

# A tutto sport

## Storie e saggi



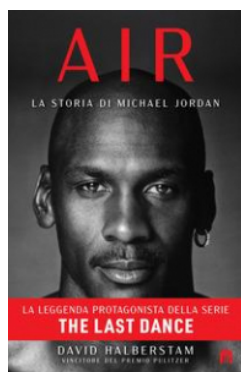
### A Italia 90 avevo otto anni / Claudio Bartolini

**BARTOLINI, Claudio**

Bietti 2021; 746 p. ill. 20 cm

Questa Ã la storia di un amore indissolubile, inseparabile. Claudio ha otto anni e unâ™immensa passione per il calcio: trascorre giornate intere a leggere la Gazzetta, studiare almanacchi, collezionare figurine. Devâ™essere pronto: pronto per ITALIA â™90, il mondiale dei mondiali, il suo mondiale. Lacatus, Francescoli, Gullit, Leighton, VÃ¶ller, Maradona! E âœOcchiettiâ Schillaci, âœil Principeâ Giannini, âœSpidermanâ Zenga. Donadoniâ! Il rosario di (sopran)nomi Ã snoccolato partita dopo partita, minuto per minuto. Poi ci sono la scaramanzia, i rituali, le pagelle, i pronostici, la condivisione con genitori, nonni, migliore amico, parrucchieri e assistenti dentisti: ognuno dice la propria e un intero Paese spinge la sua nazionale verso il piÃ¹ grande dei traguardi. Fino al gol gelido di Caniggia che da solo frantuma lâ™incanto. Trentuno anni dopo il bambino diventato uomo riapre una ferita mai sanata e cerca di suturarla attraverso un romanzo autobiografico che Ã insieme una cronaca ricca di aneddoti, retroscena e resoconti di quella beffarda, atroce, magnifica sconfitta; e una vera e propria bibbia per appassionati di calcio e di Nineties, ricostruzione filologica minuziosa (impreziosita da consigli di lettura e visione, illustrazioni realizzate ad hoc di alcuni dei giocatori piÃ¹ significativi e âœpagelleâ dei calciatori protagonisti) dellâ™intero microcosmo calcistico, storico, sociopolitico che Ã stato il mondiale ITALIA â™90.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.334 BAR



### Air : la storia di Michael Jordan / David Halberstam ; traduzione di Alessandro Boggiani e Isabella Polli

**HALBERSTAM, DAVID**

Magazzini Salani 2020; 524 p. 22 cm

Michael Jordan Ã stato il protagonista indiscusso di alcuni dei momenti piÃ¹ indimenticabili della storia della pallacanestro. Ha reso l'NBA e lo sport professionistico ciÃ² che sono oggi, a livello globale. Prima dei contratti milionari, delle dirette televisive e del valzer degli sponsor, in pochi seguivano sui media le partite dell'NBA, soprattutto fuori dagli Stati Uniti. Poi arrivÃ² lui. Da quel momento cambiÃ² tutto: fu l'inizio di una nuova era, quella del talento di quel numero 23 - Air, MJ, His Airness, Black cat, The G.O.A.T. - della sua volontÃ e competitivitÃ senza eguali. Dietro al suo mito si nascondeva perÃ² un leader complesso, un vincente nato, un capitano classico e moderno allo stesso tempo. Con "Air", il premio Pulitzer David Halberstam realizza un ritratto di Michael Jordan, raccontando l'uomo dietro la leggenda, seguendo la storia del suo ultimo, mitico anno ai Chicago Bulls: "L'ultimo ballo", come lo definÃ il coach Phil Jackson. Attraverso un racconto appassionato e ricco di dettagli e curiositÃ, l'autore descrive con autenticitÃ un'epoca di eroi, protagonisti, antagonisti e controfigure che rimarrÃ per sempre nel cuore di milioni di persone.

Copie presenti nel sistema 16 in biblioteca: 1 Coll: 796.323 092 JOR



## **Basket : regolamento, allenamento, strategie / Stefano Gaetano Alfonsi**

**ALFONSI, Stefano**

De Vecchi 2018; 127 p. ill. 20 cm

Un manuale completo sul basket, per cogliere le sfumature dei diversi ruoli, apprezzare l'atletismo dei giocatori e conoscere a fondo le regole di quello che può essere considerato lo sport di squadra per eccellenza.

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: 796.323 ALF

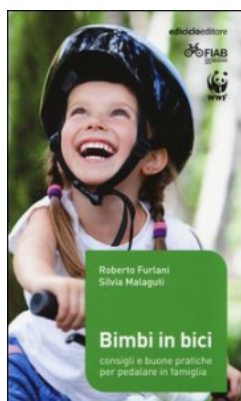


## **Bicicletta e salute : i consigli del medico sportivo / Marco Pierfederici ; prefazione di Francesco Moser**

**Pierfederici, Marco**

Ediciclo 2001; 136 p

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.6 PIE



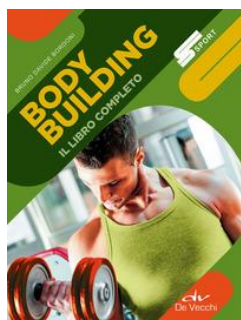
## **Bimbi in bici : consigli e buone pratiche per pedalare in famiglia / Roberto Furlani, Silvia Malaguti**

**Furlani, Roberto**

Ediciclo 2014; 117 p. : ill

Pedalare in famiglia è una bellissima esperienza che rende più vicini adulti e bambini, perfetta occasione per condividere valori e sensazioni, la voglia di nuove avventure lungo la strada, l'attenzione per l'ambiente, la conoscenza delle proprie potenzialità, il rispetto dell'altro e dei suoi tempi. La bici rappresenta un mezzo ideale per apprezzare al meglio il paesaggio e l'ambiente in cui si pedala. Per i bambini la bicicletta è un'opportunità di crescita, è la scoperta dell'ambiente in un modalità più alla loro portata. Se abbastanza grandi e non trasportati dagli adulti, guidando quindi autonomamente un mezzo proprio, i bambini imparano a muoversi da soli, acquisendo indipendenza e curiosità per il mondo. Questo nuovo manuale proposto da FIAB e WWF è un invito per lasciare a casa dubbi e perplessità. Che seggiolino comprare? Ce la faranno i bambini ad arrivare alla meta? Che cosa mi devo portare? Dove posso pedalare con piacere e senza rischi per me e i miei figli? Completa il manuale la proposta di sei itinerari di uno o più giorni, in Italia e all'estero, ideali per cominciare a fare pratica di cicloturismo con bambini al seguito. Vivere esperienze su due ruote farà più felici e uniti genitori e figli. Pedalare per credere!

