Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Rubrik: Novità bibliografiche

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

Bettina Della Corte (BDL), Doriano Löhrer (DL)

I **libri** presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria.

Il potenziamento muscolare

Questo manuale vi permetterà di completare in modo esauriente le vostre conoscenze nel campo del potenziamento muscolare. L'allenamento e la preparazione del «muscolo» vengono presentati con l'ausilio delle diverse possibilità di applicazione, coprendo il vasto ventaglio sportivo.

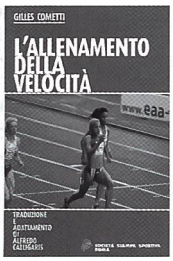
Nella sua parte iniziale, il quaderno contiene un'imponente base di anatomia che consente al lettore di riconoscere gli elementi del corpo umano che direttamente o indirettamente sono coinvolti nel potenziamento muscolare.

Il testo veste in seguito i panni dell'atleta, spiegando in maniera approfondita le capacità di prestazione fisica dello sportivo (resistenza, velocità, capacità coordinative, forza) ed offrendo per ogni elemento dei modelli di allenamento. Un ampio spazio è chiaramente dedicato alla forza, ai vari tipi che la contraddistinguono e ai sistemi per allenarla. Questa parte molto corposa permette una migliore interpretazione di tutte le sezioni pratiche del volume, come la presentazione dei principi di allenamento e la pianificazione degli stessi. Il tutto viene completato con una parte dedicata alla forza nella terza età e con illustrazioni che rappresentano i vari esercizi di potenziamento muscolare.

Si tratta di un' opera ben presentata che aiuta a collegare le nozioni scientifiche e la pratica e si rivolge ad allenatori specializzati e a frequentatori di palestre interessati a sviluppare una maggiore consapevolezza del loro modo di lavorare. (DL)

Scuola Nazionale Federale (a cura di): Il potenziamento muscolare. Aspetti scientifici e applicazioni pratiche (quaderno 1). Roma, Società Stampa Sportiva, 2002.

Tutto e di più sulla velocità



Nella presentazione di «Velocisti si nasce, velocisti si diventa», si legge che «la corsa veloce rappresenta una sorta di genialità del corpo, il cui contenuto espressivo è un fatto del tutto singolare e paragonabile ad un'opera d'arte».

Gilles Cometti, esperto in potenziamento muscolare e preparazione fisica per molti sport, ha scritto un vero e proprio manuale per allenare la velocità, elemento base di molte attività sportive. Il testo è strutturato su nove capitoli, i primi tre dei quali sono dedicati alle componenti che caratterizzano la corsa veloce: i tempi di reazione, la velocità gestuale e la frequenza gestuale. Ognuna di queste tre parti è introdotta da brevi ma essenziali nozioni fisiologiche inerenti i processi che avvengono durante gli sforzi specifici descritti, mentre il quarto capitolo contiene esclusivamente informazioni sul dispendio energetico relativo all'allenamento della velocità. I capitoli successivi offrono invece un ampio ventaglio di esercizi utili, presentati in maniera chiara e in ordine crescente per difficoltà ed intensità.

Vengono inoltre proposti attrezzi speciali, esempi di valutazione dei parametri della velocità e suggerimenti per la pianificazione delle sedute di allenamento. Si tratta di un valido strumento per i coach che vogliono curare l'allenamento della velocità della loro squadra, in cui figurano esercizi tipici della scuola francese e di quella italiana ma nessuna novità per chi già conosce i testi di Vittori, Donati, Cometti o Bosco. (BDC)

Cometti, G.: L'allenamento della velocità, traduzione e adattamento di A. Calligaris. Roma, Società stampa sportiva, 2002.

Come migliorare la preparazione fisica nel calcio

Questo lavoro è uno schedario-manuale sulla preparazione fisica nel calcio e comprende una pianificazione completa, con sessioni perfettamente elaborate secondo precisi obiettivi. Il programma generale è strutturato in due cicli che a loro volta sono suddivisi per fasce d'età. Nel primo ciclo si parla di pulcini, giovanissimi ed allievi, ossia di ragazzi dai 7 ai 16 anni inseriti in tre categorie ben distinte. Il secondo ciclo è dedicato alla preparazione degli juniores dai 16 ai 18 anni ed ai calciatori dai 18 anni in su.

