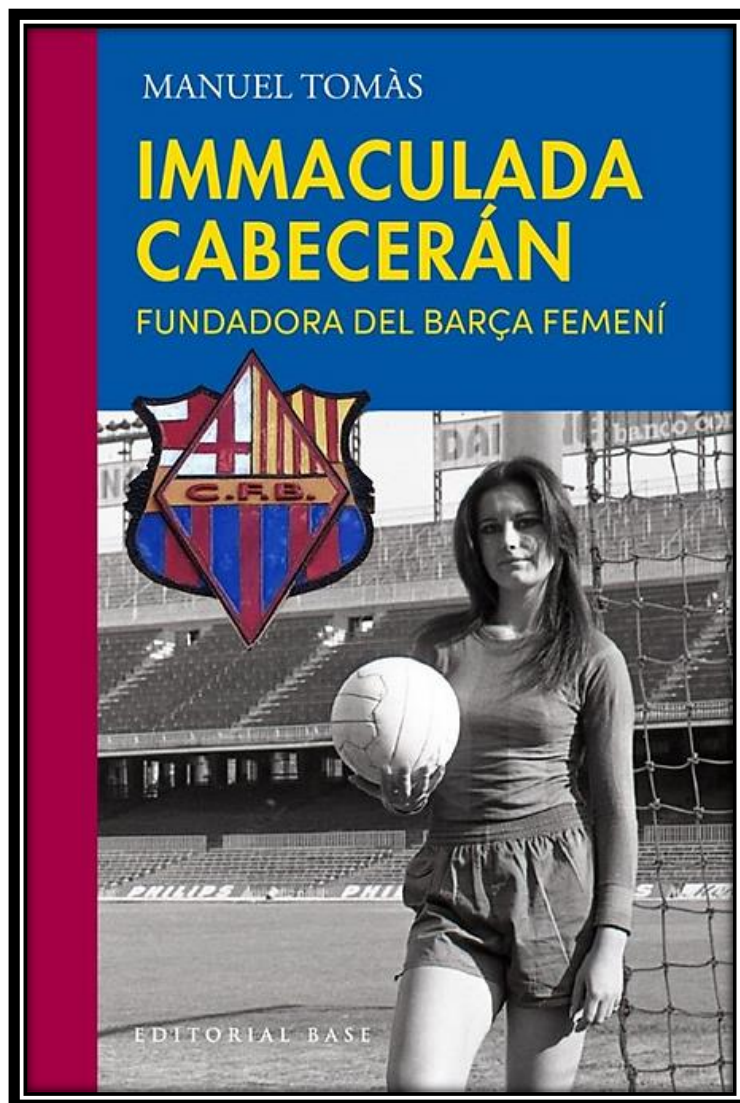


EL TIMING EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

RELAUREN LINK (2024)

(Ediciones Tutor)

Estrategias nutricionales para alcanzar el máximo rendimiento Desde el trabajo de la fuerza y la potencia, hasta el de la resistencia, este libro transfiere la ciencia y la investigación más recientes en recomendaciones prácticas para ayudarte a optimizar tu entrenamiento, impulsar el rendimiento y acelerar la recuperación. Aprende por qué es importante el timing en la nutrición deportiva y cómo identificar tus necesidades específicas. Encuentra recomendaciones de ingesta de carbohidratos, proteínas, grasas, líquidos y suplementos para antes, durante y después del entrenamiento o de la competición que sean específicas para tu situación, nivel de actividad y deporte. Utiliza los ejemplos de planes de nutrición y los casos prácticos de diversos deportes.