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.6 FUR



## **Body building : il libro completo / Bruno Davide Bordoni**

**BORDONI, Bruno Davide**

De Vecchi 2018; 255 p. ill. 20 cm

Il body building è una disciplina trasversale a tutte le attività sportive, perché induce una maggiore consapevolezza del corpo e corregge le posture scorrette. Un manuale di consigli mirati, dagli esercizi specifici all'alimentazione, fino allo stretching.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.41 BOR



## **Campionesse : storie vincenti del calcio femminile / Michele Uva, Moris Gasparri ; prefazione di Walter Veltroni**

**UVA, Michele**

Giunti 2018; 202 p. 22 cm

Mia Hamm, Carolina Morace, Marta, le Nadeshiko, Christine Sinclair, Carli Lloyd, Dzsenifer Marozsán, Kelly Smith, Verónica Boquete, Alex Morgan, Jean-Michel Aulas. Questo libro propone un viaggio nel mondo del calcio femminile che fa tappa davanti ai ritratti di undici icone internazionali, pioniere o nuove stelle di questo sport, per scoprire qual è stato il loro percorso verso il successo. Campionesse che hanno tracciato la via, fino a realizzare delle vere e proprie imprese sportive, ma anche presidenti visionari che hanno aperto la strada dell'integrazione con il calcio maschile. Anche grazie al loro contributo, il calcio femminile è una delle rivoluzioni sportive, sociali e culturali che stanno interessando il nostro tempo globale. Oltre a esplorare questo fenomeno e a vivere l'epopea vincente della sua affermazione a suon di gol e vittorie, il libro presenta anche un'altra formazione, questa volta sotto forma di parole, per lanciare i suoi emozionanti scenari futuri. Senza dimenticare uno sguardo all'Italia, nazione protagonista dei primi sviluppi internazionali del calcio femminile, ora impegnata in un percorso di riscatto e nuove progettualità, pronta a disegnare la "generazione del futuro".

---

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.334 082 UVA



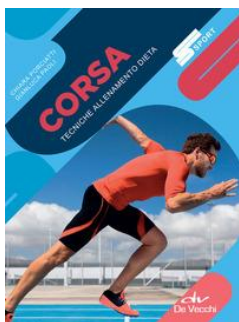
## **Ciclismo : corsa, city bike, mountain bike / Alfonso Bietolini**

**BIETOLINI, Alfonso**

De Vecchi 2018; 128 p. ill.

---

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 796.6 BIE



## **Corsa : tecnica, allenamento, stili / Chiara Porciatti, Gianluca Paoli**

**PORCIATTI, Chiara**

De Vecchi 2018;

---

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.42 POR



## **Corsa su strada / Furio Oldani**

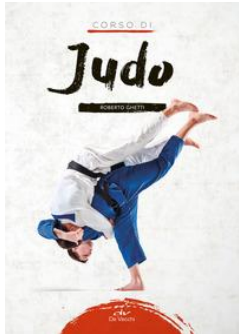
**OLDANI, Furio**

De Vecchi 2011; 125 p. ill.

Il punto di riferimento per chi vuole conoscere, praticare o migliorare uno sport. Finalmente le statistiche mostrano un'inversione di tendenza: dopo decenni di progressiva sedentarizzazione, gli italiani hanno scoperto la necessità e il piacere di praticare un'attività fisica, e non solo di seguire lo sport in TV. Si sono così moltiplicate le palestre, i centri sportivi polifunzionali, le piscine, i campi da calcetto ecc. In uno scenario così mutato si è resa necessaria una collana con i principi di base, la storia e i campioni del passato, i regolamenti e la loro interpretazione. Inoltre tutte le informazioni per praticare in sicurezza il proprio sport preferito: attrezzatura ed equipaggiamento, esercizi preparatori, movimenti di base, allenamento progressivo. Con schemi e disegni esemplificativi e

centinaia di foto step-by-step in ogni volume, per eseguire senza dubbi i movimenti corretti e poterli rendere rapidamente fluidi ed efficaci. E lasciare tempo e spazio al divertimento. Gli autori sono istruttori o giornalisti professionisti, esperti di didattica e divulgazione dello sport.

Copie presenti nel sistema 8 in biblioteca: 1 Coll: 796.42 OLD



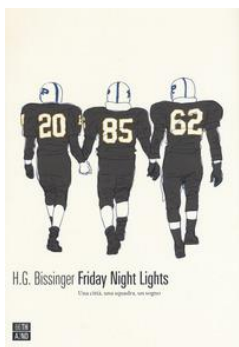
## **Corso di judo / Roberto Ghetti**

**GHETTI, Roberto**

De Vecchi 2019; 126 p. ill. 24 cm

Questo libro vuole far conoscere in modo semplice e completo il Judo, disciplina marziale e al tempo stesso sportiva, ottima sotto il profilo educativo e per la formazione fisica dei piÃ¹ giovani. Qui troverete subito le posizioni fondamentali (naturale, difensiva, d'attacco): le tecniche di spostamento, le forme di presa, l'arte di squilibrare l'avversario e poi le numerosissime tecniche di controllo, con le immobilizzazioni, i soffocamenti e le disarticolazioni. Ciascuna tecnica Ã¨ descritta in modo semplice e chiaro, e sempre accompagnata da una o piÃ¹ illustrazioni. Questa guida pone il Judo alla portata di tutti. Dopo i primi risultati sarÃ la vostra stessa soddisfazione a spingervi avanti, a darvi il desiderio di approfondire le tecniche piÃ¹ raffinate e potenti

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.8 GHE



## **Friday night lights : una citta', una squadra, un sogno / H.G. Bissinger**

**BISSINGER, Buzz**

66thand2nd 2020; 407 p. 23 cm

In Texas il football Ã¨ una religione. E in nessun altro luogo Ã¨ vissuto con l'intensitÃ che si respira a Odessa - Ã«paradossale combinazione tra il vecchio Sud e il selvaggio WestÃ», dove ogni venerdÃ¬ sera d'autunno, illuminata dai riflettori dello stadio, una squadra di diciassettenni va in campo davanti a ventimila spettatori. Non ci sono atleti straordinari, forse nessuno giocherÃ nei pro, ma intorno alle inebrianti vittorie e alle inopinate sconfitte dei Panthers si Ã¨ cementato negli anni l'orgoglio di un'intera comunitÃ. Nel 1988 H.G. Bissinger decise di trascorrere un anno proprio lÃ, a Odessa, Ã«la cittÃ peggiore sulla faccia della TerraÃ», quella con il piÃ¹ alto tasso di omicidi della nazione, tra file di motel semivuoti e impianti di estrazione in disuso, dove gli abitanti pensavano che Ã«l'unico governo buono fosse l'assenza di governoÃ». Osservatore curioso e implacabile, Bissinger passÃ quell'anno a studiare e intervistare i giocatori, lo staff tecnico, la gente del posto, per ricomporre poi i tasselli di una cittadina tormentata dai fantasmi della segregazione e logorata dalla schizofrenia del mercato petrolifero, in cui l'euforia del boom cede ogni volta il passo alla depressione piÃ¹ nera

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: 796.332 BIS



## **Giocare in acqua con i bambini / Marco Casati**

**CASATI, Marco**

DVE Italia 2003; 127 p. ill

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: 797.2 CAS





## Giorni selvaggi : una vita sulle onde / William Finnegan

**FINNEGAN, William**

66thand2nd 2016; 496 p., [4] carte di tav. fotografie

Il surf Ã un'arte dai molti paradossi, in cui il desiderio di mostrarsi non Ã mai separato da quello di essere soli con le onde e sparire dietro un sipario di schiuma. "Le onde sono il campo da gioco. Il fine ultimo". Ma sono anche l'avversario, la nemesis. William Finnegan ha subito l'incanto del mare fin da bambino, in California, vedendo i surfisti "danzare sull'acqua". A tredici anni andrÃ a vivere ai piedi del cratere di Diamond Head, alle Hawaii. E quell'incanto si trasformerÃ a poco a poco in una devozione assoluta al dio oceano. A venticinque anni, il suo sogno Ã di rigenerarsi agli Antipodi e vedere il mondo prima che si trasformi tutto in Los Angeles. Inizia cosÃ "la ricerca", il viaggio dell'inverno senza fine, la circumnavigazione del globo a caccia di onde. Prima Guam, poi le isole Samoa, il regno di Tonga, l'arcipelago delle Figi, dove scopre il magnifico break di Tavarua, davanti a un lembo di terra assente perfino dalle mappe. Al suo fianco c'Ã Bryan, che Ã andato al funerale di Kerouac e fa surf "come se non ci fosse un domani". Ultima tappa il Sudafrica dell'apartheid, dove matura una nuova consapevolezza, poi l'inevitabile ritorno a casa. Ma la ricerca non Ã ancora finita.

