



ZONE DI TRANSITO
le associazioni sportive
in biblioteca



terzo allestimento: aprile - maggio 2018

in collaborazione con

Centro Comunale Olimpia



TUTTI I COLORI



DELLO SPORT





Zone di transito è un progetto di collaborazione tra la Biblioteca civica e le associazioni della città, per dare vita a uno spazio allestito a tema, nell'atrio della biblioteca stessa, a disposizione di tutti. In questo scaffale trovano spazio documenti della biblioteca (libri, film, documentari, musica...) e materiale messo a disposizione dall'associazione-partner, che ha l'occasione per presentare le proprie attività e farsi conoscere.

Dopo una prima esperienza con le associazioni culturali protagoniste, dal 2018 sono le associazioni sportive a presentarsi tra gli scaffali della nostra biblioteca.

Il terzo appuntamento ospita il COC, Centro Olimpia Comunale, istituzione sportiva che opera con diverse finalità, quella principale è senza dubbio la promozione della pratica sportiva non agonistica e del benessere psicofisico da parte di adulti e ragazzi.

Un viaggio per bambini, ragazzi e adulti, alla scoperta di tutti i colori dello sport.



CENTRO OLIMPIA COMUNALE: MI PIACE SE TI MUOVI!!!

Il Centro Olimpia di Brugherio fu costituito nel mese di dicembre del 1973. I fondatori, audaci e coriacei uomini di sport, in quell'anno quasi si dimenticarono delle festività natalizie per dedicarsi completamente all'organizzazione di quello che sarebbe poi diventato un "fiore all'occhiello" della realtà sportiva ed educativa brugherese.



Ma se volessimo per un attimo ritornare all'immagine di quegli anni dovremmo calarci nella più ampia realtà nazionale che nel 1956 vide svolgersi a Cortina d'Ampezzo i Giochi Olimpici Invernali e nel 1960 a Roma i Giochi Olimpici e la prima edizione dei Giochi Paralimpici. Fu proprio il successo di queste manifestazioni a spingere il CONI ad investire con ferrea volontà sullo sport italiano, fortemente ferito dai disastri provocati dalla Guerra Mondiale. Naturalmente si volle puntare sui giovani e sulla scuola e fu così che durante l'anno scolastico 1968-69 venne organizzata la prima edizione dei Giochi della Gioventù a cui parteciparono circa cinquecentomila ragazze e ragazzi, con ben cinquemila presenze alle finali di Roma. Il passo successivo, visto il positivo riscontro ottenuto in ambito locale, fu quello di incentivare la creazione di centri giovanili comunali di propaganda sportiva che, richiamando le passate Olimpiadi, avrebbero dovuto essere denominati Centri Olimpia.

La storia del nostro Centro si inserisce in questo contesto, ma fu proprio grazie alla lungimiranza di due grandi persone, Ernesto Gadda allora assessore allo sport e Mario Stilo giovane e combattivo insegnante, che furono poste le basi solide su cui ancora oggi poggia il Centro Olimpia.

I nostri ragazzi del basket "i forti ragazzi del '57", che rappresentavano Milano, si comportarono molto bene alle finali romane dei Giochi e ciò, in concomitanza con lo sviluppo sul territorio della Ginnastica artistica e del Baseball, convinse Gadda e Stilo a costituire il Centro Olimpia Brugherio. Il documento porta la data del 20 dicembre 1973.

Ne sono passati di anni, ma i Presidenti, i Direttori, gli Istruttori si sono sempre impegnati a promuovere valori fondamentali per la crescita sana dei giovani. E sono gli stessi valori che i fondatori hanno tramandato: l'amicizia,

la correttezza, la disciplina ed il rispetto, per formare un individuo in grado di affrontare le sfide della vita grazie allo sport. La scelta di non seguire la strada dell'agonismo esasperato ma di privilegiare la formazione e la salute psicofisica si è rivelata giusta. Al Centro Olimpia ci si diverte, si socializza con il gruppo, si afferma il senso di responsabilità e si favorisce l'autonomia.



Le lezioni comunque non sono riservate solo ai giovani in quanto da anni sono ormai tantissimi gli adulti che seguono i corsi e molti gli anziani che apprezzano il lavoro professionale dello staff. Gli istruttori partecipano con regolarità a seminari di formazione che li mantengono costantemente aggiornati e quindi in grado di proporre novità sempre ben accolte.

Un breve cenno anche alle attività che vengono svolte in ambito scolastico. Nel Piano Scuola l'Amministrazione comunale da anni affida al Centro Olimpia lo sviluppo di interventi destinati all'organizzazione di attività motorie per alunne ed alunni delle classi di scuola primaria. Si tratta di progetti che vengono elaborati con molta attenzione e che vengono recepiti con soddisfazione anche dai docenti.

Doveroso un ringraziamento agli Amministratori comunali, al personale del Comune e della Biblioteca civica che in questi anni hanno supportato le iniziative da noi proposte alla cittadinanza con spirito di reciproca collaborazione.