Ad ogni fascia d'età è dedicato uno schedario ed un fascicolo annesso in cui vengono presentati gli obiettivi generali del ciclo, la periodizzazione annuale e la distribuzione dei contenuti a seconda delle capacità fisiche dei calciatori, così come la pianificazione del lavoro. Il manuale contiene tante schede quante sono le sedute d'allenamento previste nella pianificazione annuale, ognuna delle quali propone un allenamento specifico, descritto in maniera molto chiara e perfettamente applicabile grazie anche alle indicazioni relative al periodo, al materiale necessario, agli obiettivi e al tempo previsto per la seduta d'allenamento riportate all'inizio di ogni scheda numerata.

Questa collana di manuali indirizzata agli allenatori dei giovani calciatori è un'«opera che invita alla diversificazione e propone formule per rendere piacevole quello che è vocazione». (BDC)

Cascallana, C.; Ortega-José Ma Nombela, J.: Nuovi sistemi si preparazione fisica nel calcio. Pianificazione e sessioni di sviluppo. Da 16 a 18 anni. Madrid, Editorial Gymnos; Perugina, Calzetti- Mariucci editori, 2002.

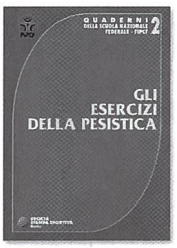
Sport addio...perché?

Questo breve testo di Alessandro Bortolotti propone un tema molto interessante che, pur essendo ampiamente conosciuto da chi lavora con i giovani in particolare nelle società sportive e nelle federazioni, viene trattato dall'autore in maniera innovativa e mirata. «Cosa spinge dei giovanissimi e promettenti atleti e smettere o a proseguire la loro attività sportiva?» L'autore parte da questa domanda, il «cuore del problema» come lui stesso lo definisce, e propone una ricerca condotta con rigorosa metodologia, descrivendone con cura ogni dettaglio. L'analisi, che si svolge nell'ambito di due società di sport di combattimento (scherma e karate) per permettere un confronto tra attività affini, evidenzia analogie ma anche differenze significative. Dall'indagine risulta che i motivi all'origine dell'abbandono di uno sport sono molteplici e intrinsechi e riguardano la natura specifica dello sport seguito, la pressione dei genitori, nonché il fatto di vivere lo sport come un luogo d'incontro.

Una lettura piacevole per chiunque si sia posto la stessa domanda, ma anche per chi desideri tuffarsi in un'opera scritta con una metodologia di qualità basata sullo «studio del caso». (BDC)

Bortolotti, A.: Sport addio, perché i giovani abbandonano la pratica sportiva. Molfetta, edizioni la meridiana, piste, 2002.

Allenare il sollevamento pesi



Un manuale all'insegna di una concezione altamente specifica che si addentra nel mondo della pesistica, facendo proprio riferimento alla disciplina olimpica di sollevamento pesi.

Dopo una parte iniziale in cui vengono raccontate le origini di questo affascinante e misterioso sport, il lettore ha la possibilità di apprendere fino all'ultimo dettaglio tutti i metodi e i concetti per allenare e preparare gli atleti e per affinare e correggere le tecniche di sollevamento. Per facilitare l'utilizzo del quaderno ed applicare le tecniche nel modo più corretto possibile, ogni metodo presentato viene accompagnato da figure esaurienti e da grafici illuminanti sulla biomeccanica di ogni stile. Nell'ultima parte, non meno interessante, la pesistica viene messa a confronto con altri sport, paragone che permette di individuare similitudini nei gesti atletici. Gli autori spiegano infine come questa disciplina, se considerata sotto l'aspetto di allenamento della forza, possa essere complementare per altre discipline sportive.

Indirizzato ad allenatori e a chi pratica la disciplina in questione. (DL)

Scuola Nazionale Federale (a cura di): Gli esercizi della pesistica (quaderno 2). Roma, Società Stampa Sportiva, 2003.

Il giornale per lo sport ticinese!

Informazioni e sostegni per società, sportivi ed amici dello sport.
Pagine ufficiali: Swiss Olympic Association, Aiuto Sport Svizzero, Club Manager Sportivi, Alle Hop, LaOla, Prix Ecosport

Richiedo il *Giornale Sport*

- ❒ in prova gratuita per 6 mesi
- ❒ in abbonamento annuale (Fr. 25.-)
- ❒ quale sostenitore Aiuto Sport (Fr. 50.-)

Nome e Cognome _____

Indirizzo _____

_____ Tel. _____

Inviare a:
Ufficio Aiuto Sport Ticino, Piazza Indipendenza 3, 6830 Chiasso
Tel. 091 682 74 20 - Fax 091 682 78 30 - E-mail: aiutosport@ticino.com