Copie presenti nel sistema 11 in biblioteca: 1 Coll: 797.3 FIN



## Giovinette : le calciatrici che sfidarono il Duce / Federica Seneghini ; con un saggio di Marco Giani

**SENEGHINI, Federica**

Solferino 2020; 331 p. 22 cm

Rosetta, con i suoi sedici anni e nell'animo il sacro fuoco del calcio. Giovanna, per cui l'avventura della squadra Ã anche un gesto politico. Marta, saggia e posata ma determinata a combattere per la libertÃ di giocare. E poi la coraggiosa Zanetti che dÃ il calcio d'inizio, la stratega Strigaro che scrive ai giornali, la caparbia Lucchi che stenta a vincere l'opposizione paterna... Sono le amiche che all'inizio degli anni Trenta danno vita al Gruppo femminile calciatrici milanese, la prima squadra di calcio femminile in Italia. Ma l'Italia di allora Ã fascista e man mano che il gruppo si allarga, diventa una vera formazione e comincia a far parlare di sÃ sui giornali, il regime entra in allarme. Certo, queste giovinette si sono date tempi di gioco piÃ brevi e regole piÃ leggere, assicurando di non voler compromettere la loro «funzione primaria» di madri. Scendono in campo con i calzettoni e la gonna nera per non offendere la morale. Ma sono comunque donne e il calcio Ã uno sport da maschi. Per tacere del fatto che Giuseppe, il marito di Giovanna, finisce nei guai con la polizia politica. Federica Seneghini racconta come un romanzo la storia di amicizia, di gioco e di lotta di queste pioniere del calcio, tra esaltanti vittorie, umilianti battute d'arresto, alleati inattesi e irriducibili nemici. Attentamente ricostruito e corredato da un saggio di Marco Giani, che ripercorre decenni di discriminazione femminile nel mondo del calcio, questo scorcio avvincente del nostro passato Ã anche una riflessione preziosa sulle ingiustizie ancora pericolosamente vive nel nostro presente.

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: 796.334 082 SEN



## **Grand Hotel calciomercato : tutti i segreti del mercato piu' pazzo del mondo / Gianluca Di Marzio**

**DI\_MARZIO, Gianluca**

Cairo 2020; 283 p. 22 cm

Soldi, promesse rispettate e patti non mantenuti, trasferimenti che diventano affari di Stato e coinvolgono banche nazionali e presidenti del Consiglio ma anche calciatori che dicono «no» perché consigliati da... Dio! Trattative concluse a Ibiza davanti a un cocktail fresco e sopra un dondolo oppure quelle definite proprio all'ultimo secondo, addirittura oltre il gong finale: una su tutte, forse la più importante del nostro calcio, Maradona al Napoli. Anche Leo Messi a un passo dal Chelsea di Mourinho è un segreto, analizzato nel dettaglio e raccontato fino in fondo, una storia d'amore andata in fumo proprio sul più bello. Sliding doors, incontri top secret, aerei persi, alberghi di lusso e strategie che si avvicinano molto a partite di poker. Il filo che lega tra loro i tantissimi retroscena di questa realtà parallela è leggero e divertente, proprio come le innumerevoli scaramanzie di chi vive il mercato in prima linea, sborsando milioni su milioni pur di prendere un calciatore: i presidenti. C'è chi, prima della firma, esige una perizia grafologica e c'è chi non si siede nemmeno al tavolo a trattare se all'interno della data di nascita compare il numero 17. I meccanismi del mestiere sono tecnici e complicati ma qui capirete cos'è il calciomercato in modo semplice, ironico e popolare, anche grazie al racconto delle peculiarità più bizzarre delle operazioni che hanno fatto sognare milioni di appassionati: Ronaldo, il Fenomeno, all'Inter, l'altro Ronaldo, Cristiano, alla Juventus, il Milan di Berlusconi e Galliani, i colpi nerazzurri di Massimo Moratti, la Roma di Franco Sensi, le avventure del Parma per Asprilla e della Lazio anni '90 per Stankovic. E ancora, la Fiorentina del direttore Nassi e le favole di Pisa, Ascoli e Sampdoria che dimostrano come il calciomercato sia una fiera piena zeppa di sogni in grado di trasformare la piccola realtà di provincia in oro che luccica, vedi il Verona di Bagnoli campione d'Italia. Una delle più belle storie di questo pazzo mondo del calciomercato.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.334 06 DIM



## **Il cavallo : manuale pratico di equitazione / Jo Bird**

**BIRD, Jo**

Il castello 2012; 96 p. ill. 24 cm

Un manuale che intende fornire informazioni di base in tutti i campi di competenza che un giovane fantino con un forte interesse per i cavalli deve acquisire. Con un linguaggio chiaro e di facile comprensione e illustrato da fotografie passo passo appositamente realizzate. Questo volumetto tratta gli aspetti pratici della bardatura e della monta di un cavallo o di un pony e vi aiuterà a migliorare.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 798.2 BIR



## **Il libro completo della corsa e della maratona : uno sport insuperabile per tenerti in forma e in buona salute : ecco il metodo giusto per praticarlo, migliorare le tue prestazioni e metterti alla prova**

Gribaudo 2015; 192 p. ill. 23 cm

Parti da zero e hai deciso di correre per perdere peso o tonificare i tuoi muscoli? Stai per affrontare la tua prima maratona e non conosci le tattiche della gara? Corri già, ma vorresti migliorare le tue prestazioni? In questo manuale troverai tutto quello che ti serve... dalle prime corse fino alle gare più impegnative. Come

scegliere le scarpe, la giusta alimentazione, esercizi di riscaldamento e defaticamento, i programmi di allenamento, il recupero post gara e la cura del corpo.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.42 BEL



## Il tapis roulant : come raggiungere benessere e forma fisica con facilità'

Erika 2007; 134 p. ill.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 613.7 TAP



## Il tennis facile : manuale illustrato per neofiti e cultori della materia / Gianni Clerici ; con Riccardo Piatti ; con la collaborazione di Simone Bertino, Alfio Caronti e Gianluca Casartelli