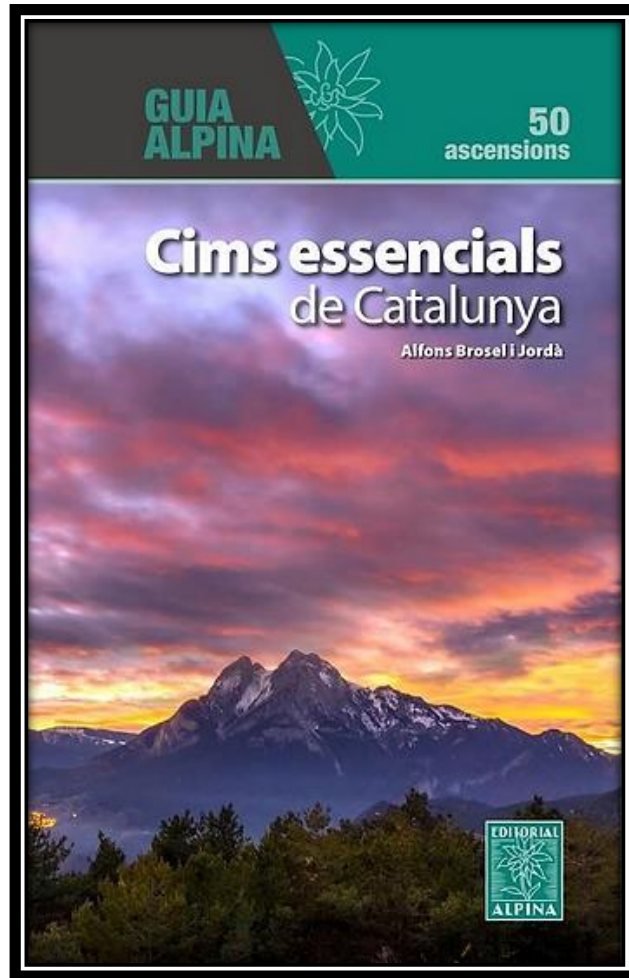


IMMACULADA CABECERÁN FUNDADORA DEL BARÇA FEMENÍ

MANUEL TOMÁS BELENGUER (2025)

(Editorial Base)

Aquesta es la història d'una dona lluitadora. Es deia Immaculada Cabecerán Soler i va lluitar perquè les dones poguessin jugar a futbol. Ho va fer en un context social tremendament desfavorable, quan el franquisme institucional i sociològic rebutjava frontalment que les dones poguessin practicar un esport que per antonomàsia era considerat com una cosa d'homes. Immaculada i les seves companyes van haver d'aguantar el que no està escrit, però elles van persistir, perquè les heroïnes estan fetes d'una fusta especial. El Nadal del 1970 van fundar el primer equip de futbol femení barcelonista de la història, anomenat Selecció Ciutat de Barcelona, amb un partit disputat al mateix Camp Nou. A partir d'aleshores va començar una veritable travessa pel desert, amb obstacles de tot tipus. Molts anys després, la llavor d'Immaculada Cabecerán ha germinat en l'actual FC Barcelona Femení, l'orgull de tot bon aficionat blaugrana.



