

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT PRIMAVERA 2025



Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de primavera de 2025!

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 de primavera 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.

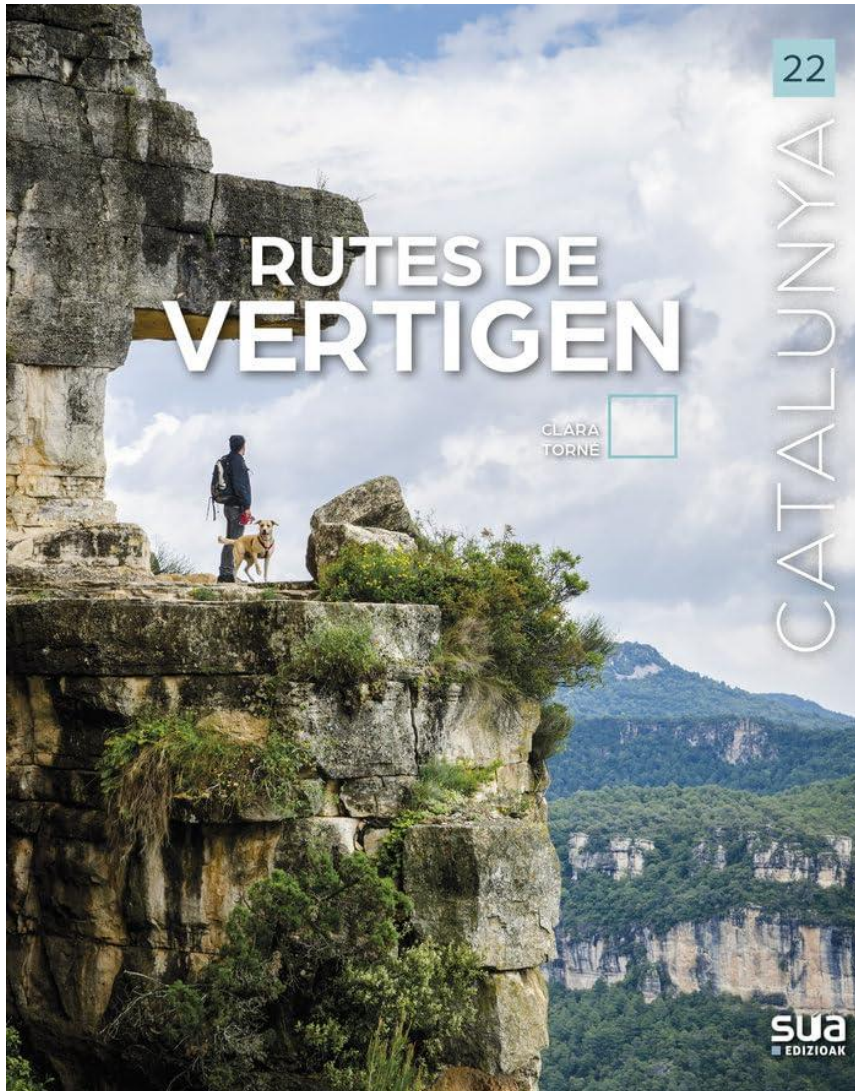
Foto de portada: **Mar Xiao Muñoz** → [@mxmm](#)

ÍNDIX

- 2 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de primavera de 2025!

