

**SCHEDA LIBRO**

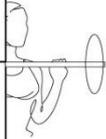
*Sopra ogni peso-la vita straordinaria di una donna nella pesistica di Concetta Pilato e Maria Teresa Cerasa*

Titolo: Delitto sul green  
Autore: Concetta Pilato e Maria Teresa Cerasa  
ISBN: 9791280831446  
Curatore: Prof. Enza Spagnolo e Prof. Maria Luisa Macaluso  
Collana: Oltremare Narrativa  
Editore: TraccePerLaMeta edizioni  
Genere: Narrativa  
Prezzo di listino: € 18,00  
Formato: 148x210

08.11.2024 148 p. brossura

Pagina web editore: <http://www.tracceperlameta.org>

**Concetta Pilato**  
**Maria Teresa Cerasa**



 TraccePerLaMeta<sup>®</sup>  
edizioni

**Sopra  
ogni  
peso**

la vita  
straordinaria  
di una donna  
nella pesistica



**COLLANA CINABRO**  
CULTURA E SOCIETÀ  
**342**

**DESCRIZIONE:** Non ci poteva essere titolo più azzeccato di “Sopra ogni peso: la vita straordinaria di una donna nella Pesistica” per raccontare alle nuove generazioni una storia di forza morale e di impegno personale che è riuscito ad abbattere i pregiudizi su uno sport di cui oggi si riconoscono a livello scientifico i benefici su chi lo pratica. Il libro ha una parte tecnica dove vengono descritti gli esercizi olimpici della Pesistica, e l’allenamento specifico con i pesi per il miglioramento delle abilità negli sport individuali e di squadra e sport paralimpici, scritta da Maria Teresa Cerasa, una scelta dettata dalla considerazione che ancora oggi la Pesistica è poco conosciuta da parte del grande pubblico rispetto ad altre discipline e ne si sottovaluta l’importanza per lo sviluppo scheletrico-muscolare. Questo libro apre la strada a una nuova lettura di questa disciplina che appassiona tantissimi giovani in Italia e nel mondo e di cui Caltanissetta e Concetta Pilato hanno scritto pagine importanti, tracciando il percorso olimpico di eccezionali atleti e atlete, orgoglio italiano.

Dalla prefazione della Prof.ssa Enza Spagnolo, Critico letterario e Curatore editoriale.