

GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT TARDOR 2025



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

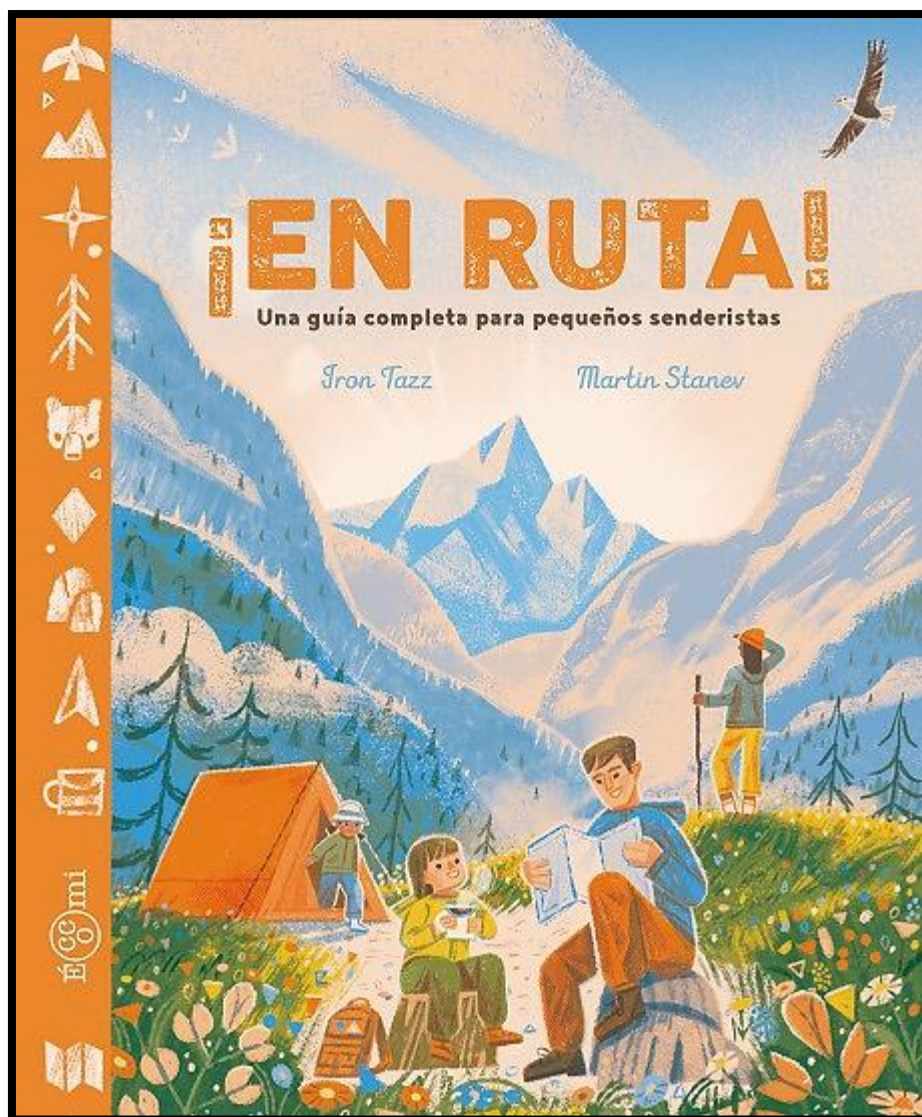
Foto de portada: **Ulf Meyer**→ [Ulf Meyer](#)

ÍNDIX

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

NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C i E

- 4 ¡En Ruta! Una Guía Completa para Pequeños Senderistas
- 5 La Historia Oficial del Tour de France
- 6 Planificación de la Animación Sociodeportiva
- 7 On Són les Castanyes? (O la Rebel·lió dels Cargols)
- 8 Esto no Estaba en mi Libro de Historia del Baloncesto
- 9 Mi Vida Contra el Viento
- 10 La Gran Ciclopedia Ilustrada
- 11 Escalada en Solitario Autoasegurado: Técnicas, Material y Estrategia
- 12 Un Segle Costa Amunt: Una Història Política del Ciclisme