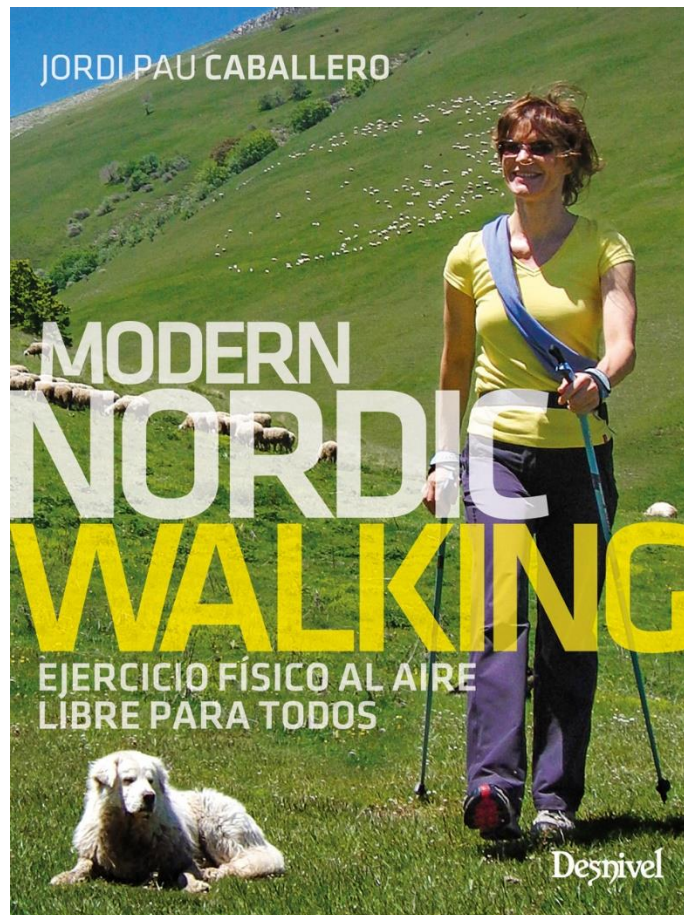
NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

- 4 Rutes de Vertigen.
- 5 Modern Nordic Walking : Ejercicio Físico al Aire Libre Para Todos.
- 6 Guerreros de la Roca: Entrenamiento Mental para Escaladores.
- 7 Més que una samarreta : un viatge cronològic a través de totes les samarretes de la història del FC Barcelona.
- 8 La Quimera d'una Primera: Les Emprems d'una Generació a Cavall de Segles.
- 9 Las Mejores Rutas en Bicicleta: Francia. 38 Itinerarios Inolvidables.
- 10 Dog Trip: Pateando el Sur de Francia y Andorra con tu Perro.
- 11 Entrenamiento de Fuerza para Perder Grasa.



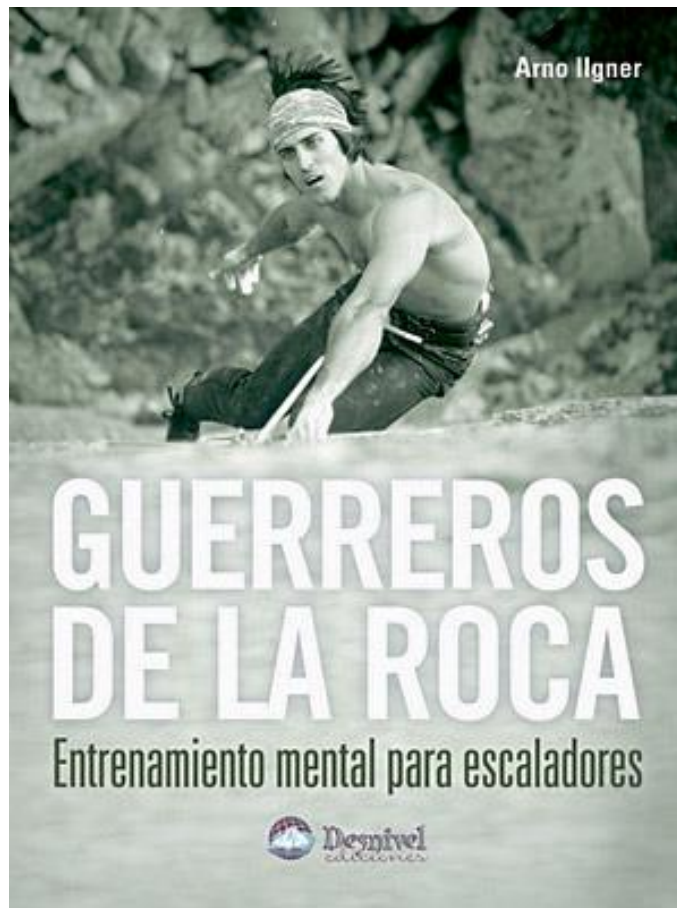
TORNÉ, CLARA (2024). [Rutes de Vertigen](#). Sua Edizioak.

