



Biblioteca dello Sport Padova

Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport

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

“Oltre l’allenamento: dalla teoria delle idee all’esercizio di movimenti” di Alberto Andorlini – editore Calzetti & Mariucci

Dall'insondabile profondità dei concetti base fino alla tangibile superficialità dell'esercizio. Poche nozioni, molte suggestioni, un solo messaggio: allenare a una nuova conosc(i)enza. Oltre l'allenamento importante lavoro di sintesi metodologica di Alberto Andorlini - tenta di ricomporre il complesso mosaico che deriva dalla contaminazione tra movimento, esercizio, attrezzo e ambiente e, da tutto questo, prova a spingere la riflessione oltre l'allenamento, estrapolando l'embrione di un'ipotesi metodologica essenziale. La narrazione, suddivisa in tre parti - teoria, tra teoria e pratica e pratica - a loro volta composte di capitoli che costruiscono un percorso di studio e lavoro ben tracciato, è rivolta a chi pensa che sia possibile allenare il movimento e muovere l'allenamento, spostando le linee di confine imposte non dalla mobilità del corpo, ma all'immobilità del pensiero.

“Posture e sport: la prevenzione dei traumi da carico iterativo” di Vincenzo Canali - editore Calzetti & Mariucci

Un manuale che potrebbe apparire complesso, in quanto portatore di nuove, affascinanti ed efficacissime interpretazioni teoriche e pratiche sulle concatenazioni muscolari nelle attività combinate di flessione ed estensione. Un importante strumento di lavoro per gli operatori di tutte le discipline sportive con un ricco eserciziario. Posture e Sport si pone l'obiettivo di applicare allo sport di qualsiasi livello ed alla vita di relazione, un sistema tridimensionale preventivo dei traumi da carico iterativo e l'ottimizzazione dei gesti tecnici come applicabilità della forza in un “range motion” che permetta alla fase dinamica di ogni gesto, di essere efficace senza produrre pericolose compensazioni sulle strutture più deboli. Il video si sofferma sulla procedura esecutiva degli esercizi, illustrati nel libro, esplicativi di un sistema posturale che produce effetti positivi sull'ampiezza del gesto tecnico e sulla funzionalità dell'atteggiamento del corpo, in base alle necessità principali di ogni sport: come applicare la postura ai vari sport e come prevenire gli infortuni.

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**

Archivio numeri precedenti