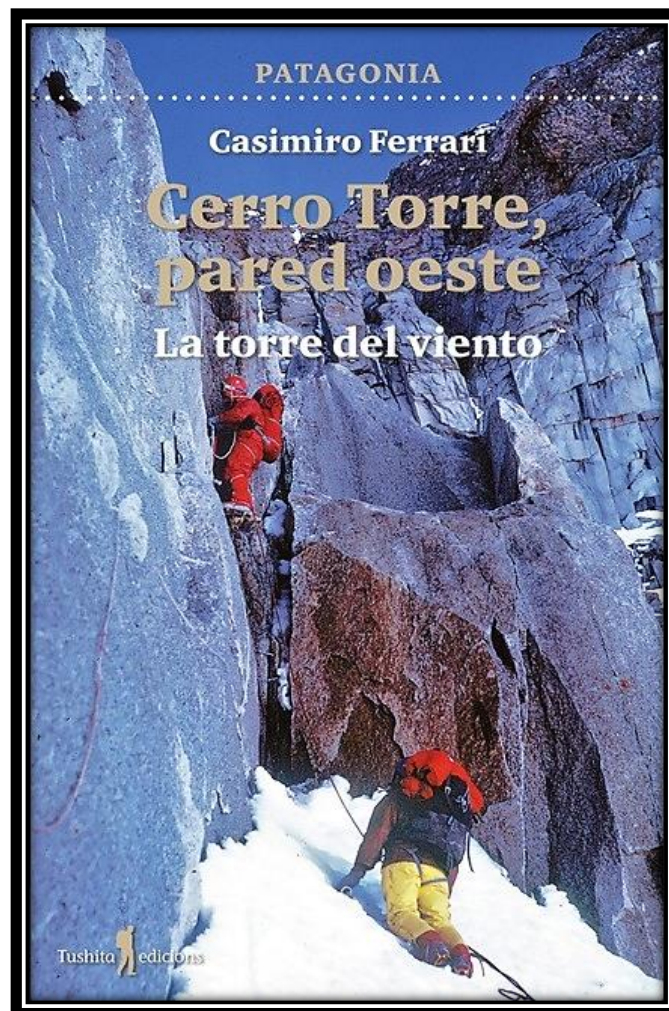
CIMS ESSENCIALS DE CATALUNYA

ALFONS BROSEL I JORDÀ (2025)

(Editorial Alpina)

- 50 ascensions a cims representatius d'arreu de Catalunya
 - 3 nivells de dificultat
 - Mapes detallats
- Acurada selecció de fotografies
- Perfils de cada ascensió

Aquesta guia és un recull d'itineraris a les muntanyes més representatives de Catalunya. S'hi ressenyen els principals cims, repartits per la majoria de comarques catalanes, encara que per raons òbvies hi predominen els cims situats als sectors més propers al Pirineu i Prepirineu català, perquè és on són més nombrosos. D'aquesta manera, en un sol llibre, tenim a l'abast els cims més essencials de Catalunya, en una tria que comença al castell del Montgrí i acaba a la Pica d'Estats.



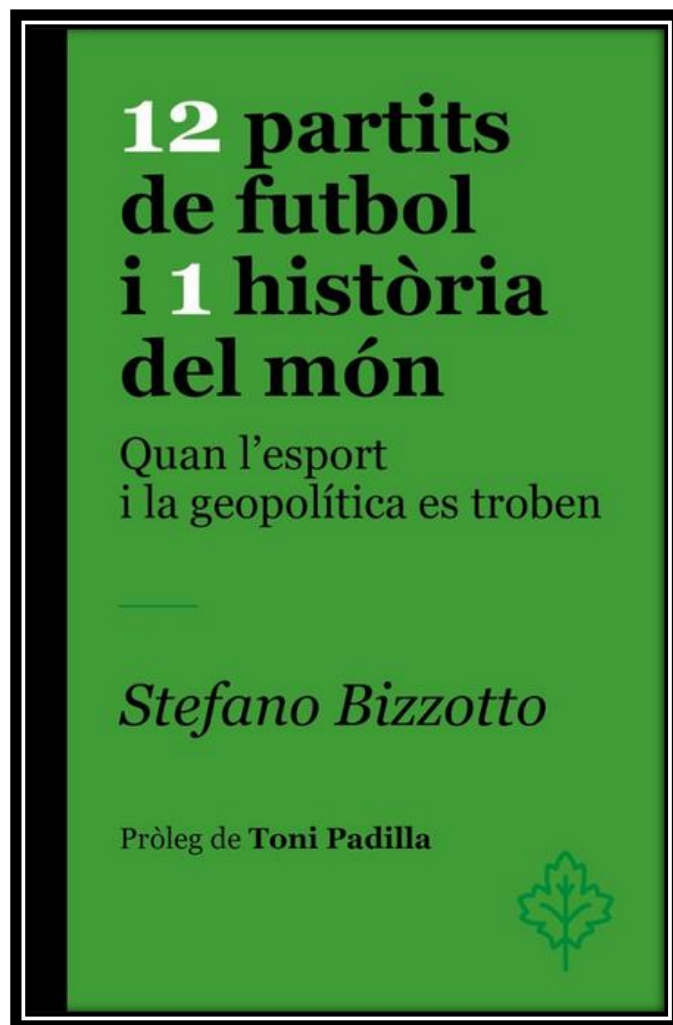
CERRO TORRE, PARED OESTE. LA TORRE DEL VIENTO

CASIMIRO FERRARI (2025)

(Tushita Edicions)

