

RECENSIONI

**SDS - SCUOLA DELLO
SPORT RIVISTA DI CULTURA
SPORTIVA ANNO XXIX N. 87**



Sommario

Responsabilità sociale e sport *Giovanni Esposito*

La responsabilità sociale nelle Organizzazioni sportive Italiane: un modello d'indagine (parte prima)

Grandi risultati esigono grandi allenatori

Lutz Nordmann

Aspetti di un'attività di un allenatore di successo dal punto di vista nazionale e internazionale

Il mental coaching nello sport di alto livello

Alberto Cei

L'allenamento sistematico e costante di abilità psicologiche e atteggiamenti mentali diretto a migliorare la prestazione sportiva

Il modello norvegese d'allenamento nello sci di fondo

Eystein Enoksen, Fredrik Aukland, Edvard Harnes

Una analisi dei fattori che determinano la prestazione nello sci di fondo; periodizzazione dell'allenamento e ottenimento della forma nello sci di fondo a livello internazionale (parte prima)

Trainer's digest

A cura di Mario Gulinelli

Musica

L'orientamento dell'attenzione negli sport d'endurance

Linda Schücker, Norbert Hagenmann, Bernd Strass

Risultati delle ricerche e loro implicazioni pratiche

La capacità di carico nello sport giovanile

Gudrun Fröhner

Consigli medico-sportivi su come garantire la capacità di carico nello sport giovanile di alto livello. Ottava parte: la prevenzione negli sport di forza e forza rapida

Match analysis e sport di squadra

Stefano D'Ottavio, Nazzareno Tozzo, Massimo Tell, Vincenzo Manzi

Controllo delle relazioni tra qualità fisiche di giovani calciatori U14 valutate tramite test da campo e la prestazione fisica espressa in gara

L'attività fisica adattata sul posto di lavoro

Claudio Macchi, Nadia Carlomagno

Concetto di sedentarietà, presupposti teorici e modelli didattici dell'attività fisica adattata in ambiente lavorativo (parte prima)

L'uovo di Colombo

Antonio La Torre, Matteo Bonato, Mario Gulinelli, Gaspare Pavei

Ovvero: come il movimento più naturale dell'uomo, camminare, può diventare il mezzo più semplice, economico e piacevole per mantenere e sviluppare la salute fisica e psichica

MANUALE DI CONDIZIONAMENTO FISICO E DI ALLENAMENTO DELLA FORZA

di: **T.R. Baechle - R.W. Earle**

ISBN: 9788860282187



Pagine: 720

Anno edizione: 2010

Thomas Baechle e Roger Earle, da grandi esperti del fitness e dell'allenamento sportivo quali sono, hanno curato questa terza edizione americana (prima italiana) di un manuale che, attraverso il contributo dei maggiori studiosi del settore, permette di esplorare in profondità principi scientifici, concetti e teorie alla base dell'al-

lenamento della forza e del condizionamento fisico, oltre a consentire una attenta disamina della loro applicazione pratica per il raggiungimento della migliore prestazione fisica. È proprio questa offerta di consolidate conoscenze delle discipline di base, come biologia, fisica e chimica, abbinate agli studi applicati in particolare a fisiologia, biomeccanica e biochimica, che permette lo sviluppo basilare della preparazione atletica, favorendo la comprensione delle risposte fisiologiche degli atleti: una condizione fondamentale nella formulazione di obiettivi realistici e nella prospettiva di monitorare concretamente il corso delle diverse fasi.

Il volume comprende:

- una ricchissima sezione sulle più aggiornate teorie scientifiche concernenti strutture e funzioni muscolari, bioenergetica, biomeccanica e risposte endocrine agli esercizi con sovraccarichi con, a completamento, relativi adattamenti e correlazioni con la psicologia, la nutrizione, l'età;
- ampie sezioni su tecniche di esercizio e test di valutazione;
- sezioni di grande rilievo dedicate alle tecniche di gestione, organizzazione, prescrizione e programmazione dell'esercizio di natura aerobica ed anaerobica, con sovraccarichi e con carichi pliometrici, per la prestazione sportiva nonché per il recupero e la riabilitazione.

Un manuale che *fornisce le conoscenze fondamentali e gli elementi abilitanti necessari ai professionisti del condizionamento fisico, agli allenatori, ai personal trainer e agli istruttori di fitness*, così come ai docenti e agli stu-

denti delle facoltà di Scienze Motorie.

L'opera costituisce anche uno degli strumenti fondamentali per la preparazione all'esame per la Certificazione NSCA di Specialista nell'Allenamento e Condizionamento della Forza (*CSCS - Certified Strength and Conditioning Specialist*).

Capitolo 1 - Struttura e funzione dei sistemi muscolare, neuromuscolare,

Capitolo 2 - Bioenergetica dell'esercizio fisico e dell'allenamento

Capitolo 3 - Risposte endocrine all'esercizio con sovraccarichi

Capitolo 4 - Biomeccanica degli esercizi con sovraccarichi

Capitolo 5 - Gli adattamenti ai programmi di allenamento anaerobico

Capitolo 6 - Adattamenti ai programmi di allenamento alla resistenza aerobica

Capitolo 7 - Le differenze dovute all'età e al sesso e le loro implicazioni nell'allenamento con sovraccarichi

Capitolo 8 - Psicologia della preparazione fisica e della prestazione

Capitolo 9 - Sostanze in grado di migliorare le prestazioni

Capitolo 10 - I fattori nutrizionali nell'ambito della salute e della performance fisica

Capitolo 11 - Principi di selezione e somministrazione di test

Capitolo 12 - Somministrazione, valutazione e interpretazione di test selezionati

Capitolo 13 - Riscaldamento e stretching

Capitolo 14 - Allenamento con sovraccarichi e tecniche di assistenza

PARTE 1 - PRESCRIZIONE DI ESERCIZI ANAEROBICI

Capitolo 15 - Allenamento con i

sovraccarichi

Capitolo 16 - Allenamento pliometrico

Capitolo 17 - Sviluppo della velocità, dell'agilità e della resistenza alla velocità

PARTE 2 - PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO AEROBICO

Capitolo 18 - Allenamento all'esercizio di resistenza aerobica

PARTE 3 - APPLICARE I PRINCIPI DI PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO

Capitolo 19 - La periodizzazione dell'allenamento

Capitolo 20 - Strategie di riabilitazione e riatletizzazione

Capitolo 21 - Organizzazione della palestra e gestione del rischio

Capitolo 22 - Preparare un manuale di politiche e procedure

Bibliografia/Indice analitico / Autori / Crediti