CLERICI, Gianni

Baldini+Castoldi 2021; 232 p. ill. 21cm

"Lo scopo di questo libro Ã" quello di creare una sorta di enciclopedia per avvicinarsi al mondo del tennis. Volevo scrivere un manuale che fosse utile sia ad amanti ed esperti del settore, ma soprattutto ai neofiti di pallina e racchetta. Essendo, il tennis, uno sport molto tecnico, ho deciso di semplificare il piÃ¹ possibile la spiegazione del gesto attraverso l'uso di espedienti e correttivi aggiornati al modello tecnico e bio-meccanico moderno. Anche per quanto riguarda la parte agonistica del gioco, ho scelto di introdurre alcuni schemi tattici e strategici semplici. La difficoltÃ maggiore che ho riscontrato Ã" quella, appunto, di dovermi rivolgere a un pubblico che comprende dai bambini di sei anni fino al maestro di tennis che vuole rinfrescare alcune nozioni del proprio sport. Ho deciso di adottare un approccio di tipo fasico per quanto riguarda la parte tecnica, cioÃ" ho voluto sezionare le varie parti del gesto per riuscire a semplificarne l'apprendimento a ogni tipo di lettore. Sono partito in ogni capitolo dal movimento Ã«parzialeÃ» di ogni colpo (partendo dalla posizione di massimo caricamento), fino ad arrivare a completare tutta l'esecuzione tecnica per gradi. Infatti Ã" doveroso sottolineare che se siete alle prime armi con questo sport, occorrerÃ dapprima acquisire dimestichezza con la racchetta e successivamente cimentarvi in una partita vera e propria. Come anche le grandi menti dietro ai premi Nobel hanno dovuto imparare l'alfabeto e le tabelline a scuola, voi dovrete apprendere i fondamentali del gesto tecnico..." (Gianni Clerici)

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.342 CLE



## Inarrestabile : la mia vita fin qui / Maria Sharapova ; traduzione di Emilia Benghi

SHARAPOVA, Maria

Einaudi 2018; 273 p., [8] carte di tav. ill. 22 cm

Florida, 1994. Un padre e una figlia scendono da un taxi scalcinato per bussare alle porte della famosa accademia di tennis di Nick Bollettieri. Vengono da un Paese reduce dal crollo dell'Unione Sovietica, non parlano una parola di inglese e la bambina ha soltanto sei anni e una racchetta troppo grande per le sue braccia minute. Il padre, perÃ², Ã" certo che diventerÃ una campionessa, ed Ã" disposto a tutto pur di far fruttare il suo talento. Quella bambina Ã" Maria Sharapova, e a

solì diciassette anni vincerÃ il torneo di Wimbledon sconfiggendo la storica avversaria Serena Williams. Ã il primo atto di una rivalitÃ unica nel tennis femminile e l'inizio di una carriera costellata di trionfi. In queste pagine, per la prima volta, Ã Maria stessa a raccontarcela. Dai primi anni in Ucraina ai durissimi allenamenti sotto l'occhio vigile del padre manager, fino al successo planetario e agli scandali che non sono bastati a fermarla. Nel mezzo, una strabiliante serie di record e vittorie, che l'hanno resa una delle atlete piÃ¹ amate e invidiate di tutti i tempi.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 796.342 092 sha



## Kitesurf : windsurf surf e sup / Giacomo Giulietti

**GIULIETTI, Giacomo**

De Vecchi 2019; 127 p. ill. 20 cm

Un manuale completo dedicato agli sport di scivolamento sull'acqua, appassionanti e sempre piÃ¹ popolari. La storia, l'ambiente, la tecnica, la sicurezza, l'abbigliamento, le tavole, le vele, le pagaie e tutta l'attrezzatura.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 797.3 GIU



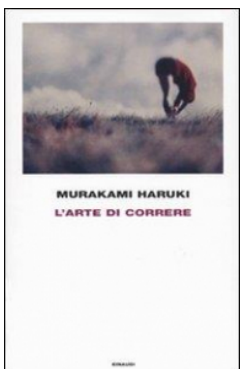
## L' arte di andare a piedi : camminare per strade e sentieri / Alessandro Vergari

**VERGARI, Alessandro**

Demetra 2020; 192 p. ill. 20 cm

Camminare Ã una pratica alla portata di tutti e rappresenta un metodo naturale per migliorare il nostro stato di salute, liberarci dallo stress, esplorare il mondo ed essere piÃ¹ felici. Questo manuale offre consigli pratici sull'attrezzatura, su come preparare lo zaino, come vestirsi, cosa mangiare, come evitare rischi o affrontare imprevisti, oltre a suggerimenti utili ed esercizi per prepararsi. Contiene tutte le informazioni necessarie per affrontare escursioni a piedi di diversi livelli, dalle gite in giornata ai viaggi con pernottamento, per neofiti e appassionati. Non mancano spunti di lettura, di riflessione e approfondimenti su alcuni dei cammini piÃ¹ importanti. Un libro per chi ha voglia di uscire di casa, infilarsi un paio di scarpe e conoscere il mondo a piedi. PerchÃ© ogni cammino inizia con un singolo passo.

Copie presenti nel sistema 5 in biblioteca: 1 Coll: 796.5 VER



## L' arte di correre / Murakami Haruki ; traduzione di Antonietta Pastore

**MURAKAMI, Haruki**

Einaudi 2009; 157 p., p. di tav.

Quando, nel 1981, Murakami chiuse Peter Cat, il jazz bar che aveva gestito nei precedenti sette anni, per dedicarsi solo alla scrittura, ritenne che fosse anche giunto il momento di cambiare radicalmente abitudini di vita: decise di smettere di fumare sessanta sigarette al giorno, e - poichÃ© scrivere Ã notoriamente un lavoro sedentario e Murakami per natura tenderebbe verso una certa pinguetudine - di mettersi a correre. Da allora, di solito scrive quattro ore al mattino, poi il pomeriggio corre dieci o piÃ¹ chilometri. Qualche anno piÃ¹ tardi si recÃ² in Grecia dove per la prima volta percorse tutto il tragitto classico della maratona. L'esperienza lo convinse: da allora ha partecipato a ventiquattro di queste competizioni, ma anche a una ultramaratona e a diverse gare di triathlon. Scritto nell'arco di tre anni, "L'arte di correre" Ã una riflessione sulle motivazioni che ancora oggi spingono l'ormai sessantenne Murakami a sottoporsi a questa



intensa attività fisica che assume il valore di una vera e propria strategia di sopravvivenza. Perché scrivere - sostiene Murakami - è un'attività pericolosa, una perenne lotta con i lati oscuri del proprio essere ed è indispensabile eliminare le tossine che, nell'atto creativo, si determinano nell'animo di uno scrittore. Al tempo stesso, questo insolito libro propone però anche illuminanti squarci sulla corsa in sé, sulle fatiche che essa comporta, sui momenti di debolezza e di esaltazione che chiunque abbia partecipato a una maratona avrà indubbiamente provato.

