

CONSIGLI DI LETTURA

68
L'ECOEXTRA

●●● CONSIGLI DI LETTURA

Vi abbiamo incuriosito? Vi piacerebbe leggere qualcosa in più sull'argomento? Questa nuova rubrica vuole suggerire alcune letture per approfondire il tema sviluppato in queste pagine. Ecco quattro libri da leggere: dallo sport teorizzato e pratico, allo sport come manifesto e strumento della politica, ma anche come aspetto della vita sana e che costruisce benessere psico-fisico.



SPORT ED ENERGIA VITALE PER LA GEN Z

Libro universitario (304 pagine), che esplora strutture psicologiche classiche ma anche approcci nuovi per "legare" con la generazione Z: self-talk, imagery, test, rilassamento, biofeedback, ma anche modalità più recenti come mental recovery via app, programmi specifici come Dual Career. Utile per capire aspirazioni, stress, aspettative che possono spingere all'abbandono.

IL POTERE DELL'ENERGIA VITALE
di Flavio Nascimbene
Edizioni: Vita e Pensiero
Euro 29



NEUROSCIENZE E SPORT
Seconda edizione aggiornata, in cui si esplorano le connessioni con le scienze cognitive, le neuroscienze, le nuove tecnologie applicate allo sport. Il libro offre anche indicazioni pratiche per l'allenamento mentale. Può essere uno strumento serio per chi vuole avere una base solida su come sostenere i giovani atleti anche dal punto di vista psicologico.

Manuale di Psicologia Generale dello Sport - Nuova edizione
di Laura Mandolesi
Edizioni: Il Mulino
Euro 36,60



UN ROMANZO INASPETTATO

Ambientato nella Napoli calcistica, questo romanzo racconta la storia di una diciottenne che lavora nel bar di Peppe, e del "Professore". Attraverso le conversazioni con gli avventori, il Prof scopre il mondo del calcio e le storie di vita dei giovani tifosi. Il libro offre uno spunto di riflessione sul ruolo dello sport nella formazione dei giovani e sulle difficoltà che possono portare all'abbandono.

IL RESTO DELLA SETTIMANA
di Maurizio de Giovanni
Edizioni: Rizzoli
Euro 17



LA POLITICA DELLO SPORT
Alla fine degli anni '60 lo slogan era "la fantasia al potere", con questo libro che si muove nella Storia e danza tra racconto, saggio e narrazione, Mauro Berruto sposta l'accento sullo sport come un fatto politico: strumento di potere, propaganda e valore da tutelare. Il volume si chiude con un manifesto: 12 proposte per prendersi cura dello sport come patrimonio umano.

LO SPORT AL POTERE
di Mauro Berruto
Edizioni: Add
Euro 18

Caffè Barbieri

Enoteca



ORARIO: da lunedì a sabato dalle 6,00 alle 20,00
DOMENICA: aperto fino alle 13,00
TIPO LOCALE: enoteca - bar - paninoteca
EXTRA: vendita vini

Piazza Barbieri, 8 - Pinerolo (TO) - Tel. 0121.72462