Caminarem per senders que travessen els flancs verticals d'una muntanya damunt la timba, d'altres que voregen cingleres o ressegueixen carenes; per camins que transcorren per relleixos i cornises o que arriben fins al capdamunt d'imponents penya-segats on se't pot encongir l'estomac. Es tracta d'itineraris entretinguts i lluminosos, alguns reptadors pels seus trams exposats o passos equipats, als quals caldrà parar atenció a on posem el peu. Tot i això, no requeriran de coneixements tècnics ni d'equipament especial, únicament i com ja imagines, hauràs de tenir en compte que es tracta de camins poc recomanats per a persones amb por a les altures. I és que tots tenen en comú que en algun punt del camí pots sentir la sensació de vertigen davant l'abisme. Aquest és sinònim de perill i ens connecta amb una de les nostres pors més primàries, però alhora té quelcom magnètic.



CABALLERO, JORDI-PAU (2024). [Modern Nordic Walking : Ejercicio Físico al Aire Libre Para Todos](#). Desnivel

La marcha nórdica –el Sauvakävely, Suomalainen Sauvakävely– es el arte finlandés de caminar con bastones, una actividad que hunde sus raíces en un país donde la naturaleza y el ejercicio físico forman parte de su ADN. En el presente libro encontrarás un enfoque y una visión de esta singular y accesible forma de practicar ejercicio físico, dando a conocer sus fundamentos en base a las novedosas propuestas del Modern Nordic Walking, con una mirada y una perspectiva que tiene muy presente en todo momento la esencia y filosofía de sus promotores finlandeses. Desde los conocimientos más básicos, hasta los aspectos técnicos más avanzados, todo ello explicado de una forma muy sencilla y gráfica, pero sin perder un ápice de rigor. Con este manual te invitamos a que descubras la práctica del nordic walking, una propuesta de ejercicio para que conectes de una forma muy placentera y amable con tu naturaleza más cercana.



ILGNER, ARNO. (2005). [Guerreros de la Roca: Entrenamiento Mental para Escaladores](#).
Desnivel