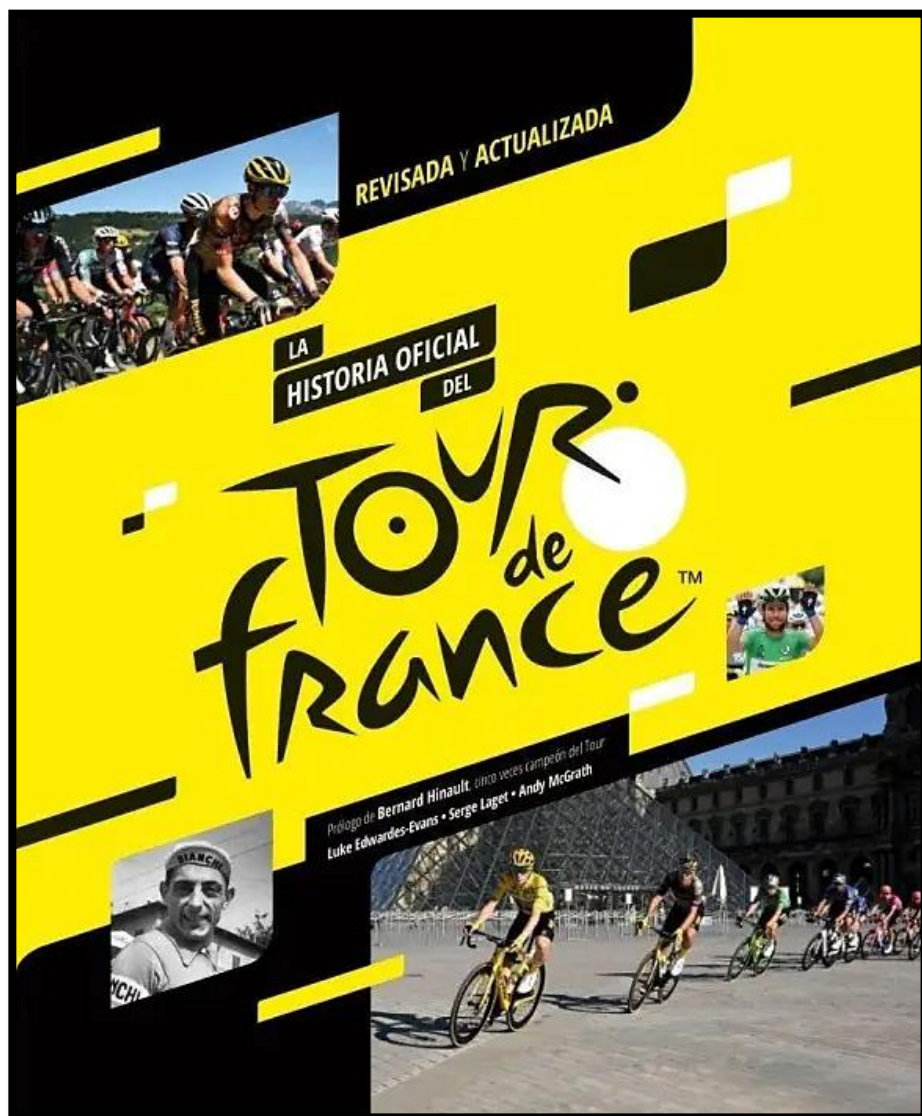
¡EN RUTA! UNA GUÍA COMPLETA PARA PEQUEÑOS SENDERISTAS

IRON TAZZ · MARTIN STANEV (2025)

(Eccomi)

Este libro ilustrado es la introducción perfecta para disfrutar del senderismo y la acampada con los más pequeños. Explora 30 terrenos diversos, desde montañas nevadas hasta senderos costeros y antiguos bosques, y descubre la majestuosidad de la naturaleza con impresionantes ilustraciones a lo largo del libro.

El autor y apasionado del senderismo, Iron Tazz, comparte una gran cantidad de información basada en años de experiencia explorando todo tipo de senderos y viviendo aventuras con su propio hijo. Lleno de consejos prácticos y adaptados para niños, este es el libro perfecto para aprender a disfrutar de la naturaleza a tu manera.



