

Novità // In libreria

Autor(en): **Löhner, Damiano**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

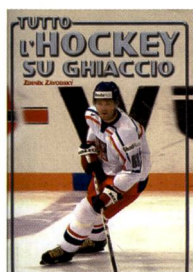
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Chiaro come il ghiaccio

► Il connubio fra dottorato ed esperienza da disciatore ha permesso a Zdenek Zavodsky di ricambiare il favore alla disciplina e regalare la sua vita a questo sport. Lo ha fatto per l'ultima volta quando, poco prima della sua scomparsa, ha redatto questo tomo sull'hockey. 200 pagine, in grande formato, che illustrano attraverso testo e figure, tutto ma veramente tutto l'hockey su ghiaccio.

La sequenza dei capitoli segue un iter abituale, getta uno sguardo sulla storia dell'hockey per riscaldare il lettore e poi entra nella pratica della disciplina. Le nozioni sul gioco partono dapprima dal giocatore singolo, o dal portiere, e sono poi sviluppate per costruire il gioco d'attacco o di difesa. I capitoli spiegano come acquisire gli elementi fondamentali del gioco globale. L'autore dedica inoltre una parte importante alla preparazione fisica, scindendo volutamente quella dedicata agli adulti da quella indirizzata ai giovani, elaborando modelli per le diverse classi di età. Il testo entra nei meccanismi della pratica: schemi di gioco e di esercizio, foto, disegni e tabelle arricchiscono i contenuti. Per mettere in pratica tutto quello che trovate al suo interno dovrete spendere una vita per l'hockey. È un indispensabile supporto di lavoro per allenatori di squadre giovanili e un complemento per gli appassionati di questo sport. *Doriano Löhner*

► **Zdenek, Z.: Tutto l'hockey su ghiaccio.** Milano: Edizioni Green Ice, 2006.



L'allenamento fra mente e corpo

► Solitamente siamo abituati ad intendere l'allenamento come un aspetto pratico. Un velocista che si prepara per una competizione dovrà allenarsi secondo tabelle di carico sviluppate sulla base di test di prestazione. I parametri da valutare saranno lo spazio, la forza, il tempo, l'energia, ecc. Con il termine di Training ergoattivo gli autori di questo libro entrano in una nuova dimensione dell'allenamento. L'ergoazione è il progetto motorio che l'atleta sviluppa nella propria mente. Secondo gli autori questa condizione influisce notevolmente sulle capacità di miglioramento della prestazione.

Il documento nasce da cinque anni di studi sulla motricità umana e percorre, partendo dalle premesse teoriche iniziali, un iter di concetti originali e innovativi. Termini come «forza-zero» o «zero-motorio» costituiscono il filone centrale delle teorie rivoluzionarie di questi studiosi del movimento, i quali fanno luce sullo stato condizionale dell'atleta e sui fattori neurologici e motivazionali. Condizioni conosciute e ritenute da sempre influenti sulla prestazione, ma che ora, grazie a questi studi scientifici, trovano il loro collocamento nelle strutture d'allenamento. Gli autori sostengono che nell'ergoazione la forza è collegata alle contingenze ambientali, l'energia allo stato condizionale e la potenza a fattori neurologici. Da queste nozioni traspare l'evidente collegamento fra la mente e il corpo. Alcuni di questi concetti sono già stati applicati con successo. Altri nuovi concetti sono presentati come spunti e spiegano come Betti e Piaga stanno procedendo nello studio.

Un documento utile per gli studiosi del movimento e adatto a tutti gli operatori nel campo dell'allenamento e della formazione sportiva. *Doriano Löhner*

► **Betti, G./Piaga, R.: Training ergoattivo. Il senso muscolare.** Torgiano (PG): Roberto Calzetti Editore, 2007



In mediateca

Alimentazione

► **Conoscersi per nutrirsi bene: nella vita e nello sport/** A. Lombardi. Montespertoli, M.I.R. ed., 2008. 111 pagine

Allenamento

► **Bikewave: allenamento, programmazione e bonificazione/** D. Orsini. Milano, Libreria dello sport, 2006. 141 pagine

Badminton

► **1011 giochi ed esercitazioni nel badminton/** M. Knupp. Roma, Società stampa sportiva, 2008. 302 pagine

Calcio

► **Sociologia del calcio/** N. Porro. Roma, Carocci, 2008. 140 pagine

Ciclismo su strada

► **Bicicletta/** O. Roberts. Milano, Ed. red!, 2008. 96 pagine

Corsa

► **Corsa/** S. Fishpool. Milano, Ed. red!, 2008. 96 pagine
 ► **Percorrere la maratona: test, allenamenti e preparazione atletica per il podista/** C. Cerullo. Ferriera di Forgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 231 pagine

Danza

► **L'ABC della danza: la storia, le tecniche, i grandi coreografi della scena moderna e contemporanea/** M. Guatterini. Milano, Mondadori, 2008. 192 pagine

Educazione motoria

► **Educazione motoria in sintesi: per la scuola primaria e dell'infanzia/** A. Parmendola, M. Pascolini. Roma, Associazione italiana tecnici di atletica leggera, 2007. 93 pagine

Fitness

► **Training con i pesi/** O. Roberts. Milano, Ed. red!, 2008. 96 pagine

Motricità

► **Motricità consapevole con i bambini: alla scoperta del corpo attraverso i movimenti degli animali con il metodo Feldenkrais®/** C. Poggia, P. Giannelli. Gardolo, Erickson, 2006. 168 pagine

Mountain bike

► **Guida completa alla mountain bike/** T. Brink. Milano, De Vecchi, 2008. 192 pagine

Sci

► **Sci: equipaggiamento, tecniche, presciistica/** M. Kobold. Nuova ed. Firenze, Giunti Demetra, 2007. 124 pagine
 ► **Sci: il tuo personal trainer in DVD/** W. Smith. Milano, Mondadori, 2007. 159 pagine

Snowboard

► **Snowboard: il tuo personal trainer in DVD/** N. McNab. Milano, Mondadori, 2007. 159 pagine

Walking

► **Camminare bene: il manuale ufficiale del fitwalking/** M. Damilano (ed.). Saluzzo, Fusta, 2008. 134 pagine
 ► **Power walking/** J. Meaking. Milano, Ed. red!, 2008. 96 pagine

► **Per saperne di più**

www.mediateca-sport.ch

www.libreriadellosport.it