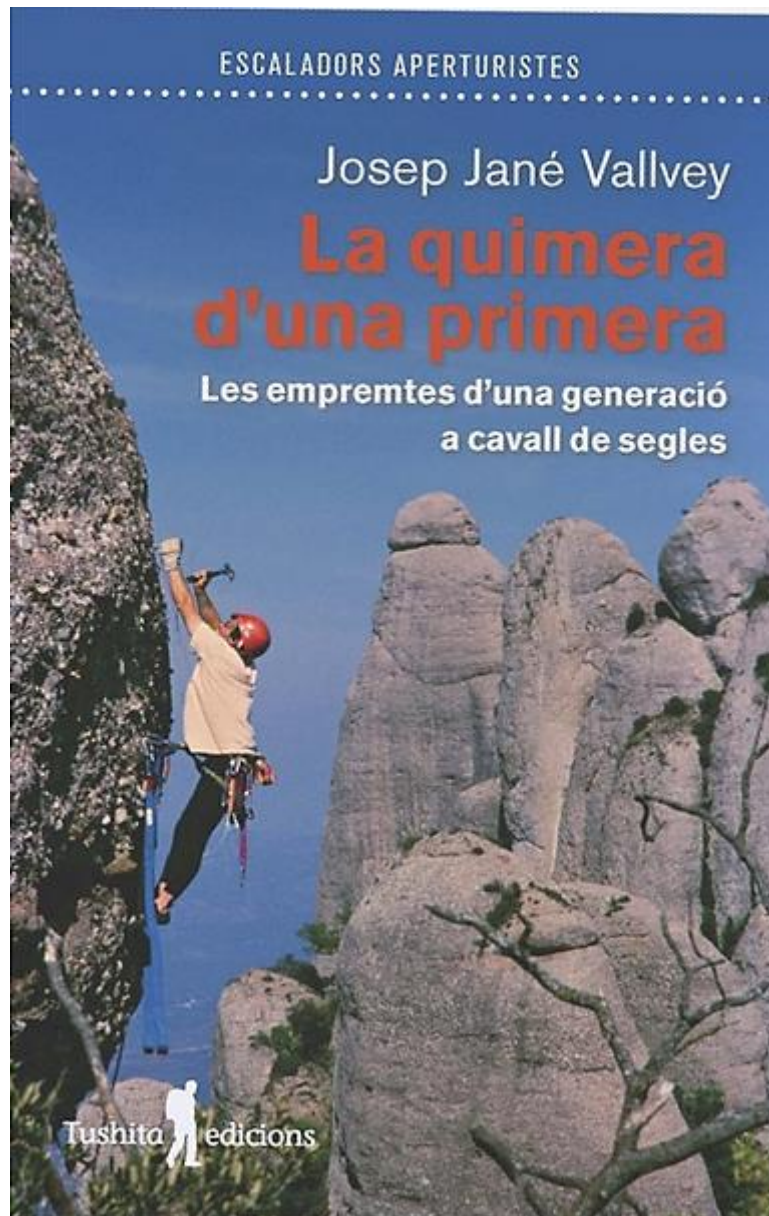
En esta aproximación única al entrenamiento mental Arno Ilgner recurre a algunas ideas esenciales de la antigua tradición oriental del Camino del Guerrero, así como a la psicología moderna del deporte. Combinando estos elementos con su propia dilatada experiencia como escalador, crea Guerreros de la roca: un programa completo con el cual aprenderás a focalizar tu capacidad mental durante una escalada comprometida. El autor nos guía paso a paso por el camino del guerrero de la roca, que incluye el análisis de la motivación, recopilación de la información, valoración del riesgo, concentración y la transición deliberada a la acción. Un uso deficiente de la atención puede dar lugar al miedo, cuyas manifestaciones varían desde la ansiedad por el éxito hasta franco terror. Al dirigir nuestra atención más conscientemente podemos comprender cómo surge el miedo, tratarlo de forma eficaz y liberarnos para restablecer el contacto con una fuerza de motivación mucho más poderosa: nuestro amor por la escalada. Sólo entonces nuestra intención será inflexible, lo cual redundará en un rendimiento fuera de lo común. Guerreros de la roca ofrece un programa revolucionario para aquellos escaladores que deseen mejorar su rendimiento disfrutando cada vez más de la escalada.



CRUZ, ROGER (2023). [Més que una samarreta : un viatge cronològic a través de totes les samarretes de la història del FC Barcelona](#). Barça Books

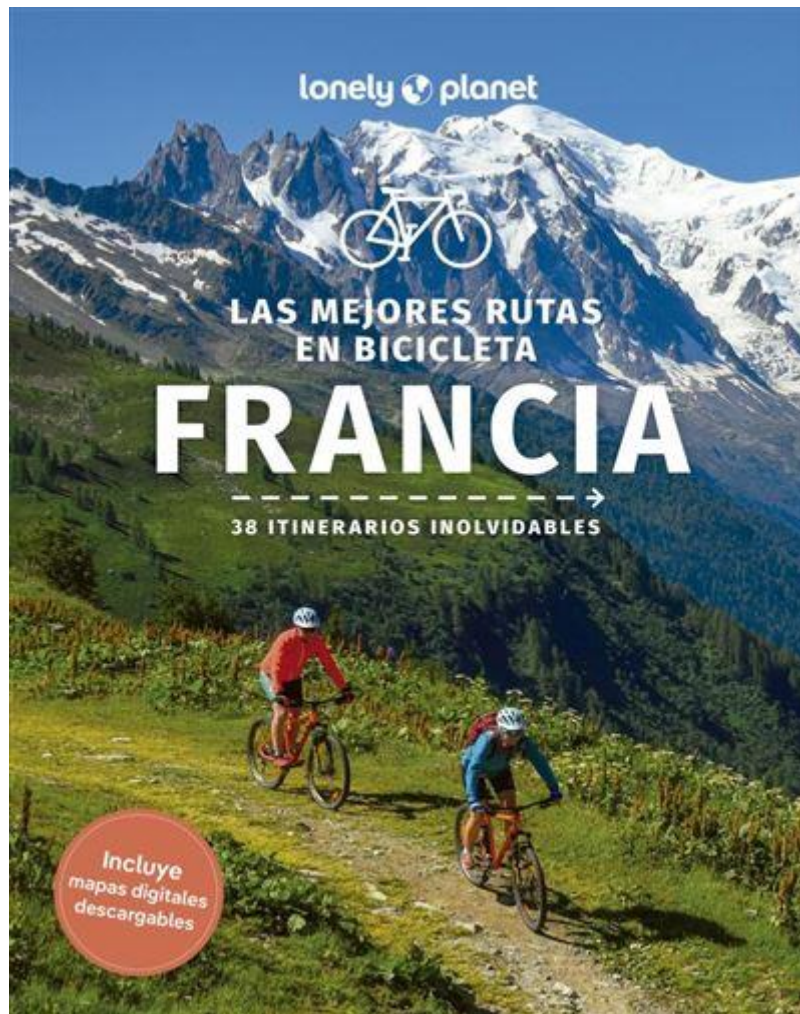
Per primera vegada totes les samarretes del FC Barcelona des de la seva creació, el 1899, fins a l'actualitat, com mai s'havien vist.