«La noche del 12 de enero el viento sobrepasa todo límite. Ha nevado bastante, hay niebla y hace mucho frío: nada más y nada menos que diez grados bajo cero en el interior de la tienda, y esto que está colocada en la cueva de hielo. Por la tarde noto que mis compañeros están desanimados y resignados. Y puesto que Pino y Mariolino son de la misma pasta (no son ambiciosos, pero sí orgullosos), intento herir su amor propio y les digo: Quién sabe qué dirán en Lecco si volvemos vencidos. Me miran mal y fingen que la cosa no les importa demasiado, pero sé que les he tocado su punto débil, sé que ellos tampoco soportan la idea de una derrota. En estos días de sufrimiento me doy cuenta de que no estamos luchando contra una montaña hostil, sino contra nosotros mismos: una victoria en el Torre supondría una victoria sobre nosotros mismos.» **(Casimiro Ferrari)**

«El Cerro Torre tiene muchas vías de calidad, pero la Via dei Ragni es indudablemente la reina. Las formaciones de hielo y escarcha que presenta son únicas en el mundo. Tendría que estar en la lista de sueños de todos los alpinistas.» **(Rolo Garibotti)**

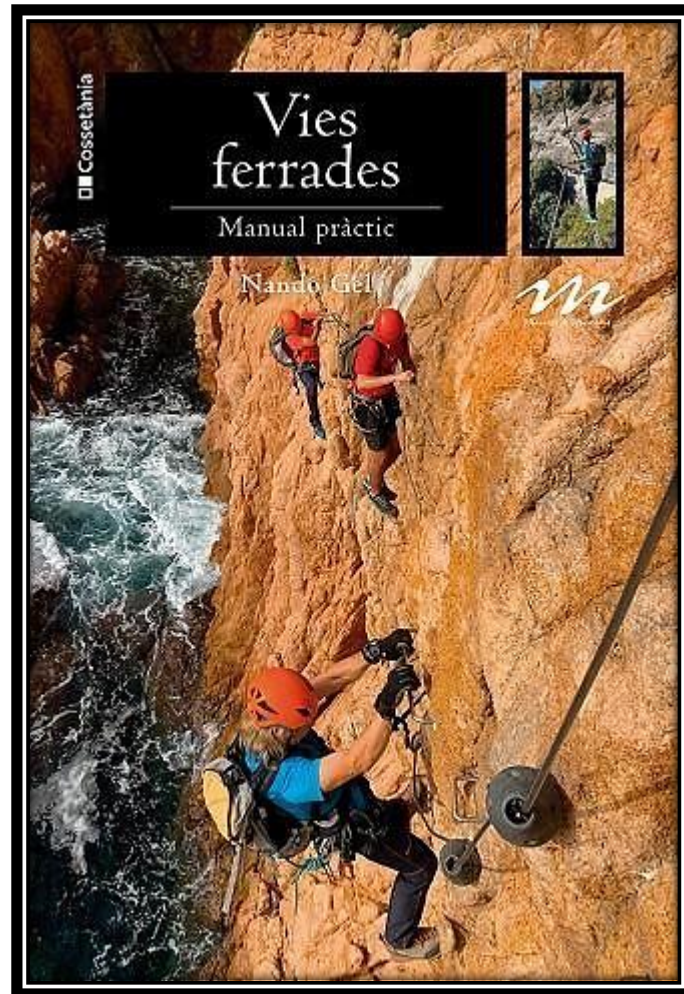


12 PARTITS DE FUTBOL I 1 HISTÒRIA DEL MÓN

STEFANO BIZZOTTO (2025)

(Símbol Editors)

És possible esbossar la història del món a través de la lent d'una sèrie de partits de futbol? Stefano Bizzotto, analitza dotze partits llegendaris entre els anys 1914 i 2012, i explora els vincles entre l'esport i la geopolítica, la història cultural i la caiguda dels imperis: des de la treva de Nadal de 1914 fins a la final del cavall blanc de 1923 al nou estadi de Wembley, des de la "Guerra del Futbol" -nom que va donar Ryszard Kapuściński al conflicte de 1969 entre El Salvador i Hondures- fins al partit amistós de 2015 entre França i Alemanya, jugat mentre es produïen una sèrie d'atacs terroristes islamistes coordinats a diferents punts de la ciutat. El futbol pot ser només un joc, però també reflecteix el món més enllà de l'estadi.

