



Biblioteca dello Sport Padova

*Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport*

Novità Libri catalogati ed esposti nella **Biblioteca dello Sport**

## "Anatomia dell'allenamento funzionale" di Katerina Spilio, Erica Gordon-Mallin - edizioni Erika

Desiderate ottenere un fisico invidiabile, migliorare le vostre prestazioni sportive e sentirvi in forma smagliante in ogni momento della giornata? L'allenamento funzionale è quello che fa per voi.

Questo tipo di allenamento, infatti, è l'ideale per chi vuole calciare con più forza il pallone, colpire la pallina da tennis in modo più fluido, aumentare il numero delle vasche nel nuoto e, perché no, migliorare il proprio aspetto e la propria salute.

Questa guida, ricca di dettagli e curata nella veste grafica, è dedicata a chi vuole dare il massimo nella pratica sportiva e nella vita quotidiana: giovani e meno giovani, atleti professionisti e semplici sportivi, tutti potranno scoprire come allenare i muscoli in maniera funzionale per ottenere grandi miglioramenti, sia prestazionali che estetici.

Attraverso istruzioni chiare e complete, corredate da illustrazioni anatomiche, indicazione dei muscoli coinvolti in ogni movimento e consigli utili su come eseguire gli esercizi correttamente, ognuno potrà dare il meglio di sé e centrare tutti i propri obiettivi atletici.

## "Tempi e ritmi nel gioco del calcio: apprendimento e allenamento dei gesti tecnici attraverso gli esercizi di ritmizzazione" di Patrizio Zeponi, Roberto Osimani, in collaborazione con Federico Baldarelli - edizioni Calzetti Mariucci

Tempi e ritmi nel gioco del calcio nasce come risultato e conseguenza degli studi sul cervello settoriale, sulla relazione interiore, sulla concentrazione e sul rapporto spazio-temporale che gli autori hanno impostato in maniera assolutamente originale. Tutto ciò che viene esposto è frutto di intuizioni, sperimentazioni ed anche e soprattutto di esercitazioni sul campo, elaborate e affinate con allenatori e giocatori e il contributo di esperti nel campo della musica, tra cui Giorgio Santi, Giovanni Bottai e il musicoterapeuta Mauro Scardovelli che hanno fornito importanti informazioni e suggerimenti. Al calcio in particolare ci si rivolge come gioco sportivo ad altissima componente coordinativa e ritmica che richiede, al di là delle abilità tecniche, tattiche e fisiche, una tempistica raffinata intesa come capacità di velocizzare, rallentare, dosare, controllare e persino "rubare" il tempo agli avversari. Una metodologia di allenamento finalizzata al miglioramento dei tempi di organizzazione, ricezione, controllo, guida, trasmissione della palla ed un modello operativo che, attraverso il ritmo, o ancor meglio la ritmizzazione, favorisca l'apprendimento e l'allenamento delle abilità calcistiche in rapporto allo sviluppo delle capacità coordinative.

Un nuovo modo, dunque, di misurazione e di valutazione oggettiva delle capacità tecniche e tattiche.

La proposta si rivolge agli istruttori di base, agli allenatori e ai calciatori che la possono applicare individualmente ed è valida per chiunque, dal bambino inesperto al professionista evoluto, ovviamente a ritmi diversi.

Il catalogo della Biblioteca dello Sport è inserito nel Sistema bibliotecario padovano e dell'Ateneo dell'Università degli Studi di Padova **VEDI** (inserire il titolo del libro da ricercare).

### **Biblioteca dello Sport**

Settore Servizi Sportivi del Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport

Corso Garibaldi 41 - presso il Palazzo delle Barriere 35121 Padova

telefono 049 8204825 - fax 049 8237712

Email: [biblioteca.sport@comune.padova.it](mailto:biblioteca.sport@comune.padova.it)

### **Archivio numeri precedenti**