Ma un forte grazie è riservato in particolare al nostro staff di istruttori, veri pilastri olimpici. Lavorano duramente con cuore e passione per raggiungere un obiettivo comune che è quello di propagandare il più possibile l'importanza del movimento e dell'esercizio fisico per la cura e prevenzione di molte malattie e per migliorare l'attuale stile di vita troppo sedentario. I dati degli iscritti stanno dando loro ragione. Nell'ultimo periodo i partecipanti ai corsi sono stati mediamente 840 per ogni anno sportivo, risultato assolutamente eccellente e gratificante! Insomma al Centro Olimpia ... ci piace se ti muovi!!!

IL PRESIDENTE DEL CENTRO OLIMPIA COMUNALE
Dr. Roberto Terenzio



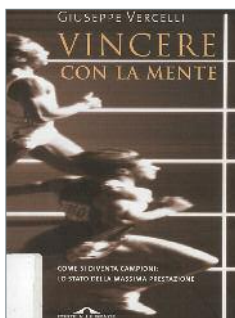
QUANDO LO SPORT È EDUCAZIONE, SCUOLA, PALESTRA DI VITA



Enrico Ferretti, **EDUCAZIONE IN GIOCO**, Casagrande 2016

Educazione in gioco è la prima pubblicazione in lingua italiana a esporre in modo approfondito la teoria della prasseologia motoria, associandola alla ricerca sul campo. Si tratta di una nuova scienza, denominata anche «scienza dell'azione motoria», che studia da un punto di vista specifico la motricità umana, il funzionamento delle pratiche corporee, i contesti socioculturali e l'effetto delle condotte motorie sulla personalità degli individui. La prima parte del volume analizza oltre 200 giochi tradizionali praticati nella Svizzera italiana nella prima metà del Novecento: vengono esaminate forme di comunicazione orientate soprattutto alla cooperazione e alla solidarietà, nonché modalità originali di competizione e di confronto con l'ambiente e gli oggetti. La seconda parte presenta i risultati di una ricerca condotta nel settore dell'educazione fisica scolastica su 260 adolescenti e mette in relazione gli ambiti di azione motoria, la logica interna dei giochi e i fattori emotivi. I risultati rivelano che le attività ludiche proposte hanno generato nei partecipanti un indubbio benessere socio-affettivo. Nella parte conclusiva, infine, l'autore offre spunti utili ad affrontare un dibattito pedagogico in merito ai valori e ai disvalori del gioco e dello sport. Il libro è rivolto a insegnanti, monitori sportivi, animatori, educatori e a tutti coloro che desiderano riflettere sui modelli competitivi centrati sulla concorrenza e la performance, tuttora dominanti.

Graziella Dragoni, **VINCERE CON LA MENTE**, Erika 2014



Vincere con la mente, in questa nuova edizione ampliata e completamente aggiornata, propone un'originale visione dell'attività motoria e dello sport. Con linguaggio semplice e chiaro, controllato e pertinente, il testo approfondisce il concetto che "corpo e mente" sono strettamente collegati fra loro e indica le strategie per una prestazione ottimale. L'autrice delinea un nuovo ruolo di preparatore mentale e offre un prezioso strumento per imparare a programmare la propria attività, a riconoscere e risolvere aspetti psicologici legati alla motivazione, all'emozione, all'ansia e allo stress, a curare la respirazione e il rilassamento, a coltivare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità, a sviluppare "buone sensazioni", a migliorare l'attenzione, la concentrazione, la forza di volontà e la

determinazione. Il libro è, infine, arricchito da tre utilissime tipologie di approfondimenti: Zoom, approfondimenti teorici e scientifici; Testimonianze, racconti di esperienze e sensazioni da parte di atleti; Attività, esercizi per applicare autonomamente i principi teorici illustrati e per autovalutarsi. Con questa nuova edizione, "Vincere con la mente" si riconferma un libro adatto ad atleti, allenatori, team manager, insegnanti, genitori, professionisti e a tutti coloro che intendono intraprendere un percorso personale di autorealizzazione per acquisire maggiore consapevolezza delle proprie capacità e migliorare la gestione delle risorse personali.



Giuseppe Vercelli, **VINCERE CON LA MENTE : COME SI DIVENTA CAMPIONI**, *Ponte alle Grazie 2016*

Offrire sempre il meglio di sé, sentirsi al massimo della prestazione, sempre tesi verso il superamento dei propri limiti: i grandi campioni dello sport, gli eroi del nostro tempo - incarnano il nostro bisogno di misurarci in sfide, di migliorarci, di vivere con intensità e pienezza. A questo serve la psicologia dello sport, una disciplina recente che sta assumendo sempre maggiore importanza nel mondo del Grande Sport. In questo libro, Giuseppe Vercelli, psicologo dello sport, ci introduce nella mente del campione e ci mostra i meccanismi mentali, le relazioni con gli altri e l'atteggiamento nei confronti della realtà che favoriscono la vittoria, nello sport come nella vita. Il campione è colui che sa responsabilizzarsi rispetto al suo mondo, al suo successo ma anche al suo insuccesso, è colui che sa fare delle scelte, ha il coraggio di decidere ascoltando le proprie sensazioni. Vincere significa, dice Vercelli, provare le migliori sensazioni possibili in quel preciso momento, cercare il meglio da se stessi. Una sfida che tutti desideriamo affrontare.



