Download Free Un Modello Di Preparazione Atletico Motoria Per Giovanissimi Preparazione Precampionato Giovanissimi 14 15 Anni

Un Modello Di Preparazione Atletico Motoria Per Giovanissimi Preparazione Precampionato Giovanissimi 14 15 Anni

Lo sport più bello del mondo. Competizione, gloria, illusione, fallimento, speranza, ribaltamenti improvvisi del destino apparente. Proprio come tutti i mondi di sogno, anche il calcio ha i suoi prìncipi eroi, i depositari dell'epica. Campioni resi mitici da vittorie indimenticabili, come Pelé o Maradona. Come capitan Scirea, il Temistocle del calcio, a detta di tutti il giocatore più corretto e nobile che abbia mai fatto ingresso in uno stadio. O il portiere rumeno Ducadam, grande per spalle e per coraggio. In "Gloria agli eroi del mondo di sogno", aneddoti intimi e ricordi personali si intrecciano a immagini iconiche che hanno fatto la storia d'Italia, per sempre impresse nella memoria popolare. Dalle prove iniziatiche al Campetto della stazione alla corsa folle di Iardelli al Mondiale '82, l'autore ci accompagna alla scoperta del calcio come universo mitico, fantasioso e carnevalesco, un vero mondo di sogno in cui tutto è possibile, e lo fa con ironia pungente e afflato lirico, fino all'interrogativo ultimo: il calcio resterà davvero sempre LO stesso, ovvero il regno del genio e dell'imprevisto? Il genio, il talento individuale, resteranno il fattore determinante anche in quello ubiquo e ipertecnologico di oggi? Oppure certe gesta appartengono ormai a un passato tanto mitico quanto remoto?
Finalmente, il libro che mancava in Italia: il manuale più completo, dettagliato e aggiornato sul Triathlon, con tutto quello che si deve sapere: • training (teoria generale e specifica dell'allenamento, dalla biochimica ai test ai diversi metodi allenanti); • tecnica, equipaggiamento, materiali, suggerimenti, informazioni pratiche sulle gare; • storia e leggenda, racconti e testimonianze di campioni e semplici amatori Nel Triathlon le "frazioni" dei tre sport, nuoto-bici- corsa, si svolgono senza soluzione di continuità con la frenesia delle "transizioni". Il libro ne mantiene lo spirito dinamico e spettacolare con un'esposizione brillante e accessibile e con molte immagini. Sport nuovo sintesi di sport antichi, il Triathlon aveva bisogno di un metodo nuovo che non fosse solo la somma degli allenamenti tipici delle sue tre discipline: sviluppo delle proprie qualità agonistiche, percezione dei propri limiti, attenzione al valore della pratica sportiva in generale e tutela della salute fisica, mentale e spirituale del triatleta attraverso allenamenti stimolanti, divertenti e mai monotoni. Un must, da leggere d'un fiato o da consultare, per il principiante, per l'atleta più evoluto e per il tecnico. gli autori Cristiano Caporali (Villafranca di Verona 1969), triatleta, esperto in apprendimento motorio, laureato in Scienze dell'educazione, psicologia cognitiva, laureando in Scienze delle attività motorie e sportive. Collabora con l'associazione Sportslife (www.sportslife.it) per quanto riguarda la preparazione altletica. Guido Esposito (Viareggio 1971), triatleta dal 1994, più volte ironman finisher. Laureato in fisica, gareggia da podista, ciclista e nuotatore, è istruttore di nuoto e collabora con la rivista «Triathlon». Prefazione e contributi a cura di Dario "Daddo" Nardone, triatleta e maratoneta, giornalista e scrittore di storie di sport; per anni responsabile del magazine «Triathlete», ha collaborato con le riviste «Correre» e «Runner's world», e fondato nel 2004 il forum e la rivista Fantatriathlon (www.FCZ.it), il più importante portale e web community del triathlon italiano, visitato quotidianamente da un migliaio di persone.