Copie presenti nel sistema 24 in biblioteca: 1 Coll: 895.635 MUR

**LA CADUTA DEI CAMPIONI**  
Storie di sport tra la gloria e l'abisso  
A cura di «l'Ultimo Uomo»

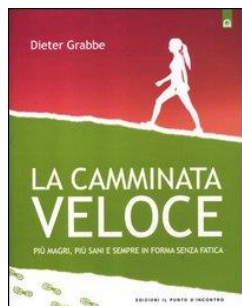


**La caduta dei campioni : storie di sport tra la gloria e l'abisso / a cura di "l'Ultimo uomo"**

Einaudi 2020; VII, 191 p. 21 cm

C'è chi ha un brutto carattere e litiga con tutti, compagni, allenatori e tifosi; chi ha un'attrazione fatale per le bravate e l'alcol; chi è emotivo e non sa gestire la tensione; chi invece deve fare i conti con una carriera tormentata dagli infortuni o da circostanze sfavorevoli: al centro di questo libro ci sono le traiettorie di dieci promesse dello sport che hanno sprecato o svilito la propria classe cristallina, raccogliendo molto meno di quanto avrebbero potuto. Attraverso sensibilità e stili letterari diversi, vivremo la tragedia di Adriano; la rabbia di Marco Pantani; gli attacchi d'ansia di Bojan Krkic; la sofferenza di Ruta Meilutyte; l'istrionismo anti-sistema di George Best; le follie sempre al limite di Marat Safin; la commedia di Antonio Cassano; la tenerezza di Paul Gascoigne; il talento arrogante di Domenico Morfeo; l'indolenza di Andrea Bargnani. Ognuno a modo suo, questi protagonisti hanno qualcosa in comune: qualità che brillano da lontano, un piede magico, un istinto particolare, un atletismo fuori categoria. Ma nessuno si è dimostrato fino in fondo all'altezza del proprio smisurato talento. Ed è questo tormento, questa dannazione che sembra inseguirli, a renderli ancora più campioni.

Copie presenti nel sistema 7 in biblioteca: 1 Coll: 796.092 CAD



**La camminata veloce : piu' magri, piu' sani e sempre in forma senza fatica / Dieter Grabbe**

**GRABBE, Dieter**

Il punto d'incontro 2012; 125 p. ill.

Vuoi perdere peso ma ti scoraggi all'idea di cominciare a fare sport? Ti piacerebbe praticare jogging ma hai problemi alle articolazioni o alla circolazione? Stai pensando di cominciare a correre ma sei completamente fuori forma? "La camminata veloce" ti offre un ottimo modo per allenarti e bruciare calorie senza sfinirti e in maniera assolutamente sicura! Se svolta secondo le regole, la camminata veloce rappresenta un toccasana per la linea e la salute, perché ti permette di perdere peso e irrobustire il cuore senza i rischi della corsa. Tonifica tutto il corpo, in particolare gambe e glutei; allena l'apparato cardio-respiratorio; combatte il colesterolo e l'ipertensione e, cosa non meno importante, allevia le tensioni e aiuta a eliminare lo stress. Anche i sedentari cronici non avranno più scuse: la camminata veloce è uno sport efficace, piacevole e divertente! Ricco di suggerimenti pratici, "La camminata veloce" illustra: il corretto programma di allenamento, le importanti fasi di riscaldamento e rilassamento, il calcolo del peso corporeo in funzione di sesso e altezza, l'alimentazione da seguire per perdere peso, l'abbigliamento appropriato, gli aspetti psicologici e motivazionali, le varianti della camminata.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 796.5 GRA



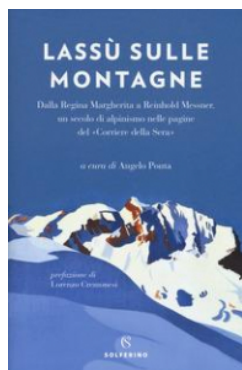
## La mia vita dietro un pallone : dai Topolini di Trieste al mondiale, storia di una campionessa del calcio / Sara Gama

**GAMA, Sara**

De Agostini 2020; 221 p. 21 cm

Sara ama il calcio più di ogni altra cosa. Da piccola, quando non è a scuola, passa tutto il tempo libero tirando calci a un pallone. I Topolini di Barcola, sul lungomare di Trieste, sono il suo campo da gioco preferito, e ogni volta che la palla finisce in acqua lei e i suoi amici ne approfittano per esibirsi in una gara di tuffi a clanfa... È l'unica femmina in una squadra di maschi, ma non si sente strana né fuori posto. Tra bambini, se ti impegni e ci metti passione, ti guadagni facilmente l'amicizia degli altri. In una cosa per Sara è diversa dai suoi compagni: non sogna, da grande, di fare la calciatrice. Perché, in quegli anni, il calcio femminile è così nascosto da risultare quasi invisibile, ed è difficile immaginare qualcosa che sembra non esistere... Capitana della Nazionale che ha disputato i Mondiali di Francia 2019 conquistando milioni di tifosi, e della Juventus, tra i primi club ad acquisire un titolo di Serie A femminile, Sara ci fa battere forte il cuore ripercorrendo sin dai primi passi la sua incredibile avventura, l'amore per questo sport, le sfide, le partite, le vittorie e le sconfitte che hanno scritto la storia nel momento magico del calcio femminile italiano. E ci insegna che, per diventare una vera campionessa, servono grinta e tenacia, la voglia di dare il massimo, il coraggio di superare gli ostacoli, e che i migliori risultati si ottengono rimanendo unite, perché nel gioco di squadra si condivide tutto - dolori, gioie, fatica, divertimento, impegno, sacrifici - e non si è mai sole. Età di lettura: da 9 anni.

Copie presenti nel sistema 10 in biblioteca: 1 Coll: 796.334 092 GAM



## Lassù sulle montagne : dalla regina Margherita a Reinhold Messner, un secolo di alpinismo nelle pagine del Corriere della sera / a cura di Angelo Ponta

Solferino 2019; 393 p. 23 cm

1876: dal centro di Milano un giornale di pianura «vede» le montagne all'orizzonte, e comincia a raccontarle. Le prime imprese alpinistiche, il Cai, i sentieri del Re cacciatore e della Regina alpinista, le valanghe; e poi la guerra delle cime, il regime, l'esaltazione degli eroi, le spedizioni in terre lontane, le conquiste e le tragedie... Quella che emerge dagli archivi del «Corriere» è una storia appassionante, vissuta e qui ricostruita giorno per giorno. È un viaggio nel tempo che riporta il lettore nel vivo delle piccole e grandi imprese, dal Monte Rosa al Cervino all'Himalaya, da Quintino Sella a Reinhold Messner passando per il Duca degli Abruzzi, Guido Rey, Walter Bonatti, Ardito Desio, Cesare Maestri: eroi, pionieri e gente comune raccontati dai «giornalisti d'alta quota» del «Corriere della Sera». Tra firme prestigiose e cronaca quotidiana, dalle pagine del giornale spunta una sorprendente e nostalgica arrampicata lungo oltre cent'anni di immaginario collettivo. Prefazione di Lorenzo Cremonesi.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 796.5 LAS



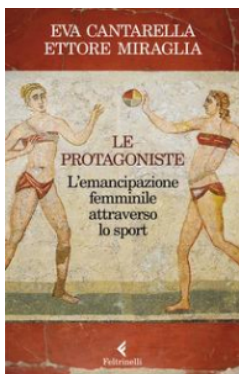
## **Le leggende del basket : storie e gesta degli eroi della pallacanestro / Giulio Mola**