Antonio Maone, **BAMBINI IN MOVIMENTO**, *Sonda 2004*

La cultura imperante dei videogames, insieme alla carenza di spazi per il libero gioco, stanno modificando il modo di giocare dei bambini, vissuto sempre meno in attività socializzanti e di stimolo al movimento, ma per lo più come momento di solitudine. Cosa possono fare genitori e insegnanti per far riscoprire ai bambini il gioco di movimento? L'autore guida lungo il percorso che, attraverso una gamma di esercizi illustrati e descritti con disegni didattici, spiega come utilizzare con bambini e ragazzi la palla nel tempo libero, con l'obiettivo di progredire nella psicomotricità e di favorire il benessere del bambino. Viene proposta una serie di giochi con la palla articolati secondo le loro finalità e caratteristiche.

Idem Josefa, **PARTIAMO DALLA FINE : SUCCESSI E SCONFITTE NELLA VITA E NELLO SPORT SONO SOLO QUESTIONE DI METODO**, *Mondadori 2013*

"Questa era la mia storia, e adesso devo raccontarla fino in fondo. Volevo che la mia Olimpiade impossibile, lunga quarantotto anni, spiegasse che il proprio futuro bisogna saperlo vedere nella testa, senza cedere alla rassegnazione e all'idea che tutto sia predestinato, liberando la mente da leggi assolute, da stereotipi e luoghi comuni, i grandi nemici del coraggio e della fantasia." Come scrisse Candido Cannavò, rimpianto direttore della "Gazzetta", a poche ore dalla pazzesca finale del kayak femminile alle Olimpiadi di Pechino 2008: "Signori, questa non è una storia di sport. È la vita che parla e, attraverso Josefa, ci sussurra: amatevi gente, e non ponetemi dei limiti". Niente limiti nella storia incredibile della canoista tedesca che, trasferitasi in Italia per amore, si allena con il marito Guglielmo Guerrini in una cava dismessa, "a tu per tu con aironi, anatre e alcune coppie di cigni", e diventa una delle azzurre più premiate di sempre. Niente limiti per l'atleta data molte volte per finita e che ogni volta era lì, ai Giochi, otto edizioni, ventotto anni di Olimpiadi.



QUANDO LO SPORT E' RACCONTO, PASSIONE, SFIDA E GIOVANE ETA'



Lorenzo Bonetti, SOTTO RETE HO SCONFITTO IL CANCRO E SONO TORNATO IN SERIE A, Nicola Pesce Editore 2016

La storia di Lorenzo Bonetti è la storia di un uomo e della sua rinascita: la sua battaglia contro il cancro, dal giorno della scoperta della malattia, nel luglio del 2012, fino a quello del suo ritorno in campo. Una rinascita umana, raccontata attraverso gli occhi di un ragazzo semplice, attraverso le sue abitudini, i suoi affetti, le serate con gli amici e i momenti trascorsi con la propria compagna. Una rinascita anche sportiva, raccontata attraverso immagini di una vita nella quale Lorenzo ha più volte cambiato pelle, cominciando dapprima come calciatore, nelle giovanili dell'Atalanta, passando poi, per puro caso, nel mondo del volley, dove ha saputo emergere ed imporsi, dalla Sisley Treviso, al Vibo Valentia e successivamente al Cantù. Una crescita solo temporaneamente sospesa dalla lotta, quella contro il cancro, vissuta con tenacia, con lo stesso spirito che Lorenzo ha sempre profuso in campo e fuori, fino al raggiungimento dell'obiettivo finale.

Andrea Valente, CAMPIONE SARAI TU: anche il basket ha le sue regole, Zelig 2012

Secondo titolo della collana Campione sarai tu in cui Andrea Valente racconta ai giovani sportivi le regole degli sport di squadra. Dopo il calcio tocca ora alla pallacanestro. Piccolo Micheal (Jordan), piccolo Dino (Meneghin), piccolo Larry (Bird), piccolo Yao (Ming), piccola Mabel (Bocchi) e piccolo Kareem (Abdul Jabbar), sono le guide migliori per imparare le regole di uno degli sport più amati dai giovani: quanto è alto il canestro? Cosa sono i passi? E il doppio palleggio? Cosa sono i tiri liberi? Chi meglio dei grandi campioni sa dare risposte e chi meglio di Andrea Valente sa disegnarli e farli parlare? Un libro per tutti i ragazzi che dal minibasket ai campetti stanno scoprendo la meraviglia della palla a spicchi. Età di lettura: da 7 anni.

Mario Corte, IL MANUALE DEL GOAL, Lapis 2009

Le azioni più emozionanti, i gol indimenticabili, le regole, le tattiche e gli schemi di gioco. Scopri il calcio come non lo avevi mai visto prima: leggi le schede delle squadre imbattibili e conosci da vicino i grandi campioni, da Totti a Del Piero, da Cannavaro a Buffon! Classifiche, record, curiosità e tante foto: di tutto di più per vivere il calcio a 360 gradi!



