Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 2 (2000)

Heft: 6

Buchbesprechung: La condizione fisica nei libri

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un po' di teoria a beneficio della pratica...

La condizione fisica nei libri

In questo numero, dedicato in larga parte alla condizione fisica e soprattutto ai metodi per allenarla, nei limiti e con le lacune in cui ciò sia possibile, ci è sembrato interessante proporre al lettore qualche testo sull'allenamento in generale, cercando di accennare in modo più puntuale agli argomenti trattati negli altri articoli.

Gianlorenzo Ciccozzi

Lettura obbligata, ma utile per tutti

Prendiamo le mosse da un classico della materia, questo po(n)deroso «Scienza dell'allenamento» di Schnabel, Harre e Borde, che rappresenta un'opera fondamentale per quanti intendano affrontare a livello teorico i vari argomenti legati appunto all'allenamento. «In una edizione completamente rinnovata, il padre della teoria e della metodologia dell'allenamento sportivo ridefinisce le fondamenta di questa disciplina, con il prezioso intervento di Schnabel e Borde a completamento delle precedenti stesure», come leggiamo nel risvolto di copertina. Sfogliando il volume – ma sfogliarlo risulta difficile in quanto si finisce per appassionarsi quasi subito alla lettura – ci si immerge ben presto in una dimensione scientifica ma allo stesso tempo divulgatrice, nel senso positivo del termine, che anche allo sprovveduto lettore con minime basi scientifiche in materia risulta comprensibile ed utilissimo per crearsi delle conoscenze. Oltre cinquecento pagine fitte di testo, con pochi ma chiari grafici e tabelle, cui si aggiungono una ventina abbondante di pagine dedicate alla bibliografia. Una scoperta interessante e soprattutto utile per crearsi le basi su cui iniziare a lavorare nell'attività quotidiana di allenatore, monitore o anche docente, oppure un manuale di riferimento cui ricorrere puntualmente per rinfrescare alcune nozioni. Le quattro parti in cui l'opera è strutturata, dedicate rispettivamente a natura e caratteri della scienza dell'allenamento, alla prestazione sportiva, alla capacità di prestazione, all'allenamento sportivo e alla teoria della gara, trattando tutti gli aspetti in qualche modo legati all'allenamento, partendo da natura e sviluppo dei principali fattori della prestazione sportiva per arrivare al sistema d'allenamento e controllo dell'allenamento, passando per l'ontonogenesi della capacità di prestazione sportiva, l'allenamento sportivo e i compiti principali dello stesso.

Schnabel, G.; Harre, D.; Borde, A.: Scienza dell'allenamento. Vignola (MO), Arcadia, 1998. **UFSPO 70.3236**

Novità nel settore dell'allenamento

Dal generale al particolare, come chi si occupa di allenamento ed insegnamento ben sa... L'altro libro che presentiamo in questa sede dedica un'ampia sezione al tema di questo numero della rivista, i test della condizione fisica. Ma andiamo con ordine; questo volumetto «Forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. Le nuove metodologie», come annunciano gli autori, intende proporre un viaggio attraverso i più recenti sistemi di valutazione, programmazione e preparazione fisica nelle varie discipline sportive, con un intero capitolo riservato alla valutazione della prestazione, «con l'enunciazione delle modalità di svolgimento di tutti i principali test attualmente in uso».

Dopo un capitolo introduttivo in cui si espongono i cosiddetti meccanismi energetici, come fonti energetiche, fibre muscolari, fatica muscolare e sue cause, passiamo alla metodologia. In verità non sembrano esserci eclatanti innovazioni sui temi di carattere generale, mentre potrebbe risultare interessante la parte dedicata ai test, in quanto strutturata in modo da costituire un ausilio concreto nell'organizzazione e la tenuta delle prove. Prendiamo, per tutti, l'esempio del test di Cooper, «utilizzato per valutare la funzionalità delle strutture responsabili della resistenza aerobica dell'atleta: ha quindi per obbiettivo la valutazione dello stato di efficienza fisica.» Per noi inesperti della materia, è una sorpresa leggere che «dal momento che si tratta di test impegnativo (perché di tipo massimale), è consigliabile soltanto ad atleti che siano abituati alla corsa a ritmo alquanto sostenuto e che, soprattutto, siano allenati». Anche la tabella per valutare i risultati sembra pittosto spartana e avara di dati. Forse, però si tratta solo di una diversa impostazione, e l'autore intende parlare in questa sede di test destinati all'atleta di punta e non a quanti usano i «famigerati» 12 minuti per verificare la condizione prima di muovere i primi passi nell'avventura jogging.

Mirella, R.: Forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. Le nuove metodologie. Ancona. Teknosport Libri, 1999. **UFSPO 70.3234**

Potenziare i muscoli per migliori prestazioni sportive

Continuando nella linea intrapresa, restringiamo l'angolo di vista e ci concentriamo ora sulla sola forza, come questo agile ed interessante libretto «Nuovi metodi di potenziamento muscolare nello sportivo e nuove applicazioni nella rieducazione», che affronta il tema in modo ben strutturato e scientifico. Dopo aver illustrato i meccanismi della forza, i metodi di sviluppo della stessa ed i regimi di contrazione muscolare, veniamo, dulcis in fundo, alla valutazione della qualità del lavoro. Scopo dichiarato dell'autore, nome non certo nuovo a chi si occupa delle tematiche legate all'educazione fisica, è di «proporre una panoramica approfondita dei metodi di potenziamento utilizzati ed utilizzabili da uno sportivo sano per ottenere sostanziali miglioramenti della forza».

Cometti, G.: Nuovi metodi di potenziamento muscolare nello sportivo e nuove applicazioni nella rieducazione. Milano, Edizioni IBI, 1999. **UFSPO 70.3253**

m