**MOLA, Giulio**

Diarkos 2020; 408 p. 21 cm

La storia del basket e delle sue grandi epopee raccontata attraverso le gesta dei campioni della palla a spicchi, tra Stati Uniti, Europa e Italia, dai campetti di periferia alle luci delle arene sommerse dal tifo. Scorrendo le pagine del libro troverete storie di sport e di vita memorabili, di talenti in cerca di riscatto e di "scivolate" fuori dal parquet, spesso accompagnate da vivaci battaglie contro la discriminazione razziale o dai facili eccessi milionari della Nba, grazie alle quali si racconta la crescita e il cambiamento della disciplina, non solo in America. Un racconto entusiasmante di uomini, non solo atleti, delle loro gesta, del loro pensiero, dei loro capricci e talento, fragilità e orgoglio, i colpi di genio in campo e le battaglie personali. Fra sfide all'ultimo secondo e record imbattibili, un viaggio nel basket in compagnia dei giganti afroamericani e dei gioielli dell'Est Europa, con adeguato spazio dedicato ai fenomeni di casa nostra. Da Bill Russel a LeBron James, da Drazen Petrovic a Dino Meneghin, tutti con una storia diversa, tutte leggende della pallacanestro.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.323 092 MOL



## **Le protagoniste : l'emancipazione femminile attraverso lo sport / Eva Cantarella, Ettore Miraglia**

**CANTARELLA, Eva**

Feltrinelli 2021; 200 p. 22 cm

Ci sono tanti aspetti della vita alla luce dei quali seguire il lungo e difficile cammino delle donne contro le discriminazioni di genere: e lo sport Ã uno dei percorsi attraverso i quali esse sono finalmente riuscite a superare il pregiudizio che ne faceva delle cittadine di seconda categoria. Oggi finalmente la liberazione dagli stereotipi di genere Ã parte della storia contemporanea. Ma singolarmente non vengono mai, o quasi mai, ricordate le protagoniste che danno il nome a questo libro, a partire da quelle che hanno conquistato il diritto di partecipare a una competizione tipicamente e originariamente solo maschile quali sono state le Olimpiadi. Ecco, in sintesi, le considerazioni dalle quali nasce l'idea di questo volume, composto di due parti diverse ma complementari. La prima, di tipo storico, dopo aver raccontato la nascita nell'antica Grecia dello stereotipo di un "femminile" non competitivo, analizza i fatti che dimostrano la sua non rispondenza alla realtÃ : ad esempio, nell'antica Roma, l'esistenza di donne gladiatrici. La seconda Ã la storia delle "protagoniste", dal Diciannovesimo secolo a oggi, di ciascuna delle quali, accanto agli exploit sportivi, si raccontano le vicende, la provenienza sociale, la vita familiare e affettiva, il carattere e le difficoltÃ incontrate nella vita sia pubblica sia privata. Le protagoniste sono le donne troppo spesso ignorate nella storia dello sport, che fin dal mondo antico ha dato forma a riti, consuetudini e discriminazioni che ci riguardano ancora oggi.

Copie presenti nel sistema 10 in biblioteca: 1 Coll: 796.082 CAN



## **Manuale di escursionismo e sicurezza in montagna / Davide Zangirolami**

**Zangirolami, Davide**

Priuli & Verlucca 2010; 240 p. : ill

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.5 ZAN

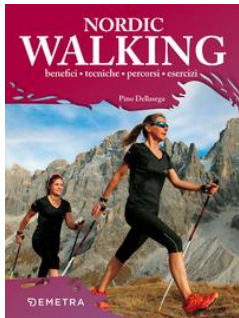


## Montagne a pedali : 35 itinerari per scoprire e vivere la montagna in sella alla mountain bike

Solferino 2019; 461 p. ill. 24 cm

Un'opera per scoprire l'affascinante mondo del cicloescursionismo grazie a itinerari sulle montagne italiane, dall'Alto Adige alla Sicilia. Le proposte, curate dal Club Alpino Italiano e adatte a tutti, sono accompagnate da un ricco corredo iconografico e da approfondimenti e consigli per gli amanti della bicicletta.

Copie presenti nel sistema 5 in biblioteca: 2 Coll: 796 6 MON



## Nordic walking : benefici, tecniche, percorsi, esercizi / Pino Dellasega

DELLASEGA, Pino

Demetra 2018; 127 p. ill. 20 cm

Il nordic walking Ã un sport che sta conoscendo una diffusione sempre maggiore grazie ai suoi numerosi benefici. Ã adatto a tutti, si puÃ² praticare in ogni stagione ed Ã un modo facile e divertente per stare in forma e adottare uno stile di vita sano e attivo, in mezzo alla natura, ma anche in cittÃ. Questo manuale svela tutti i segreti del nordic walking: dalle nozioni di base agli approfondimenti, a cui si affiancano diverse proposte di esercizi da soli e in gruppo.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.5 DEL



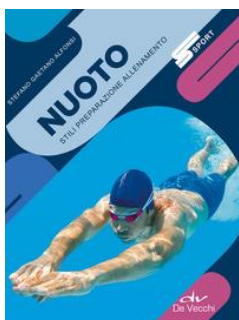
## Nuoto : dalla poltrona alle gare in 12 settimane / Daniel Ford, Russell Murphy ; programmi di allenamento di Adam Dickson

Ford, Daniel

De Vecchi 2014; 143 p. : ill

Hai 12 settimane? Questo libro fa per te se. Vuoi essere in forma e in salute? Vuoi sentirti pieno d'energia? Pensi che il nuoto possa essere divertente? Hai una vita intensa e piena di impegni, senza tempo da perdere? Puoi allenarti solo pochi giorni alla settimana? Vuoi mangiare sano, senza... troppe rinunce.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 797.2 FOR



## Nuoto : stili, preparazione, allenamento / Stefano Gaetano Alfonsi

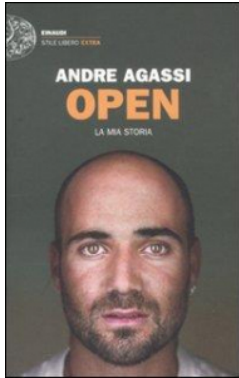
ALFONSI, Stefano

De Vecchi 2019; 126 p. ill. 20 cm

Questa guida chiara e completa fa una panoramica totale sul nuoto, sulla sua storia, sugli stili e sugli allenamenti. Con foto e disegni che descrivono in sequenza la posizione corretta da tenere, i movimenti da eseguire, i dettagli che "fanno la differenza" e che faranno acquisire tonicitÃ , elasticitÃ , potenza, resistenza e benessere in generale.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 797.2 ALF





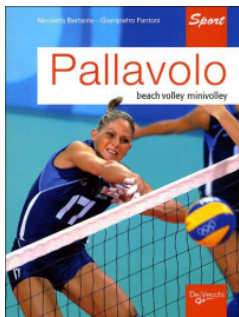
## Open : la mia storia / Andre Agassi ; traduzione di Giuliana Lupi

**Agassi, Andre <1970->**

Einaudi 2011; 502 p. ill. 22 cm

Costretto ad allenarsi sin da quando aveva quattro anni da un padre dispotico ma determinato a farne un campione a qualunque costo, Andre Agassi cresce con un sentimento fortissimo: l'odio smisurato per il tennis. Contemporaneamente però prende piede in lui anche la consapevolezza di possedere un talento eccezionale. Ed è proprio in bilico tra una pulsione verso l'autodistruzione e la ricerca della perfezione che si svolgerà la sua incredibile carriera sportiva. Con i capelli ossigenati, l'orecchino e una tenuta più da musicista punk che da tennista, Agassi ha sconvolto l'austero mondo del tennis, raggiungendo una serie di successi mai vista prima.