Andrea Valente, COSI' PER SPORT, Lapis 2016

Dal calcio al rugby, dal nuoto alla pallacanestro: ventiquattro racconti tra cronaca, leggenda e fantasia su atleti notissimi e altri quasi sconosciuti che hanno fatto la storia dello sport, dalla prima Olimpiade ai giorni nostri. Questo libro è consigliato a chi vorrebbe giocare a baseball come Charlie Brown, a calcio come Holly e Benji, a pallavolo come Mimì Ayuara, a basket come Bugs Bunny, oppure correre come Beep Beep, sollevare un peso come Obelix, tirare di boxe come Braccio di Ferro, starsene sul divano come Homer Simpson... ma anche a chi ha semplicemente voglia di leggere un po'. Età di lettura: da 8 anni.



Luca Cognolato, IL GIOCO SI FA DURO : BASKET LEAGUE, Einaudi Ragazzi 2013

Per le canotte rosse inizia il campionato under 15 e tutto diventa più difficile e impegnativo. È arrivato il momento di affrontare avversari più forti e più grandi, e gli Sharks sentono crescere dentro, allenamento dopo allenamento, la paura di non farcela. Proprio adesso che due dei loro giocatori migliori (Stekko e Sédar) sono impegnati con le selezioni regionali e che c'è il rischio di perdere persino Otto per Otto, sostituito dal nuovo coach. È la fatica di diventare grandi, a cui non si può sfuggire. Quando le certezze sembrano cadere, in campo e fuori, l'unica soluzione è affidarsi all'amicizia, che protegge e ripara persino dai colpi più duri. Il team di Fiacca, Stekko, Yoghi e tutti gli altri può farcela. Perché quando il gioco si fa duro, gli Sharks entrano in campo. Età di lettura: da 10 anni.

Luigi Garlando, O' MAE' STORIA DI JUDO E DI CAMORRA, Piemme 2014

Filippo ha quattordici anni e abita a Scampia, dove la vita gli dà una sola possibilità: entrare nel Sistema, la camorra. Un pomeriggio, però, suo zio gli chiede di accompagnarlo alla palestra di judo di Gianni Maddaloni. Con il tempo, il judo gli insegna a guardare le cose in modo nuovo, e presto il ragazzo dovrà scegliere tra un destino segnato dal clan di Toni Hollywood e la speranza di una nuova vita di quello dei Maddaloni. Con la prefazione di Gianni Maddaloni. Età di lettura: da 10 anni.

Paola Zanner, LA LINEA DEL TRAGUARDO, Il Castoro 2017

Leo è un ragazzo come tutti gli altri: la scuola, gli amici e una grande passione, il calcio. È bravo, gli osservatori lo tengono d'occhio, l'obiettivo di diventare un calciatore professionista non è poi così lontano. Ma un brutto incidente in motorino spezza i suoi sogni. Leo non potrà più camminare, né correre, né giocare a pallone. Si isola da tutti, trascorre le sue giornate chiuso in casa. Fino all'arrivo di Viola, una compagna di classe, campionessa di corsa a ostacoli, che decide che è il momento di aiutarlo a reagire. Non sarà facile, Leo dovrà costruirsi una nuova vita, avere nuovi sogni, nuove certezze. Ma insieme a Viola raggiungerà traguardi che non aveva neanche immaginato.

Maurizio Damilano, CAMMINARE BENE, Fusta 2015

A sette anni dalla prima edizione, il manuale ufficiale del fitwalking ritorna in una versione riveduta e aggiornata da Maurizio Damilano, l'iniziatore italiano di questa disciplina e campione olimpico di marcia. Il fitwalking è l'evoluzione sportiva e salutistica di un'attività naturale come il camminare, alla quale troppo spesso non si attribuisce il giusto valore. Dall'uscita della prima edizione del libro, questa disciplina ha conquistato le abitudini di milioni di italiani di tutte le età. Un'agile guida studiata per trarre il massimo beneficio da un'attività fisica che aiuta a combattere gli effetti negativi della sedentarietà con la minima spesa e sfruttando i tempi morti della giornata. Un'attività da praticare in città o in campagna, all'aperto o in palestra e su ogni tipo di terreno. Grazie all'esperienza sportiva quarantennale del suo autore, il manuale affronta i diversi aspetti di questo sport riconosciuto da 10 anni in tutta Italia: la teoria e la pratica, ma anche l'alimentazione, lo stretching, l'attrezzatura necessaria.



Antonio Mazzoni • Patrizio De Rossi • Maria Pia Albanese



Antonio Mazzoni, **FIABE MOTORIE. MOVIMENTO, FANTASIA, CREATIVITA'**, Armando Editore 2010

"Sapete Bambini, venendo da voi, ho incontrato un mago..." Questo libro, nato dall'esperienza didattica ed umana di due esperti di educazione motoria e di una psicoterapeuta, si rivolge a tutti gli adulti che scelgono i bambini come propri maestri: genitori, docenti, allenatori, in una parola, "educatori", che vedono nella relazione con i più piccoli il realizzarsi di un "in-segnamento" reciproco, continuo e gioioso. L'insegnante troverà concreti spunti didattici e pedagogici, usando le Fiabe come strategie meta-cognitive per rendere l'insegnamento motorio un'esperienza di relazione, cognizione ed affettività unica. Anche i genitori potranno trarre preziose indicazioni su come migliorare la comunicazione e, quindi, la relazione con i propri

figli. In questa cornice non c'è l'errore"; non ci sono, infatti, copioni da eseguire; ognuno è co-autore dell'esperienza che sta costruendo. Il bambino si mette in scena all'interno di una relazione d'apprendimento in cui l'adulto lo accompagna alle soglie della sua mente; non gli presta le sue ali, ma lo porta ad usare le proprie.