LA HISTORIA OFICIAL DEL TOUR DE FRANCE

LUKE EDWARDES EVANS · SERGE LAGET · ANDY McGRATH (2023)

(Libros de Ruta)

Profusamente ilustrada con cientos de fotografías que abarcan todas las épocas, La historia oficial del Tour de Francia cuenta la historia completa del Tour, desde la pionera primera edición en 1903 hasta la actualidad. Revive las hazañas más épicas de los campeones legendarios del Tour, desde Eddy Merckx, Bernard Hinault y Miguel Indurain hasta Chris Froome, Mark Cavendish y ahora Jonas Vingegaard. Podrá descubrir, con un nivel de detalle deslumbrante, objetos poco conocidos de toda la historia del Tour, entre los que encontrará documentos fundacionales, trabajos artísticos fascinantes y el equipamiento más innovador. Además, unas estadísticas y clasificaciones de lo más exhaustivo hacen de esta obra un trabajo de referencia para todo aficionado al ciclismo.

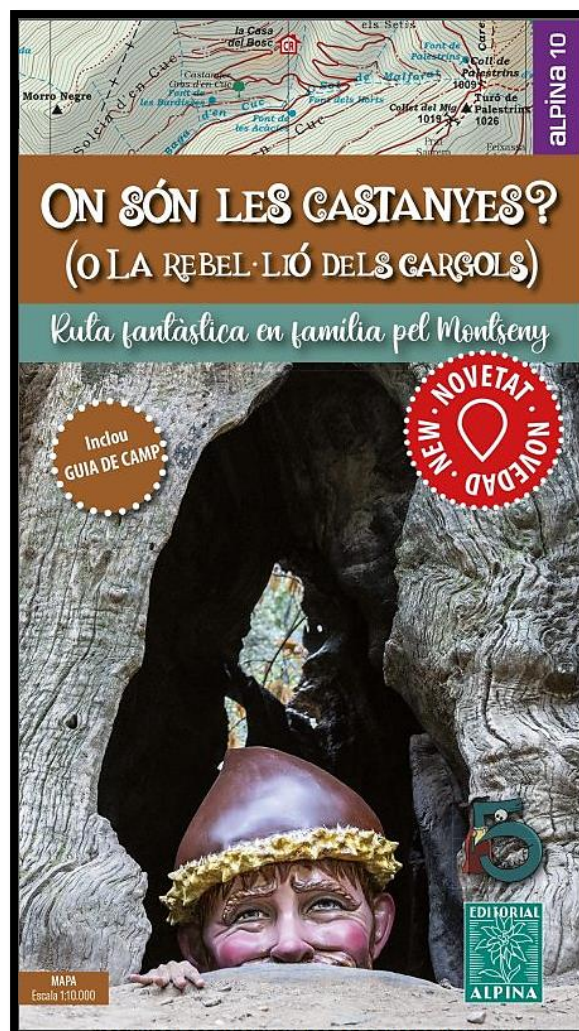


PLANIFICACIÓN DE LA ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA

FIDEL GONZÁLEZ FERNÁNDEZ (2025)

(Paraninfo)

El trabajo creativo, meticuloso y eficiente de una planificación es la clave para realizar proyectos inclusivos y de impacto. Este libro desarrolla los contenidos del módulo profesional de Planificación de la Animación Sociodeportiva, del Ciclo Formativo de grado superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva, perteneciente a la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas. Liderar proyectos de animación sociodeportiva con éxito requiere una combinación de planificación estratégica, ejecución precisa y habilidades prácticas. Este texto ofrece una guía completa y estructurada para dominar todas las etapas del proceso, desde la concepción hasta la implementación y evaluación. Incluso, los contenidos se presentan secuenciados siguiendo las fases previstas en el diseño de una planificación. Cada unidad está diseñada para proporcionar una formación integral, con actividades resueltas y propuestas, casos prácticos y numerosas actividades finales que facilitan la comprensión y aplicación de los conceptos clave.