Copie presenti nel sistema 53 in biblioteca: 2 Coll: 796.342 AGA



## Pallavolo / Nicoletta Bertante, Giampietro Fantoni

**BERTANTE, Nicoletta**

De Vecchi 2010; 127 p. ill.

Un manuale indispensabile per conoscere la pallavolo, il beach volley e il minivolley e iniziare a praticarli. Con l'aiuto di foto, disegni e schemi, comprendere le tappe fondamentali, le azioni e le fasi del gioco per seguire le partite e lasciarsi coinvolgere da questo sport.

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: 796.325 BER



## Pedala Italia : 20 viaggi in bici per tutti nelle regioni italiane

Ediciclo 2020; 142 p. ill. 20 cm

Una guida per saltare in sella e pedalare verso gli orizzonti d'Italia. Mettersi in viaggio con l'orgoglio dell'esploratore, attraverso paesi, villaggi, montagne con la vostra fidata bicicletta, spinti dalla voglia di scoperta. 20 itinerari lungo le migliori ciclovie e le strade secondarie del nostro Paese, dalla Ciclovía del Po alla Via Claudia Augusta, dall'Alpe Adria alla Ciclovía delle Marmore, dalla Ciclovía Adriatica a quella dei Borboni e già fino all'Alto Belice. Il balsamo della tranquillità, del silenzio e della lentezza.

Copie presenti nel sistema 9 in biblioteca: 1 Coll: 796.6 MAR



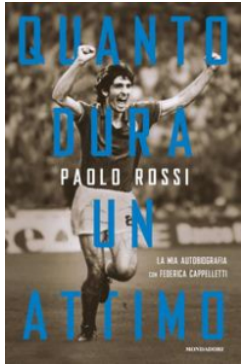
## Pilates : il programma in tre livelli / Antje Korte

**KORTE, Antje**

Tecniche nuove 2015; 136 p. ill. 22 cm

Forme più sode, una migliore percezione del corpo e un grande carisma: questo ci regala il metodo pilates. I fondamenti del pilates: questo manuale vi indica la migliore strada da intraprendere affinché vi alleniate con successo. Eseguite il controllo del corpo e componete il programma di allenamento più adatto a voi. L'allenamento in tre livelli: più di settanta esercizi pilates descritti passo dopo passo (livello principianti, intermedio e avanzato). Tutto di cui ha bisogno il vostro corpo: l'appendice offre programmi per ogni necessità (per rinforzare la schiena, per rilassarsi, per rassodare le gambe, l'addome e i glutei).

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 613.7 KOR



## Quanto dura un attimo : la mia autobiografia / Paolo Rossi ; con Federica Cappelletti

ROSSI, PAOLO <calciatore>

Mondadori 2019; 296 p., [8] carte di tav. ill. 23 cm

Era un idolo e fu squalificato. Tornò e diventò il Pablito del Mundial di Spagna '82. Questa è in sintesi la parabola di Paolo Rossi, che dal 1980 al 1982, dalla condanna per il calcio scommesse alla vittoria sulla Germania, visse i due anni più duri ed esaltanti della sua vita: "Ho anche pensato di lasciare l'Italia e smettere di giocare. Mi ha salvato la consapevolezza di essere innocente". La storia di Pablito è una favola a lieto fine, intrisa di successi eclatanti alternati a dolori laceranti, di forti impennate e rovinose cadute, di sogni realizzati e ferite profonde, di ambizioni riconosciute e ingiustizia subita. È il bianco e nero di un'esistenza eccezionale, il copione di un film che ha incantato generazioni e continua a essere rivisto e rivissuto dal pubblico. Scritto a quattro mani con Federica Cappelletti, "Quanto dura un attimo" è l'autobiografia di un ragazzo che ha sfidato la sorte fino a diventare leggenda, realizzando il suo sogno di bambino e scrivendo pagine immortali di storia del calcio universale: Paolo Rossi è l'unico calciatore al mondo che con tre gol ha fatto piangere il Brasile stellare di Zico e Falcão, che ha stregato Pelé (che lo scoprì durante il mondiale d'Argentina), è uno dei quattro Palloni d'Oro italiani (insieme a Gianni Rivera, Roberto Baggio e Fabio Cannavaro), capocannoniere al Mondiale di Spagna 1982 (miglior giocatore, miglior marcatore), Scarpa d'Oro 1982, Scarpa d'Argento 1978 e Collare d'Oro (massima onorificenza per uno sportivo). Uno dei pochi che, a distanza di anni, continua a rimanere un brand made in Italy: che sia Paolino, Pablito o Paolorossi tutto attaccato, in ogni angolo del mondo il suo nome rievoca gol e vittorie a chi ama il calcio giocato. La sua storia, che parte dal fantastico rumore dei tacchetti negli spogliatoi del Santiago Bernabeu in attesa della finalissima, può essere d'esempio per tutti, per accendere gli entusiasmi e insegnare ai giovani che da ogni difficoltà si può venire fuori e diventare anche campioni. Esattamente come quando in campo rubava il tempo agli avversari, la leggenda di Pablito sfugge all'oblio delle masse perché tutti abbiamo ancora bisogno di sognare e di credere nelle imprese impossibili.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.334 092 ROS



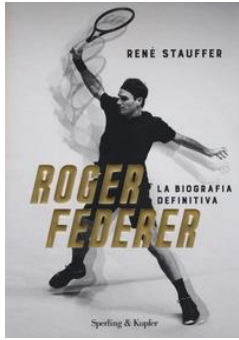
## Quel fenomeno del Padel / Gaia Brunelli, Marta Sannito

BRUNELLI, Gaia

Gribaudo 2021; 135 p. ill. 24 cm

Il padel è fra gli sport maggiormente in crescita negli ultimi anni, tanto da essere diventato un fenomeno di tendenza. Divertente, accessibile fin da subito anche per chi è alle prime armi, sfidante per chi lo gioca a un livello avanzato, il padel è il mix perfetto tra svago e benessere. Questo libro, unico in Italia, illustra le tecniche, le regole e i trucchi per giocarlo al meglio, ma dà ampio spazio anche alle parole degli esperti che praticano il padel da anni e a chi ne ha fatto un'importante fonte di investimento. Un'opera a 360°, pensata per i moltissimi appassionati, ma anche per chi voglia comprendere la nascita e lo sviluppo di uno sport sempre più popolare.