Silvia Ferraris, **FATE. Un gruppo di ginnaste con un grande sogno : Le olimpiadi di Tokyo**, Fabbri 2017

Lo sapete che le fate esistono davvero? Sono le giovani promesse della Ginnastica Artistica che sognano di portare l'Italia alle Olimpiadi di Tokyo, nel 2020. La più piccola ha 13 anni, la più grande solo 15. Le loro giornate trascorrono in palestra, dove un salto può portare la felicità, e un altro, un minuto dopo, gettare nello sconforto. Dove si impara non solo la tecnica, ma anche il coraggio, la costanza, la determinazione. Ogni passo è una sfida, ogni successo una gioia che cancella ogni fatica e rigenera la passione, infinita, che nutrono per questo sport. Servono anni prima di fare un esercizio perfetto, e tutte stanno inseguendo la meta da quand'erano bambine. In questo libro ci hanno aperto le porte della palestra e del loro cuore, per farci vedere da vicino come si costruisce un sogno. Quel sogno meraviglioso di volare in alto, verso la gloria, fasciata in un body tricolore, con gli occhi di mille persone puntati addosso. Alla fine, non importa chi ci andrà: Tokyo è la meta, ma l'avventura più straordinaria è stare, senza ombrello, dentro questo temporale di emozioni infinite.





UNO SGUARDO AL CINEMA: TUTTI I COLORI DELO SPORT

BILLY ELLIOT, regia di Stephen Daldry, *Regno Unito, 2000*

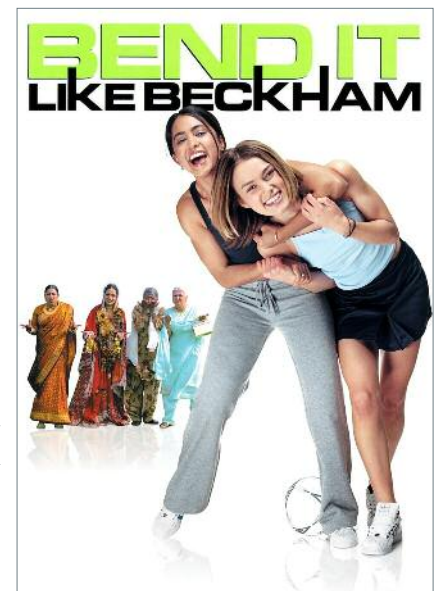


1984. In un paese minerario dell'Inghilterra la politica tatcheriana è causa di gravi problemi. I minatori sono in sciopero perché il lavoro è in pericolo. Billy è figlio di uno di questi minatori che si leva quasi letteralmente il pane di bocca per permettergli di continuare a frequentare la palestra di boxe. Ma il proprietario della palestra, visti i tempi, decide di affittare una parte dell'ampio locale a una scuola di danza. Billy è attratto da quella disciplina e progressivamente si distrae dal pugilato per interessarsi alle evoluzioni alla sbarra. Diventa così l'unico allievo di un gruppo tutto femminile. Non appena il padre e il fratello se ne rendono conto si scatena il finimondo. Ma Billy ha il sostegno della sua insegnante, la signora Wilkinson. Mentre le lotte sociali proseguono e dividono il padre dal figlio maggiore, continua la lotta personale di Billy per inseguire il proprio sogno. Un sogno che rischia di diventare realtà quando la signora Wilkinson lo iscrive a un esame al Royal Ballett...

Gratificato dagli incassi in patria e dalle nomination all'Oscar è un film che va oltre *Full Monty* nel mescolare problematiche sociali e commedia con molto garbo, confezionando una delle colonne sonore più interessanti della stagione.

SOGNANDO BECKHAM, regia di Gurinder Chaddha, *Regno Unito, 2002*

Jess e Jules sono due amiche che giocano nella medesima squadra di calcio femminile a Londra. Ma mentre Jules è britannica e i suoi genitori non vedono nulla di male nell'attività sportiva, i parenti indiani di Jess non vogliono che pratichi uno sport da uomini e lei è costretta a farlo di nascosto. L'amicizia tra le due sarà messa a dura prova dal sentimento che entrambe nutrono per l'allenatore della squadra e allo stesso modo questo metterà a repentaglio il segreto di Jess. Con una struttura narrativa, uno svolgimento e dei personaggi prelevati dal cinema indiano ma uno svolgimento e una sceneggiatura perfettamente britannici (oltre ad un titolo da facile esportazione), Sognando Bekcham è stato il primo esperimento di grande successo di unione tra commedia indiana e cinema britannico, condotto dalla anglo-indiana Gurinder Chadha.





