

LETTURE

SOTTO QUESTO SOLE

VACANZA, TEMPO DI RELAX. IL MOMENTO GIUSTO PER DEDICARSI ALLA LETTURA. LE NUOVE PROPOSTE EDITORIALI PER ISPIRARSI ANCHE SOTTO L'OMBRELLONE

DI ALBERTO ROSA



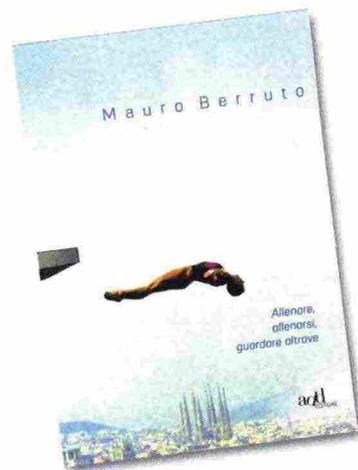
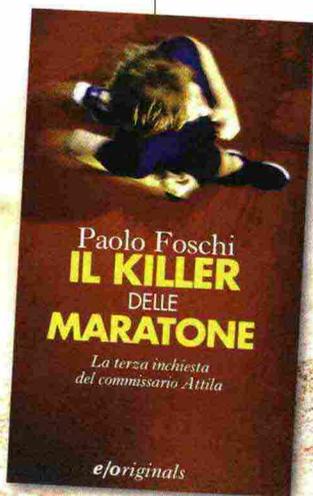
Per chi cerca il giusto carburante per lo sport...
L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO
 di Alessandro Da Ponte.
 124 pagine. 2022 – Mulatiero.
 15 euro

Come andare più forte e stare meglio. Il sottotitolo del libro riassume l'intento di Da Ponte, medico sportivo, ematologo e medico della Nazionale italiana di sci nordico. Niente formule o diete magiche, le pagine focalizzano l'attenzione sull'energia funzionale della nutrizione. Il volume può essere un punto di partenza per iniziare un proprio personale viaggio nell'alimentazione equilibrata sia per una vita sana (che resta alla base di tutto il resto), sia per rafforzare la propria performance. Inoltre, dato non secondario dopo il periodo di sedentarietà forzata legato alla pandemia, il libro ricorda come i risultati di ogni tipo di attività sportiva siano influenzati in maniera importante da cosa e da come mangiamo e di come i dettagli facciano la differenza, anche nell'alimentazione.

I libri sono d'ispirazione per cambiare il nostro stile di vita

Per chi ama rincorrere l'assassino... IL KILLER DELLE MARATONE
 di Paolo Foschi. 171 pagine.
 2013 – e/originals. 19 euro

L'estate è la stagione dei libri gialli o polizieschi e sfatiamo l'idea che si debba per forza invitare alla lettura solamente di titoli appena usciti. Il killer delle maratone è la terza inchiesta del commissario Igor Attila, responsabile della Sezioni crimini sportivi della questura di Roma. Questo poliziesco, ben consegnato dal giornalista del Corriere della Sera Paolo Foschi, appassionato di sport, è uscito una decina di anni fa e ci porta sulle tracce di un misterioso killer di podisti, uccisi, con un colpo di balestra, mentre stanno correndo la maratona a Roma, Milano, Genova e Cosenza. All'improvviso la scena cambia, Attila viene estromesso dall'inchiesta, mistero nel mistero, per poi trovarsi nuovamente sul caso, seguendo una pista che porta in Afghanistan, in pieno conflitto bellico.