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: 796.34 BRU



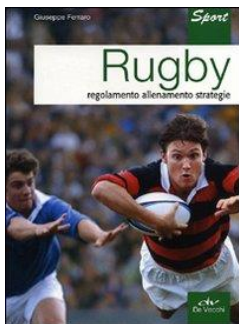
**Roger Federer : la biografia definitiva / Rene' Stauffer ; traduzione di Anna Maria Foli**

**STAUFFER, Rene**

Sperling e Kupfer 2020; XIII, 349 p., [8] carte di tav. ill. 21 cm

Roger Federer, «il gentleman del tennis», non è soltanto uno dei campioni più grandi di tutti i tempi, ma è anche un uomo molto riservato e finora non ha mai voluto scrivere la sua autobiografia. Il numero delle sue vittorie, i record che ha stabilito, le tappe entusiasmanti della sua stratosferica carriera lo hanno consacrato, come afferma John McEnroe, «la favola più fantastica del tennis degli ultimi quarant'anni». René Stauffer è uno dei pochi giornalisti che conosce direttamente il «pianeta Federer» perché ha seguito il giocatore fin da quando aveva appena quindici anni. In questa biografia «ufficiale» basata sui moltissimi incontri che nel corso degli anni hanno avuto e a cui Federer ha attivamente partecipato, c'è il ritratto di un atleta straordinario ma anche di un uomo che ha conquistato l'affetto e la stima di tutti. Roger, infatti, non solo è amatissimo da milioni di fan, ma è anche un esempio e un punto di riferimento per gli altri tennisti, grazie al suo carattere leale e pacato e all'intenso impegno sociale. In questo libro l'autore descrive il «metodo Federer», le persone, gli allenatori e i mentori che hanno accompagnato la sua carriera eccezionale e rivela perché la sua influenza nel mondo del tennis continuerà anche quando deciderà di non giocare più.

Copie presenti nel sistema 5 in biblioteca: 1 Coll: 796.342 092 FED



**Rugby : regolamento, allenamento, strategie / Giuseppe Ferraro**

**FERRARO, GIUSEPPE**

De Vecchi 2011; 127 p. ill. 20 cm

Il punto di riferimento per chi vuole conoscere, praticare o migliorare uno sport. Finalmente le statistiche mostrano un'inversione di tendenza: dopo decenni di progressiva sedentarizzazione, gli italiani hanno scoperto la necessità e il piacere di praticare un'attività fisica, e non solo di seguire lo sport in TV. Si sono così moltiplicate le palestre, i centri sportivi polifunzionali, le piscine, i campi da calcetto ecc. In uno scenario così mutato si è resa necessaria una collana con i principi di base, la storia e i campioni del passato, i regolamenti e la loro interpretazione. Inoltre tutte le informazioni per praticare in sicurezza il proprio sport preferito: attrezzatura ed equipaggiamento, esercizi preparatori, movimenti di base, allenamento progressivo. Con schemi e disegni esemplificativi e centinaia di foto step-by-step in ogni volume, per eseguire senza dubbi i movimenti corretti e poterli rendere rapidamente fluidi ed efficaci. E lasciare tempo e spazio al divertimento. Gli autori sono istruttori o giornalisti professionisti, esperti di didattica e divulgazione dello sport.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.333 FER



**Scherma : discipline, regolamento, allenamento / Stefano Alfonsi**

**ALFONSI, Stefano**

De Vecchi 2019; 126 p. ill.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.8 ALF



## **Smart yoga : tecniche e posture per appassionarsi e migliorare sempre / Martina Rando, Martina Sergi**

**RANDO, Martina**

BUR 2018; 351 p. ill. 24 cm

Iniziare a praticare yoga da subito, e imparare in poco tempo anche posizioni che non immagineremmo possibili per noi: bello, ma come si fa? Martina Rando e Martina Sergi, conosciute dagli appassionati come The Two Martinas, hanno messo insieme le conoscenze tradizionali di questa pratica millenaria e le nuove tecnologie "smart" dei social, e sono diventate influencer: attraverso i loro canali Instagram e YouTube hanno lanciato in Italia un nuovo modo di intendere la pratica dello yoga. In questo libro proseguono il loro lavoro e insegnano a fare yoga anche partendo da zero, iniziando subito a divertirsi e ad apprezzare i benefici di questa disciplina: tutte le asana (posizioni) principali sono spiegate accuratamente e sono corredate da istruzioni ben precise su che cosa fare e, soprattutto, che cosa non fare per raggiungere l'obiettivo in maniera sicura. Poi, dopo aver imparato quelle fondamentali, sarà possibile passare alle sequenze più famose e a esercizi dedicati a specifiche parti del corpo, raggiungendo risultati che possono sembrare impossibili, ma che seguendo l'insegnamento delle autrici possono essere alla portata di tutti.

---

Copie presenti nel sistema 5 in biblioteca: 1 Coll: 613.7 RAN

---

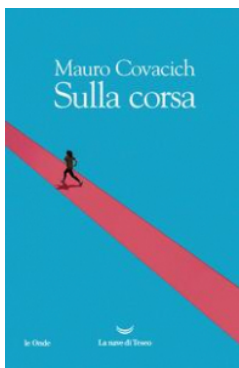
## **Storia del karate : la via della mano vuota / Kenji Tokitsu**

**Tokitsu, Kenji**

Luni 1995; 254 p. : ill

---

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 796.8 TOK



---

## **Sulla corsa / Mauro Covacich**

**COVACICH, Mauro**

La nave di Teseo 2021; 159 p. 20cm

1976. Mauro ha undici anni e, insieme a un'altra cinquantina di bambini, partecipa a una gara di corsa organizzata dall'azienda del padre. È in quest'occasione che sperimenta per la prima volta le sensazioni che lo faranno innamorare della corsa, spingendolo a gareggiare per tutta la vita. Accanto al racconto sul corpo - l'impatto degli allenamenti, la scoperta dei propri limiti - c'è la riflessione sul gesto: sulla sensazione di straordinaria libertà che si prova correndo sul bordo strada, sulla dimensione introspettiva della corsa, sulla maratona come disciplina interiore, su cosa succede quando la corsa ti punge e diventa la tua malattia. Questo libro non rivela i dieci consigli per correre meglio, ma è il racconto di chi ha trovato nella corsa una forma privata di raccoglimento, il metronomo che scandisce il ritmo della propria quotidianità. Mauro Covacich scava nel mito e nell'esperienza della corsa in un'autobiografia atletica che attraversa i suoi romanzi, la vita personale, le storie di campioni leggendari, per esplorare le ragioni di una passione inarrestabile.

---

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: 796.42 COV





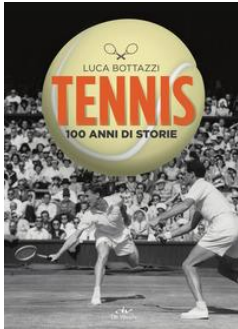
**Sulle spalle dei giganti : la mia Harlem: basket, jazz, letteratura / Kareem Abdul-Jabbar con Raymond Obstfeld ; traduzione di Alessandra Maestrini**

**ABDUL-JABBAR, Kareem**

Add 2018; 349 p.

---

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.323 092 ABD



**Tennis : 100 anni di storie / Luca Bottazzi**

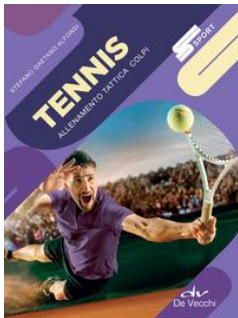
**BOTTAZZI, Luca**

De Vecchi 2018; 286 p. ill. 24 cm

La grande avventura del tennis dalle origini fino ai match del 2018. Tutte le storie dei campioni, le vittorie e le sconfitte, illustrate con uno straordinario corredo fotografico in bianco e nero.

---

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: 796.342 BOT



**Tennis : allenamento, tattica, colpi / Stefano Gaetano Alfonsi**

**ALFONSI, Stefano**

De Vecchi 2018; 127 p. ill.

---

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: 796.342 ALF