THE IRON LADIES, regia di Youngyooth Thongkonthun, Thailandia, 2000

Nel 1996, in Thailandia, una squadra di pallavolo composta per lo più da gay, transessuali e travestiti, riuscì a vincere il Campionato maschile guidata da un coach donna, per giunta di una certa età. *The Iron Ladies*, diretto da uno dei più importanti registi della televisione thailandese, racconta con goliardica leggerezza e sfrontata ironia questa strabiliante avventura. Un film sorridente che ha voglia di abbattere almeno un paio di pregiudizi e che, nel finale, si regala una partita al limite del paranormale, quasi in zona Shaolin Soccer. Tra le svariate curiosità, la voce - nella versione italiana - di Eva Robin's (per il personaggio di Pia); la presenza - in un cast variopinto e molto drag-queen - di tale Giorgio Maiocchi, nome come si evince misteriosamente italianissimo, anche se sullo schermo latitano tracce di mediterraneità; e la notizia - per la cronaca e i dizionari - che trattasi di film del 2001 che in patria ha sbancato al punto da partorire un seguito due anni dopo.

IL SOGNO DI CALVIN, regia di John Schulz, USA, 2002

Il sogno dell'adolescente Calvin Cambridge, come molti dei suoi coetanei, è di diventare un grande professionista della pallacanestro. Ma la statura è l'abilità non sono certo il suo forte e le speranze restano tali, finché non trova delle vecchie scarpe da basket con incise le iniziali "MJ". Calvin diventa miracolosamente un fenomeno del canestro, tanto da farsi rapidamente strada tra le stelle dell'NBA, cui avrà il tempo di dare persino qualche lezione di vita. Tra 'Scarpette rosse' e 'Cenerentola' con una star rap (Lil' Bow Wow) inserita in un lungo spot pro basket.



COLPO VINCENTE, regia di Davis Anspaugh, USA, 1986

Norman Dale è un ex allenatore di pallacanestro universitaria, che a causa di un increscioso episodio del suo passato sportivo (un violento alterco a seguito del quale, dopo avere malmenato un giocatore durante un allenamento, viene richiesta la sua radiazione dalla Commissione dello Stato di New York) è da dieci anni in inattività. Egli viene chiamato dal suo amico Cletus nello sperduto paesino di Hickory nell'Indiana per allenare la squadra della scuola, gli Huskers, e per offrirgli un'altra possibilità di lavoro. L'inizio non è privo di difficoltà viste le problematiche relative alla piccola comunità: la ritrosia ed in alcuni casi l'aperta ostilità di fronte agli "estranei", le nuove metodologie di allenamento e di condotta della squadra che fa-



ticano ad essere accettate, la chiamata come assistente allenatore di "Colpo in canna", genitore alcolizzato di uno dei giocatori, ed il carattere del coach incapace di scendere a compromessi, tanto sul piano umano quanto su quello sportivo; difficoltà che esplodono dopo le prime partite nelle quali i risultati non arrivano e dove Dale viene spesso espulso per intemperanze, tanto che nel paese viene chiesta una votazione per rimuoverlo dal suo incarico.



PELÈ, regia di Jeff e Michael Zimbalist, USA, 2016

È il 1950 e il Brasile intero ha la radio all'orecchio o gli occhi puntati al piccolo schermo: è una questione di orgoglio nazionale. La sconfitta in casa, per mano dell'Uruguay, nell'ultima partita dei Mondiali di Rio, getta il paese in uno stato di prostrazione collettivo e devastante. Attraverso la messa in discussione della pratica della ginga, espressione di un calcio felice e spettacolare, i brasiliani mettono in discussione la loro stessa identità e la loro visione del mondo. Ma non il piccolo Dico, 9 anni, folletto del calcio giocato senza scarpe tra i vicoli di Bauru. Colpito dalla tristezza sul volto del padre, Dico gli promette che un giorno porterà il Brasile alla vittoria, e dodici anni dopo, in Svezia, onorerà quel primo voto e si farà conoscere dal mondo intero col nome di Pelé. La storia della relazione tra Edson Arantes Do Nascimento e la settima arte è una storia curiosa e a suo modo leggendaria, che passa soprattutto dalla sua apparizione come attore in alcuni film, il più noto dei quali è certamente *Fuga per la vittoria*, con quel finale in rovesciata che l'odierno biopic di Jeff e Michael Zimbalist richiama esplicitamente. Il nuovo film vede ancora il campione comparsare, solo per un attimo, come nume protettore, seduto nella hall dell'albergo, nel momento chiave in cui la squadra di Garrincha, Altafini e dello stesso giovanissimo Pelé trova finalmente lo spirito giusto, troppo a lungo represso, alla vigilia del gran finale.