Il libro nasce dall'esperienza maturata in oltre un ventennio come preparatore atletico in diverse discipline sportive. Il testo è il frutto di errori e intuizioni che negli anni Cristiano Caporali ha imparato. Non può certo sostituire l'operato di un preparatore atletico che con obiettività e competenza è in grado di gestire il complesso processo di allenamento, ma può aiutare a capire come si imposta e sviluppa una preparazione atletica per l'Ironman. Una gara di endurance inizia e finisce con un buon atteggiamento mentale, un corretto allenamento, un recupero corretto ed una nutrizione adeguata. Sono queste componenti: mindset, allenamento, recupero e nutrizione gli argomenti che si trovano nelle pagine di questo libro e che aiuteranno a realizzare il sogno di diventare un Ironman. "Ho voluto raccontare brevemente la storia dell'Ironman per sottolineare alcuni aspetti che caratterizzano il fascino esercitato su migliaia di atleti in tutto il mondo da questa gara. L'Ironman nasce come un evento amatoriale, pensato e realizzato da atleti amatori. La cosa non è indifferente, infatti la quasi totalità dei partecipanti sono atleti amatori di qualsiasi età!"
Intelligenza artificiale e soft computing
Formazione, ricerca, consulenza
Voglio correre
Allenamento, nutrizione e preparazione mentale
Nani. Il bimbo da 6 milioni di dollari
Corpi ipermoderni. La cura del corpo in psicoanalisi
Negli ultimi tempi le sentenze favoreli al risarcimento del danno esistenziale si sono moltiplicate in Italia. Cresce perciò l'esigenza di fare il punto sulle questioni - teoriche e pratiche - che la nuova categoria è venuta suscitando. I 6 Volumi di questo Trattato, alla luce della giurisprudenza, mettono in luce quali siano le ipotesi risarcitorie destinate ad assumere rilievo nei vari settori. Trattato interdisciplinare in sei volumi. Il quarto volume è diviso in sei parti: I DANNI NON PARTIMONIALI DA INADEMPIMENTO PROFILI DEL DANNO PATRIMONIALE RESPONSABILITAì PROFESSIONALI IMPRESA E SOCIETA' IL LAVORATORE SUBORDINATO: DIRITTI E DOVERI I DANNI IN AMBITO LAVORATIVO
In Senegal, la lotta con i pugni (làmb) è una passione di massa considerata sport nazionale. Oggetto di costante attenzione mediatica, gli incontri alimentano rivalità tra quartieri e producono introiti milionari, discussioni e polemiche. Informato della partecipazione diretta dell'autore nel làmb, il libro esamina il rapporto di mutua costituzione tra pratiche corporee e i più ampi contesti socio-culturali di cui sono parte. Il percorso interpretativo intreccia l'analisi della diffusione delle forme dello sport di matrice neoliberista con quella dei discorsi pubblici sul làmb e delle condotte corporee dei suoi praticanti. L'attenzione etnografica è riposta al centro della trama di forze storiche che concorrono alla formazione dell'oggetto "lotta tradizionale senegalese", delle soggettività dei lottatori e dei mondi in cui questi agiscono. Le pratiche della lotta si collocano così in uno "spazio politico" in cui si condensano diverse poste in gioco: quelle relative alla dimensione dell'invisibile (magia, stregoneria, religione), la formazione di un "campo" sportivo senegalese, la definizione di una (o più) modernità, la costituzione di soggettività maschili, nonché le dinamiche economiche e sociali connesse allo svolgimento degli incontri.