ON SÓN LES CASTANYES? (O LA REBEL·LIÓ DELS CARGOLS)

VARIS AUTORS (2024)

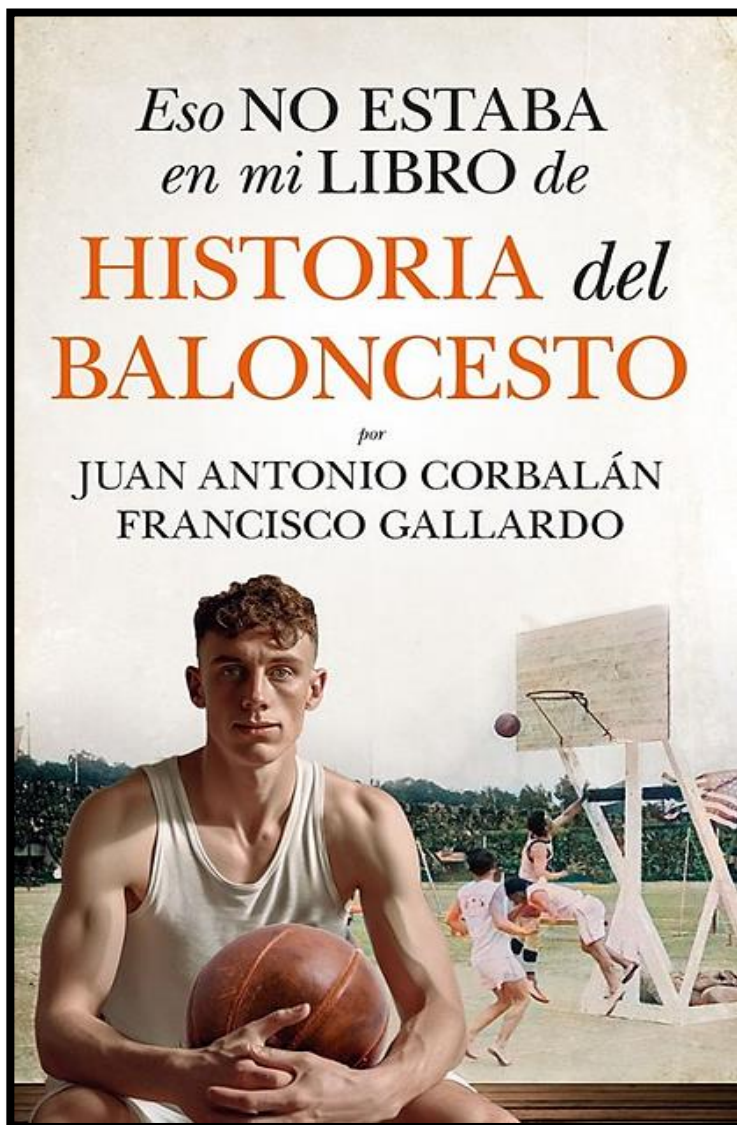
(Alpina)

Ruta fantàstica en família pel Montseny

La companyia de teatre Cinc Cèntims ens apropa aquesta fantàstica història situada al Parc Natural del Montseny, on la podrem gaudir amb família.

El Follet Millet, company de casa de la Maria Castanyera i el Gat Marrameu, us vol explicar un fet terrible que ha trasbalsat tot el massís del Montseny: la misteriosa desaparició de les castanyes que va collir la Castanyera. Si els cargols no les troben per portar-les a la masia de la Maria, es quedaran sense Castanyada.

Per trobar-les necessita la vostra ajuda. Prepareu les motxilles i acompanyeu-nos en aquesta meravellosa aventura!