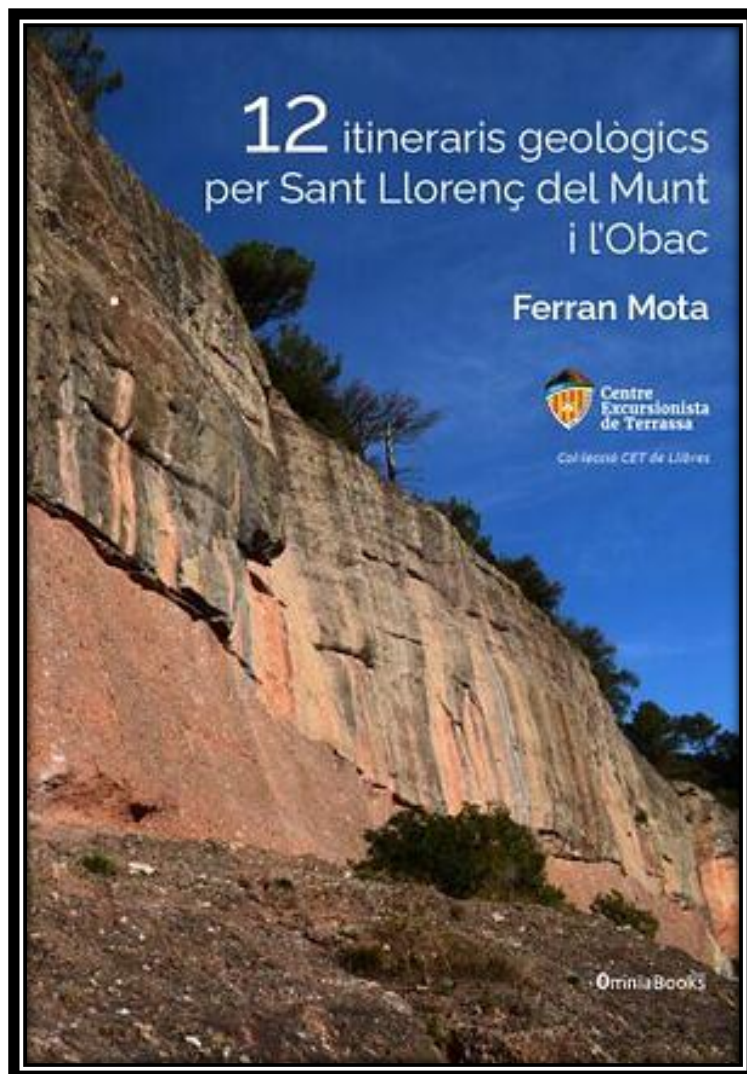


VIES FERRADES: MANUAL PRÀCTIC

NANDO GEL (2024)

(Cossetània Edicions)

Les vies ferrades faciliten l'accés a espectaculars cingleres verticals amb l'ajut de diferents materials instal·lats per progressar, grapes, escales i una línia de vida que ens manté assegurats en tot moment. Cada cop són més conegudes a casa nostra amb un augment de practicants considerable d'aquesta modalitat de muntanya. No obstant això, per pujar per una via ferrada cal certa forma física, uns coneixements bàsics sobre l'ús del material i respectar unes normes de seguretat. Sota l'aparença d'activitat assequible també s'amaguen certs perills que cal conèixer i saber gestionar, per la qual cosa aquest llibre pretén ser una referència per a totes aquelles persones que s'hi vulguin iniciar. En aquesta guia s'hi tracten diversos aspectes essencials: tipus de vies ferrades, elements estructurals, equip i material, vestimenta, tècniques, autorescat, etc.



12 ITINERARIS GEOLÒGICS PER SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

FERRAN MOTA (2025)

(OmniaBooks Editorial)

La guia que teniu a les vostres mans ha estat el resultat de l'afició d'un excursionista per la geologia, que vol compartir aquesta mirada, en aquest cas enfocada al massís de Sant Llorenç del Munt i a la serra de l'Obac, amb el lector. Els indrets ressenyats en els dotze itineraris proposats són una petita mostra del patrimoni geològic que tenim tan a la vora, el qual es pot anar descobrint, en caminades circulars no gaire llargues.

L'objectiu ha estat divulgar la geologia d'aquest antic ventall al·luvial costaner. Per això, les explicacions, tant les de la introducció com les incloses en les ressenyes, van adreçades al lector en general.