Tra gli anni Settanta e Novanta il grande tennis parla svedese. Un Paese di appena 8 milioni di abitanti balza ai vertici del tennis mondiale grazie a tre mostri sacri: Björn Borg, Mats Wilander e Stefan Edberg. Borg era entrato nel mondo del tennis inventando il rovescio a due mani. Convocato a soli 15 anni in Coppa Davis, colleziona in pochi anni innumerevoli primati fino alla quinta vittoria consecutiva a Wimbledon contro McEnroe, una delle partite più belle di ogni tempo. È ancora l'unico giocatore ad aver vinto per tre anni consecutivi sia l'Open di Francia sia Wimbledon. Dopo di lui altri due grandi, Wilander ed Edberg, hanno reso la Svezia la regina del tennis occupando a turno il primo posto della classifica Atp. I tre hanno vinto in totale 24 titoli del Grande Slam.Attraverso racconti, aneddoti e testimonianze su loro e sui grandi tennisti dell'epoca (da Panatta a Nastase, da Mc Enroe a Connors), il libro ripercorre gli anni d'oro di una nazione in cui il tennis era più di uno sport nazionale: ogni cittadina aveva decine di campi, si organizzavano addirittura tornei all'interno dei singoli condomini. La Svezia aveva saputo preparare il proprio successo investendo nella scuola e nel welfare, mettendo lo sport, e il tennis in particolare, al centro della formazione dei propri cittadini.Game, Set, Match unisce al racconto della vita dei tre campioni e delle loro partite più celebri quello di una nazione (da molti definita come "socialista, senza i socialisti") che ha saputo cullare con successo i propri talenti. Un libro di grande tennis, di partite memorabili e di uomini straordinari.
Istruzioni per vincere
Del rugby
Un modello di preparazione atletica precampionato per juniores e prima squadra
La scienza dei Simpson
Una grande sfida per il giovane credente
Un testo imperdibile che garantisce risultati sorprendenti e gratificanti in totale sicurezza.
Questo compendio nasce da alcune necessità di cui il terapista-riabilitatore potrebbe necessitare, dall'avere a portata di mano un veloce testo riabilitativo da consultazione, fino al richiamare alla propria memoria in maniera molto snella le tecniche chirurgiche. La prima parte del testo è doverosamente ma sinteticamente dedicata alla parte medica (traumatologia, clinica, chirurgia, ...). Nella seconda parte è illustrato, in maniera descrittiva, iconografica, schematica, il mondo della riabilitazione. Sono certo che questo sarà il primo volume di una più ampia serie di elementi che riguarderanno altre problematiche legate al ginocchio (menischi, femoro-rotulea, ...), ma soprattutto ad altri distretti meritevoli di essere approfonditi, quali la spalla e l'anca ad esempio. Ad maiora semper! MORFINO Daniele
Un invito a compiere il viaggio più bello: vivere una vita piena e autentica, di successo. Se non possiamo cambiare la direzione del vento... possiamo sempre regolare le vele e raggiungere la meta prefissata!
Game, Set, Match
Facciamoci avanti
Il legamento crociato inferiore
Un modello di preparazione atletica precampionato per allievi
Un modello di preparazione atletica precampionato per esordienti
Padri e figli nella Grecia antica
Il libro include l'accesso esclusivo online a più di 70 esercizi di allenamento funzionale, per vedere e capire esattamente come si eseguono, senza commettere errori. Allenarsi per dare la massima performance con il minor rischio di infortuni, sul campo, in pista, sul tatami o in sala pesi. Per questo nasce il nuovo libro di Michael Boyle Allenamento funzionale applicato allo sport, Seconda Edizione. Michael Boyle, uno dei migliori allenatori di performance sportive al mondo, presenta i concetti, i metodi, gli esercizi e i programmi che massimizzano i movimenti degli atleti in competizione. Una serie di valutazioni funzionali aiuta a determinare la progettazione di un piano specifico per ciascun atleta. Le progressioni auto-rinforzanti negli esercizi per la parte inferiore del corpo, il core, la parte superiore del corpo e infine tutto il corpo danno agli atleti l'equilibrio, la propriocezione, stabilità, forza e potenza di cui hanno bisogno per eccellere nei loro sport. I programmi di esempio aiutano nel processo di personalizzazione e assicurano ogni aspetto della preparazione per le prestazioni fisiche. Boyle attinge anche alle ultime ricerche e alla sua vasta esperienza per offrire consigli di programmazione e consigli su esercizi sui rulli, stretching e riscaldamento dinamico. Allenamento funzionale applicato allo sport, Seconda Edizione va oltre le descrizioni e le spiegazioni degli esercizi tradizionali, incorporando foto a colori ad alta definizione di movimenti fondamentali e l'accesso online a dimostrazioni video, commenti e analisi di esercizi chiave. Allenamento funzionale applicato allo sport, Seconda Edizione è una versione raffinata ed estesa del lavoro originale di Boyle pubblicato più di un decennio fa. Questa edizione offre le competenze di allenamento funzionale più attuali da applicare agli scopi specifici del tuo sport.