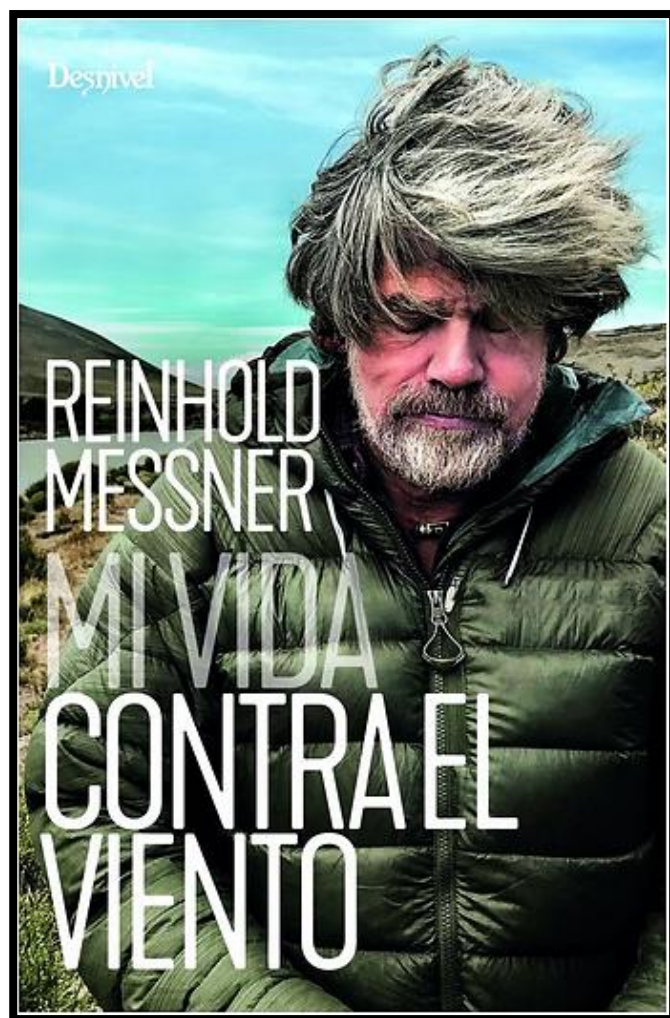


ESTO NO ESTABA EN MI LIBRO DE HISTORIA DEL BALONCESTO

JUAN ANTONIO CORBALÁN · FRANCISCO GALLARDO (2025)

(Almuzara)

Descubre los momentos más emblemáticos, anécdotas históricas y las curiosidades más sorprendentes que han dado forma al apasionante mundo del baloncesto. Desde sus humildes orígenes en el gimnasio de Springfield College hasta convertirse en un fenómeno global, el baloncesto ha cautivado a jugadores y aficionados de todo el mundo. De la mano de Francisco Gallardo y Juan Antonio Corbalán, uno de los mejores bases europeos de todos los tiempos, estas páginas exploran desde los inicios del baloncesto cuando los primeros jugadores se enfrentaban en canchas improvisadas y reglas incipientes hasta el modo en que se popularizó hasta integrarse tanto en los Juegos Olímpicos como en las ligas profesionales de distintos países.

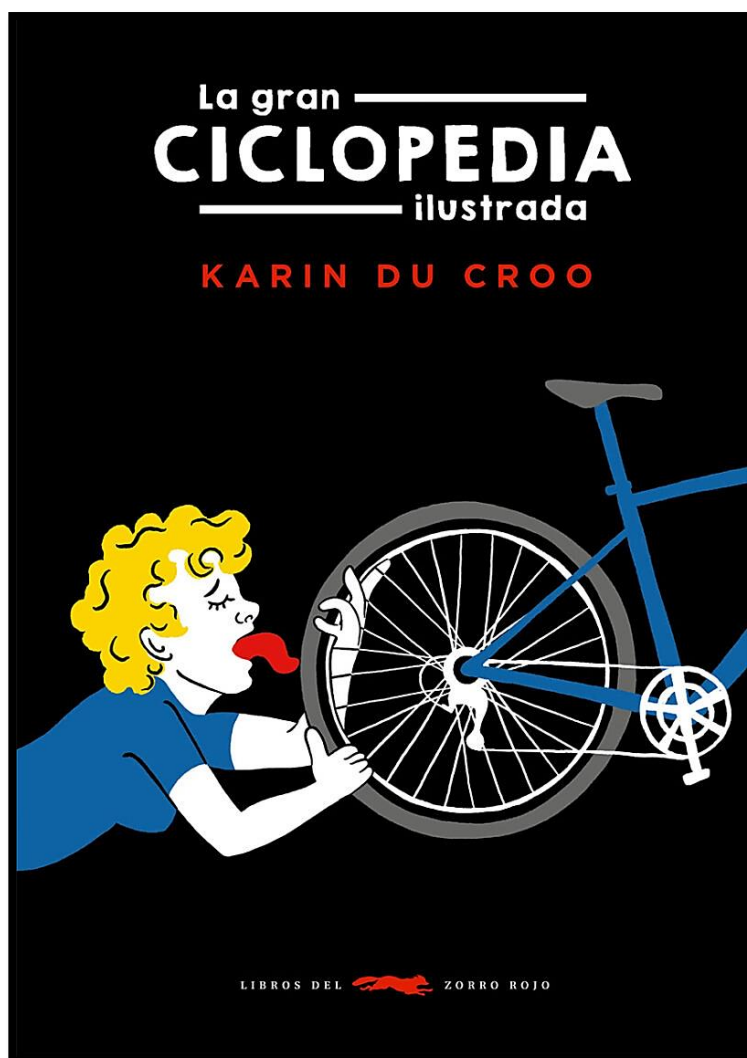


MI VIDA CONTRA EL VIENTO

REINHOLD MESSNER (2025)

