

Sport all'aria aperta



 nella galleria centrale (piano terra)

restare in forma a contatto con la natura

Gli angeli non vanno mai in fuorigioco: la favola del calcio raccontata a mio figlio di Fabio Caressa, Mondadori, 2012

Fabio Caressa, popolare giornalista e telecronista sportivo di Sky, scrive nel suo nuovo romanzo, "Gli angeli non vanno mai in fuorigioco", dedicato al collega Alberto D'Aguanno scomparso improvvisamente nel 2006, una sorta di inno al calcio fra storia e leggenda. Si inventa un gruppo di adolescenti annoiati in un paesino dell'Abruzzo, che trascorrono le giornate delle loro vacanze estive a casa di un vecchio misterioso ascoltando gli episodi più affascinanti di un calcio che non conoscono perché ancora non erano nati

Andare avanti guardando indietro: filosofia del rugby di Mauro e Mirco Bergamasco con Matteo Rampin, Ponte alle Grazie, 2011

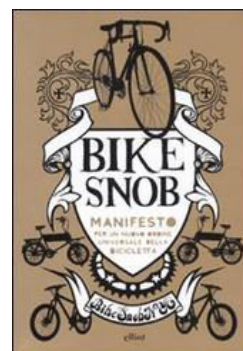
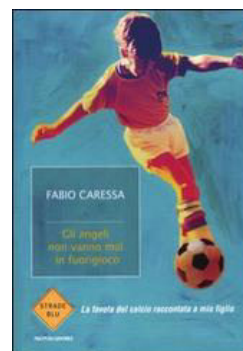
Due campioni del rugby, come Mauro e Mirco Bergamasco, assieme a Matteo Rampin, medico e psicologo di molti atleti, dimostrano in queste pagine che le regole del rugby possono essere assunte e interpretate come una vera e propria "filosofia". Tecniche, mischie, placcaggi sono tutti aspetti che indicano risvolti umani e morali, desideri di andare "oltre" i propri limiti e vincere le proprie paure. Conseguentemente, il libro assume i connotati di un vero e proprio cammino di crescita in cui la filosofia rugbistica diviene metafora in campo educativo e formativo

Bike snob: manifesto per un nuovo ordine universale della bicicletta di Eben Weiss, Elliot, 2010

In questo testo, il famoso blogger americano BikeSnobNYC, assiduo corridore e ciclista pendolare tra Brooklyn e Manhattan, fornisce i dettami della sua filosofia "su due ruote", riassume il suo credo di vero amante della bicicletta e compone, attraverso l'ausilio di divertentissime illustrazioni, un manuale completo e dettagliato su tutto quello che bisogna sapere per poter essere definito un "vero ciclista". A partire da se stesso, con ironia velata e qualche punta di sarcasmo, l'autore prende in giro quella schiera dei devoti della bicicletta che, a tutti i costi, vogliono "possedere" l'ultimo modello, l'accessorio fashion, il dettaglio imprescindibile

Il bello della bicicletta di Marc Augé, Bollati Boringhieri, 2009

Il teorico dei "non-luoghi" ricostruisce i cambiamenti e le trasformazioni sociali che l'avvento della bicicletta ha prodotto nella nostra Europa. Ma per prima cosa, l'autore ci dimostra quanto sia benefico nelle nostre città e per le nostre





menti l'utilizzo della bicicletta: "è mitica, epica e utopica", sentenza lo studioso, che vede nella bicicletta il mezzo per garantire un futuro ecologico, per portare nelle società, nelle metropoli urbane, un soffio d'aria fresca

Correre rosa: manuale per tutte le donne che vogliono tenersi in forma, dimagrire e divertirsi con la corsa di Stephane Agliata, Cinzia Medaglia, Gremese, 2007

Questo libro, dedicato soprattutto alle donne, è un vero e proprio vademecum della corsa; guida e orienta le lettrici alle tecniche e ai mezzi di allenamento per praticare questo sport. Fornisce indicazioni su come dimagrire correndo e su una corretta alimentazione e dieta; due capitoli del libro sono dedicati alle donne "che non trovano il tempo"; ecco, allora allenamenti brevi ma efficaci in grado di produrre buoni risultati in poco tempo. E per le più esigenti, sono fornite tabelle d'allenamento e consigli speciali per affrontare gare e maratone

Mangiare per correre: una dieta per lo sport di Eugenio Del Toma, Laterza, 2004
Il libro di Del Toma è una lettura molto interessante per tutti coloro che si accingono a praticare la corsa o, in linea più generale, qualsiasi attività sportiva; infatti una corretta e sana alimentazione è un mezzo indispensabile per aumentare la propria prestazione fisica e per ritrovare un'ottimale efficienza corporea. Il testo aiuta a adottare e sviluppare un comportamento salutare e positivo nei confronti dell'alimentazione

Filosofia del camminare: esercizi di meditazione mediterranea di Duccio Demetrio, Cortina, 2005

Filosofo e specialista dell'educazione degli adulti, Demetrio è riuscito in questo saggio a dare vita a un inedito percorso intellettuale dedicato a tutti coloro che "vogliono mettersi in cammino". La filosofia è nata in cammino, basti pensare a Socrate nelle scuole di Atene, alle dispute sotto i portici nelle Accademie di Platone, nei giardini di Epicuro, nelle agorà di Alessadria. Questo libro, oltre a ripercorrere momenti storici significativi, ci suggerisce di riscoprire "l'arte del camminare", come strumento di meditazione del proprio sé e della propria vita

Camminare per tenersi in forma: l'attività fisica più semplice che tonifica e modella il corpo di Nina Barough, Tecniche nuove, 2005

"L'atto del camminare rappresenta il trionfo del corpo, con sfumature diverse, secondo il grado di libertà della persona. Favorisce l'elaborazione di una filosofia elementare dell'esistenza basata su una serie di piccole cose, induce per un momento il viandante a interrogarsi su di sé, sul suo rapporto con la natura e con gli altri, a meditare su un'inattesa gamma di questioni." Con queste parole l'antropologo francese David Le Breton definisce l'arte del camminare. In questo libro vengono riportati programmi di allenamento per sviluppare capacità specifiche, per tenersi in forma e prepararsi in vista di marce e camminate sportive

In su e in sé: alpinismo e psicologia di Giuseppe Saglio, Cinzia Zola, Priuli & Verlucca, 2007

Il saggio è frutto di un serio lavoro di due psicologi della scuola adleriana che dimostrano come il bisogno di "andare per i monti" sia metafora della conoscenza di se stessi e dell'ambiente che ci circonda. Il testo, infatti, propone una rilettura in chiave psicologica di alcuni temi cruciali dell'alpinismo che possono essere individuati in varie dimensioni: esplorativa, ludica, estetica, di ricerca di sé

Equitazione: tecniche, equipaggiamento, gare, cura del cavallo, trekking di Moira CHarris, Lis Clegg, Mondadori, 2007

Golf: 100 consigli per giocare bene, De Agostini, 2009

Tennis da manuale di Stefano Alfonsi, Demetra, 2001