IL MIO AMICO ERIC, regia di Ken Loach, Regno Unito, 2009

Un impiegato delle Poste britanniche vede la sua vita andare sempre peggio. Ha lasciato da trent'anni Lily, suo unico e vero amore. Ora vive con i due figliastri lasciati da una donna che non c'è e con uno dei quali ha un pessimo rapporto. Eric, che cerca di non ricordare il passato, ha un solo rifugio in cui cercare un po' di consolazione: il tifo per il Manchester e la venerazione per quello che nel passato è stato il suo più grande campione, Eric Cantona. Ora però Eric ha un nuovo e per lui non secondario problema: la figlia che aveva abbandonato ancora in fasce, ma che non ha mai avuto un cattivo rapporto con lui, gli chiede il favore di occuparsi per un'ora al giorno della bambina che ha avuto, in modo da poter completare in pochi mesi gli studi. Sarà però necessario che Eric si faccia consegnare la neonata da Lily che non ha voluto più incontrare dal lontano passato. Qualcuno giunge in suo soccorso in modo inatteso e concretamente irrealista: il suo idolo: Eric Cantona. Il problema da affrontare non sarà però purtroppo solo questo.



MOMENTI DI GLORIA, regia di Hugh Hudson, Regno Unito, 1981

Il film racconta la storia vera dell'amicizia-rivalità di due studenti di Cambridge che si allenano in preparazione delle Olimpiadi di Parigi del 1924. Il primo si chiama Harold Abrahams ed è figlio di un ricco commerciante ebreo e desidera primeggiare nella gara dei 100 metri come occasione di rivalsa verso i tanti pregiudizi che la sua stirpe deve subire. Il secondo è un fervente cristiano, di nome Eric Liddell, e corre perché lo ritiene un modo per rendere gloria a Dio con la sua vittoria. Nonostante la profonda differenza tra i due velocisti nascerà tra loro una profonda amicizia basata sul rispetto dell'altro e sulla grande passione per lo sport.



PIANO DEI CORSI ANNO SPORTIVO 2017/2018

CORSI RAGAZZI

3 categorie di corsi suddivise in fasce d'età

CORSI BABY fascia d'età 3-5 anni

BABY ARTISTICA: si imparano gli elementi base al corpo libero, avvicinandosi alla ginnastica artistica con modalità proprie di questa età, utilizzando quindi gli attrezzi sotto forma di gioco e insegnando gli elementi tecnici curando soprattutto l'aspetto educativo.

BABY GYM: Movimento, gioco, musica. Con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici (trave, tappetoni, scale curve, spalliere... ma anche palloni, cerchi e mattoncini), i futuri atleti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport".

BABY ACRO: il corso presenta come attività giocosa gli elementi a corpo libero della ginnastica artistica abbinandoli a musiche divertenti e stimolanti per favorire l'apprendimento del senso ritmico e della coordinazione motoria.

CORSI JUNIOR fascia d'età 6-12 anni

GINNASTICA E DANZA

GINNASTICA ARTISTICA: obiettivo del corso è l'acquisizione degli elementi base della ginnastica artistica a corpo libero e con gli attrezzi, utilizzando un'attività ludica e non competitiva.

ACRO DANCE: il corso prevede l'insegnamento degli elementi a corpo libero della ginnastica artistica insieme ad attività ludiche con la musica, il tutto per creare delle coreografie dinamiche e divertenti.

CORSI SPORTIVI

PRIMI CALCIO: corso finalizzato all'apprendimento dei fondamentali del calcio e delle principali regole di gioco, attraverso una metodologia ludica.

MULTISPORT: obiettivo del corso è di proporre, oltre agli sport tradizionali, giochi meno conosciuti, alternandoli a rotazione durante tutto l'anno sportivo creando così situazioni sempre nuove curiose e divertenti.

MINIVOLLEY: corso finalizzato all'apprendimento dei fondamentali della pallavolo e delle principali regole di gioco, attraverso una metodologia ludica.

MINIBASKET: corso finalizzato all'apprendimento dei fondamentali della pallacanestro e delle principali regole di gioco, attraverso una metodologia ludica.



ARTI MARZIALI

KUNG FU: la pratica delle arti marziali ha lo scopo di formare ed educare i più giovani attraverso un'attività in grado di unire lo sviluppo fisico, migliorando la flessibilità, il potenziamento e la coordinazione motoria e lo sviluppo della stima, dell'amicizia, dell'onestà, del rispetto tra i compagni-avversari.

CORSI ADOLESCENTI fascia d'età 13-17 anni

PARKOUR: il Parkour è l'arte di superare velocemente e in modo efficace gli ostacoli, nonché di portare il movimento alla perfezione in uno spirito di libertà. Il corso prevede l'insegnamento delle tecniche basilari e diverse attività per migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

KUNG FU: il kung-fu non è solo un'arte marziale è una filosofia di vita. La pratica di sequenze tecniche, posizioni, acrobatica e molto altro ancora, uniti a una salda disciplina, educano il carattere e lo spirito dell'allievo portando a una migliore conoscenza di se stessi e delle proprie capacità. Adatto a tutte le età, è in grado di migliorare le capacità di chi lo pratica nella sua globalità per questo può essere definito come un'attività poliedrica e polivalente.

CROSS TRAINING: letteralmente "allenamento incrociato". E' una tecnica di allenamento che combina insieme attività provenienti da discipline sportive, anche molto diverse fra loro. Una combinazione di metodi di allenamento caratterizzati da una varietà di intensità e modalità che si può definire al contempo: esplosiva, divertente, addirittura liberatoria.