(Desnivel)

La vida de Reinhold Messner, leyenda viva del alpinismo, siempre resulta fascinante. Una constante en su vida ha sido tener siempre que luchar contra el viento: ya sea mientras escalaba las montañas más altas del planeta, o durante sus travesías sobre el hielo de la Antártida y de Groenlandia. Pero es, sobre todo, a su regreso al mundo civilizado, donde Messner se encuentra con los mayores obstáculos, enfrentándose a las críticas —a menudo feroces— que siempre acompañaron sus hazañas. En esta autobiografía, escrita con motivo de su octogésimo cumpleaños, mira hacia atrás y reconstruye su visión del mundo, recorriendo las acciones que realizó y las reacciones que suscitaron. Quien espere un Messner satisfecho, complacido con una vida plena, en armonía con los demás y consigo mismo, se sentirá decepcionado. Este libro palpita con la emoción de los primeros en escalar los ochomiles, abriendo rutas elegantes e imposibles, y que a la vez expresaron una fuerte convicción política y medioambiental.

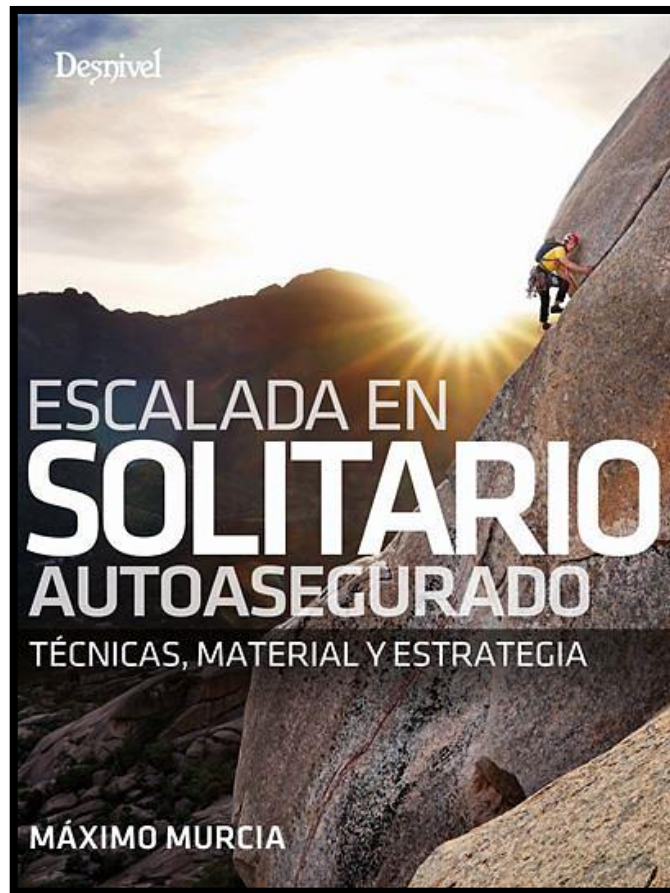


LA GRAN CICLOPEDIA ILUSTRADA

KARIN DU CROO (2023)

(Libros del Zorro Rojo)

Bajar cuadrado, chupar rueda, sufrir una pájara, ser un globero... El ciclismo, como todas las cosas importantes de este mundo, también tiene un lenguaje específico, una jerga, un argot que los aficionados manejan como un código secreto, solo para iniciados, y cuyo dominio revela los años de experiencia sobre el sillín. Son términos a menudo metafóricos y siempre singulares que Karin du Croo, apasionada del ciclismo y el dibujo, los pedales y los lápices, ha seleccionado e ilustrado con sentido del humor. Esta ciclopedia ilustrada está destinada a convertirse en una obra de culto entre los fanáticos de las dos ruedas. Y también nos descubre que la bicicleta, gran invento de la humanidad, es más que un ingenio mecánico sencillo, silencioso y sostenible: es toda una filosofía de vida, una ética, un modo de estar en el mundo.