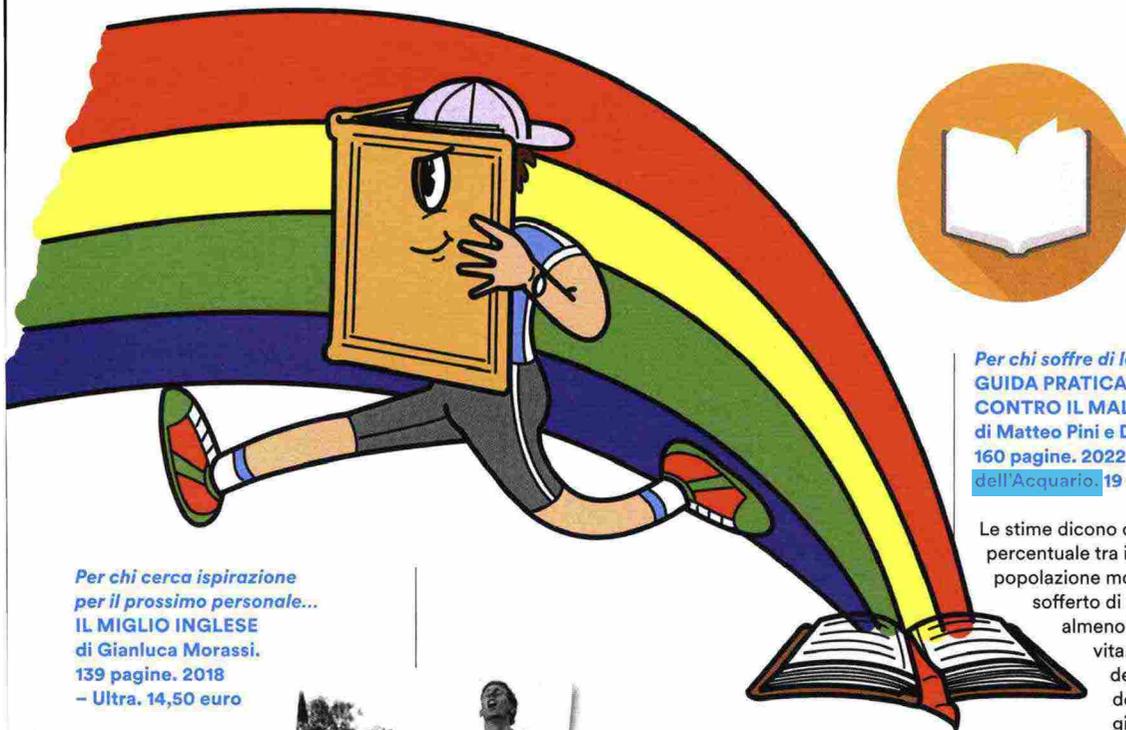


Per chi vuole alzare l'asticella... CAPOLAVORI – di Mauro Berruto.
 200 pagine. 2019 – add Editore.
 16 euro

Il libro di Berruto è ormai un classico della letteratura sportiva. Ed è difficile da inquadrare nelle etichette classiche che pretendono di imbrigliare i libri. Non è una raccolta di biografie, piuttosto un puzzle di vite parallele e intersecate di artisti e sportivi. C'è un percorso che unisce i palleggi tra Diego Armando Maradona e Michelangelo Buonarroti o il match dialettico tra Kostantinos Kavafis e Muhammad Ali. Un percorso che incomincia con la scintilla del desiderio di raggiungere un obiettivo (cosa diversa dal semplice sognare), passa per la consapevolezza del proprio talento e della necessità di essere costanti per liberare il capolavoro che tutti ci portiamo dentro. E c'è anche Emil Zátopek che ricorda come, dall'altra parte dei dettami tecnici e delle condizioni ideali, la costanza riesca a lasciare nella storia un capolavoro a passo di corsa.



OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA



Per chi cerca ispirazione per il prossimo personale...

IL MIGLIO INGLESE
di Gianluca Morassi.
139 pagine. 2018
- Ultra. 14,50 euro

Era la metà degli anni Cinquanta del secolo breve e c'era una certezza inscalfibile: un essere umano non avrebbe potuto correre un miglio in meno di quattro minuti. Poi è arrivato Roger Bannister, altrettanto certo che il limite dei 240 secondi per 1 chilometro e 609 metri fosse una barriera mentale. Serviva un cambio di prospettiva. Bannister, dopo la delusione alle Olimpiadi di Helsinki, ha deciso di essere il primo atleta a correre "sub 4". Anni difficili, pieni di attesa di un futuro da costruire. Il miglio inglese è il racconto di quanto tenacia e speranza siano connessi con l'atletica, con lo sport, a ogni livello. Dopo due anni di allenamenti e fallimenti, il 6 maggio 1954, a Oxford, dove si era laureato in medicina, Bannister corre il miglio in 3 minuti, 59 secondi e 4 decimi. Il muro va giù. 46 giorni dopo l'australiano John Landy abbassa ulteriormente il record. Ma Roger era stato il primo. La storia era cambiata.



Per chi vuole scoprire la storia dello sport...

IL CUORE DENTRO ALLE SCARPE. SPORT E STORIE A ROMA
di Francesco Longo. 288 pagine.
2022 - 66thand2nd Editore.
16 euro

Tra gli infiniti modi in cui si può perlustrare e vivere Roma, prendere l'avvio dalle sessanta statue intorno allo stadio dei Marmi, al Foro Italoico, è uno dei più inaspettati e felici. L'incontro con ogni statua - il Tennista, il Pugilatore, il Maratoneta - spinge a indagare un luogo della città, un quartiere, un'impresa, un'emozione dell'immaginario. Ex

campioni, allenatori, medaglie d'oro alle ultime Olimpiadi, atleti novantenni sono le voci che narrano vitalità e sfaccettature dello sport a Roma. Tra questi, il racconto della maratoneta Franca Fiacconi (vincitrice a New York nel '98) di come sia correre la maratona della Città Eterna.

FRANCESCO LONGO

Il cuore dentro alle scarpe

SPORT E STORIE A ROMA



Per chi soffre di lombalgia...

GUIDA PRATICA CONTRO IL MAL DI SCHIENA
di Matteo Pini e Daniele Matarozzo.
160 pagine. 2022 - L'Età dell'Acquario. 19 euro

Le stime dicono che una percentuale tra il 70-90% della popolazione mondiale abbia sofferto di mal di schiena almeno una volta nella vita. Il volume, frutto della sensibilità e degli studi di due giovanissimi

fisioterapisti, Matteo Pini e Daniele Matarozzo, propone di cambiare punto di vista sul problema del mal di schiena e si propone di offrire un aiuto per comprendere la natura del fastidio e affrontarlo in modo risolutivo. Il cambio di prospettiva sta nell'indicazione di un percorso, fondato su esperienze scientifiche, di autovalutazione che metta a fuoco la natura e la tipologia del proprio disturbo, per poi proseguire verso la risoluzione.