Queda lluny el 1899, l'any de la fundació del FC Barcelona, i els diferents dissenys de l'equipació blaugrana han quedat oblidats, sobretot els més antics. Mes que una samarreta, una obra de tarannà arqueològic, recupera de manera cronològica tots els models utilitzats pel club des de la seva constitució fins a l'actualitat. En aquest viatge extraordinari d'exploració coneixerem les dues-centes una samarretes que han lluit els cracs més importants de la nostra història, però, a més, descobrirem un gran nombre de peces mai vistes, rareses espectaculars, equipacions poc usuals, diferents marques i una infinitat d'anècdotes relacionades amb la samarreta barcelonista. La història de les samarretes blaugranes ha evolucionat des del teixit de lli utilitzat per Gamper fins al cotó de Samitier, Kubala o Cruyff, passant per l'elastà de Quini, Maradona o Ronaldo. Des dels escuts brodats a mà fins als impresos; des dels dorsals cosits fins als plastificats; des dels botons i els cordons fins a les solapes i els colls estilitzats dels nostres dies.



JANÉ VALLVEY, JOSEP (2024). [La Quimera d'una Primera: Les Empremites d'una Generació a Cavall de Segles](#). Tushita Edicions.

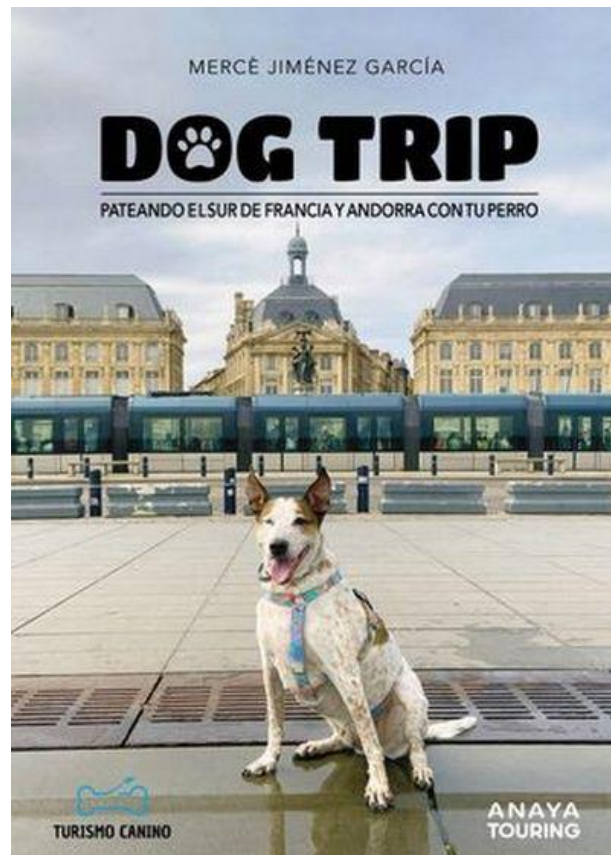
Amb pròleg del reconegut escalador Armand Ballart, aquest llibre ens planteja una petita biografia curricular i escaladora de 16 grimpaïres que han deixat petja a casa nostra, precisament per la seva tasca d'aperturisme, entre el tombant de segle XX i el segle XXI, obrint vies d'escalada a casa nostra (i a fora) les quals els ha fet personatges populars en la seva disciplina.