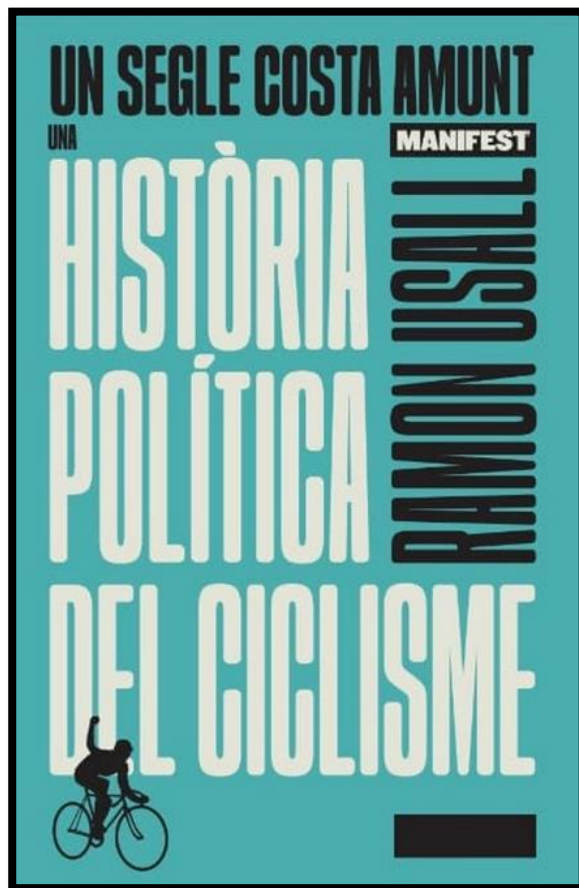


ESCALADA EN SOLITARIO AUTOASEGURADO: TÉCNICAS, MATERIAL Y ESTRATEGIA

MÁXIMO MURCIA (2024).

(Sua Edizioak)

La escalada en solitario auto-asegurado, según la empresa que se acometa, siempre ha tenido un halo de heroicidad o de locura. Pero, gracias al desarrollo de técnicas y materiales y su adaptación por parte de muchos practicantes a lo largo de décadas, en la actualidad el margen de seguridad puede ser bastante amplio para escaladores con experiencia, conocimiento y sensatez. La experiencia y la sensatez no se encuentran en los libros, pero el conocimiento puedes encontrarlo aquí, de la mano de Máximo Murcia. No esperes hallar en este manual el método de auto-aseguramiento ideal, definitivo u «ortodoxo», simplemente porque no lo hay. Lo que sí encontrarás son opciones y estrategias de cómo configurar y manejar todo el sistema, que son el fruto del ingenio y la experiencia personal de muchos escaladores. Máximo ha tratado de recopilar de forma ordenada lo más útil de todo ese conocimiento, para tratar de conseguir, no solo un amplio margen de seguridad, sino que además todo funcione de la forma más segura, optimizando la experiencia.



UN SEGLE COSTA AMUNT: UNA HISTÒRIA POLÍTICA DEL CICLISME

VILADOT SANTALÓ, MARTA (2024)

(Cossetània)

Encara que els seus orígens són anteriors, el segle XX va suposar la consolidació de la bicicleta com un dels vehicles de transport personal més utilitzats arreu i del ciclisme com un dels esports més populars, i, per això, més estretament vinculat, d'una forma o altra, als principals esdeveniments de la història contemporània: des del naixement del Tour de França a l'ombra del cas Dreyfus fins al procés de construcció europea, passant per la independència d'Irlanda, la Segona República i la Guerra Civil espanyoles, el combat contra el colonialisme, la Guerra Freda, el Maig del 68, els anys de plom o la caiguda del teló d'acer. La crònica ciclista dels darrers cent anys es pot llegir com un fidel reflex dels esdeveniments polítics i socials: d'aquesta manera aquest llibre proposa un viatge de quaranta capítols, o quaranta etapes, que recorren tot el segle passat i mostren com l'esport és també, i a vegades sobretot, una metàfora de l'existència humana capaç d'oferir claus imprescindibles per comprendre la realitat que ens envolta.