CORSI ADULTI

3 categorie di corsi identificate per tipologia di attività

FITNESS Pilates, Ginnastica dolce, Body mind, Ginnastica tonica, Zumba, Super G.a.g., Step & Tone, Total Body, Ginnastica Funzionale, Crunch 30, Fit ball

CORSI A BASSA INTENSITA'

PILATES: stimola la relazione fra corpo e mente. Tonifica gli addominali e i muscoli del tronco, aiutando ad alleviare e a prevenire il mal di schiena. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

GINNASTICA DOLCE: benessere del fisico attraverso movimenti lenti e controllati. Una serie di esercizi svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi con particolare attenzione all'impostazione e correzione della postura.

CORSI A MEDIA INTENSITA'

BODY MIND: lezione combinata con una parte di lavoro cardiovascolare non complesso e una parte di lavoro muscolare. Consente di raggiungere l'elasticità muscolare, migliorare la mobilità articolare ed ottenere un miglioramento della tonificazione. Gli esercizi aiutano a liberare la mente e lo spirito, riequilibrando l'energia che di frequente si disperde durante la vita quotidiana.

GINNASTICA TONICA: Corso di tonificazione generale per allenare e tonificare la muscolatura di tutto il corpo, dove la componente coreografata è minima.

ZUMBA: corso pre-coreografato su ritmi internazionali, dance e latini per uno strepitoso mix di movimenti facili, divertenti e allenanti.

FIT BALL: la Fit ball che è una palla in PVC ripiena di aria dal diametro e dalla circonferenza variabile compresa tra i 55 e i 75 cm, utilizzando questo attrezzo si allungano e tonificano tutti i muscoli del corpo sciogliendo le articolazioni e le tensioni muscolari, divertendo e senza forzare eccessivamente alcuna parte e struttura del corpo.

CORSI AD ALTA INTENSITA'

G.A.G.: Allenamento di tonificazione muscolare. Esercizi concentrati e finalizzati al rassodamento di Gambe, Addome e Glutei.

STEP & TONE: allenamento composto da una parte cardiovascolare ed una di tonificazione, svolto con semplici coreografie eseguite sullo "step". Esercizio molto divertente ad alto consumo calorico.

TOTAL BODY: allenamento, con riscaldamento coreografato, basato su esercizi mirati alla tonificazione di tutte le varie fasce muscolari.

CRUNCH 30: lezione di 30 MINUTI in cui si svolgono esercizi a terra per la tonificazione della muscolatura addominale.

GINNASTICA FUNZIONALE: allenamento a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi dove si acquisiscono nuovi schemi motori attraverso esperienze motorie multiple e sempre più difficili.

SALUTE

GINNASTICA POSTURALE: obiettivo del corso è la risoluzione delle problematiche a livello fisico e posturale. Una serie di esercizi mirati alla prevenzione e al miglioramento delle difficoltà legate a vizi posturali, paramorfismi, dismorfismi e algie vertebrali.

STRETCHING OLISTICO: è un insieme di esercizi di allungamento e tonificazione dei meridiani energetici dove scorre l'energia vitale Qi. E' una ginnastica dolce, attiva e passiva, che aiuta ad acquisire una maggiore elasticità e tonicità del corpo e a riequilibrare la circolazione energetica portando ad un generale benessere psicofisico.

ATTIVITA' LUDICO MOTORIE

FIT-WALKING: corso di camminata che fornisce ai partecipanti le fondamentali indicazioni pratiche per potersi muovere al proprio ritmo con un'impostazione corretta. Acquisizione della giusta tecnica di cammino attraverso l'esecuzione di programmi completi; prevenzione degli infortuni tramite esercizi di stretching; miglioramento posturale e della condizione fisica generale.



CAPOEIRA: il corso prevede l'insegnamento della capoeira (arte marziale della tradizione afro brasiliana) che integra lotta, danza, gioco, musica e sport. E' una forma di allenamento completo che comporta l'apprendimento sia di tecnica di lotta, di difesa personale, fondamentali di acrobatica e di danza, perfetti per lo sviluppo di un elevato senso ritmico, potenza ed estrema elasticità muscolare.

GINNASTICA OVER 65: corso di ginnastica a corpo libero che allena sia il corpo che lo spirito. Rivolto a persone over 65 che vogliono mantenere una buona condizione fisica e mentale e perché no socializzare attraverso attività svolte piacevolmente in compagnia.

PALLAVOLO AMATORIALE: corso che offre l'opportunità a giovani ed adulti di giocare a Pallavolo a livello amatoriale e di mantenersi in allenamento. Autonomamente gli iscritti potranno organizzare altre iniziative come amichevoli, partecipazione a tornei ecc.



INFO

Centro Olimpia Brugherio
Piazza Don Camagni, 10
20861 Brugherio (MB)

tel. 039.21.42.050
info@coc-brugherio.it
<http://www.coc-brugherio.it>

SEGRETERIA
Aperta al pubblico:
Tutti i giorni, escluso il sabato,
dalle ore 16,45 alle ore 19,15