BOEHM, QUENTIN (2024). [Las Mejores Rutas en Bicicleta: Francia: 38 Itinerarios Inolvidables](#). Lonely Planet.

Desde las pintorescas llanuras de Burdeos hasta los majestuosos Alpes o los acantilados azules de la Costa Azul, sumérgete en la rica naturaleza de Francia pedaleando a través de campos de lavanda y viñedos interminables. Con rutas diseñadas para todos los niveles de ciclistas, desde principiantes hasta expertos, *Las mejores rutas en bicicleta por Francia* te brinda la libertad de elegir la aventura sobre dos ruedas que más te inspire, proporcionándote toda la información esencial sobre cuándo viajar, dónde alojarte y qué llevar contigo, con una amplia gama de opciones de alojamiento y sumergiéndote en la cultura local, con recomendaciones gastronómicas y refrigerios para revitalizarte y refrescarte en cada parada.

Las mejores rutas en bicicleta por Francia de Lonely Planet es el pasaporte perfecto para descubrir el país sobre dos ruedas. Este compañero de viaje presenta 40 recorridos increíbles que pueden ser desde excursiones de pocas horas hasta aventuras de un día entero.



JIMÉNEZ GARCÍA, MERCÉ. (2024). [Dog Trip: Pateando el Sur de Francia y Andorra con tu Perro](#). Anaya Touring.

Viaja por el sur de Francia y Andorra con tu perro, descubriendo algunos de los destinos y planes más dog-friendly.

En este libro, encontrarás la información esencial para planificar unas vacaciones con tu perro y las mejores propuestas de viaje para recorrer **Andorra, Nueva Aquitania, Occitania, Provenza-Alpes-Costa Azul y Auvernia-Ródano-Alpes**. Incluye rutas, mapas, planes, excursiones, alojamientos y restaurantes dog-friendly. Podrás hacer rutas de senderismo en zonas naturales increíbles, recorrer 'a pata' el centro de algunas de las **ciudades más turísticas de Francia**, disfrutar de un chapuzón en las playas caninas del mar Cantábrico y el Mediterráneo, visitar pueblos medievales y castillos, realizar un crucero guiado o subir en un tren turístico, y explorar algunos de los parques naturales de Andorra y Francia.

La guía también incluye una sección de **información práctica para que conozcas qué documentación y vacunas** son necesarias en cada país, cuál es la normativa sobre el transporte público, cómo viajar en coche de manera segura y qué llevar en la maleta de tu peludo para que las vacaciones con perro sean un éxito, ¡incluso si son las primeras!

ENTRENAMIENTO de FUERZA para PERDER GRASA

- Reduce la grasa corporal
- Aumenta la energía
- Consigue un peso saludable

NICK TUMMINELLO



Incluye planes de entrenamiento para hacer en casa



TUMMINELLO, NICK. (2024). [Entrenamiento de Fuerza para Perder Grasa.](#)

Ediciones Tutor.

Pierde grasa, gana músculo y consigue un físico excelente. Para lograr los resultados que deseas, no necesitas seguir modas o dietas pasajeras; solo trabajar duro, utilizar estrategias sensatas y una programación basada en la ciencia. El entrenador de renombre internacional, Nick Tumminello, proporciona la fórmula para transformar tu cuerpo. Explica cómo utilizar las tres “C” del entrenamiento metabólico de fuerza: circuitos, combinaciones y complexes; para acelerar tu metabolismo y maximizar la pérdida de grasa, a la vez que conservas tu musculatura e incluso la aumentas.

En esta guía encontrarás: más de 150 ejercicios con barras, mancuernas, kettlebells, máquinas o solo tu peso corporal; pautas básicas para una alimentación sensata; más de 50 sesiones de fuerza metabólicas y fotografías paso a paso de demostración de los ejercicios.