1820.226
È davvero possibile correggere una curva scoliotica utilizzando il nuoto? Riusciamo a somministrare un esercizio correttivo in acqua evitando la torsione vertebrale? Considerando un soggetto paramorfico, generalmente, ha carenza di schemi motori e lacune degli schemi corporei, il compito diventa piuttosto arduo. Entriamo nel vivo del discorso e valutiamo i pro e i contro della prescrizione dell'esercizio fisico in acqua.
Giornale della libreria
L'insorgenza della fatica nel modello prestativo del calcio
Sii d'esempio
Il Moderno Krav Maga.
Avanzamenti nell'allenamento funzionale
Trattato dei nuovi danni. Volume IV
Dio ha concepito la nostra vita come una tela, per dipingere su di essa una meravigliosa opera d'arte; un capolavoro che possa essere visto, ammirato e imitato. Per questo chiama i giovani a essere un esempio in parole, condotta, amore, fede e purezza. Seguendo le orme del giovane aiutante dell'apostolo Paolo, Timoteo, i vari capitoli del libro mostreranno come questi cinque termini si applicano all'essere interiore ed esteriore, a ciò che si pensa e a ciò che si dice, a ciò che è nascosto nel cuore e ciò che viene trasmesso dalla nostra vita attraverso il comportamento. Ogni capitolo si chiude con degli importanti spunti di riflessione e meditazione, che possono essere usati anche in un contesto di gruppo. TIM CHALLIES è pastore della Grace Fellowship Church di Toronto, Canada. Autore di diversi libri, tra cui La Disciplina del Discernimento Spirituale e Fare di Più e Meglio (Ed. ADI-Media, 2009 e 2018), amministra un importante sito web di informazione ed edificazione cristiana e ha fondato una casa editrice evangelica.
Questo libro nasce con l'intento di fornire informazioni specifiche per i giovani calciatori, perché proprio tra loro ci sono i futuri campioni. Grandi mister del passato, tattiche, consigli e, soprattutto, alimentazione: già, perché un'alimentazione corretta e una dieta mirata possono aiutare i giovani calciatori di oggi a diventare i fuoriclasse di domani, a fare il salto di qualità in uno sport che fatica ad imporsi a livello europeo e mondiale e che aspetta con ansia l'arrivo dei nuovi Maldini, Pirlo, Totti… Omar Ferrari nasce a Cremona il 17/10/1987. Inizia il suo percorso quasi per gioco, con qualche corso nell'ambito del fitness per imparare ad allenarsi meglio e da solo in palestra, fino a iscriversi alla facoltà di Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione. Oggi è consulente sportivo e personal trainer.
Attraverso una tassonomia di tipo funzionale, l'autrice analizza le professioni emergenti: quelle dirette, perché immediatamente richieste per la pratica quotidiana dello sport e quelle indirette che si collegano maggiormente all'indotto sportivo, quali i costruttori degli impianti, delle attrezzature, dell'abbigliamento. L'arbitraggio e l'arbitrato, i ruoli della sicurezza, gli operatori medici e paramedici, i ruoli tecnici ed i ruoli dirigenti sono invece esaminati nei loro molteplici aspetti e costituiscono il contenuto di questo volume.
Pedagogia dell'allenamento. Prospettive metodologiche
Psicologia dello sport
Compendio di riabilitazione ortopedica VOL 1 Il legamento crociato inferiore
Il Libro Della Cultura Fisica
Allenamento funzionale applicato allo sport di Michael Boyle. Seconda Edizione
Collaborare per competere: come realizzare reti nell'agroalimentare
Tecniche d'Allenamento per allenatori, istruttori personali ed atleti Michael Boyle Introduzione Mark Verstegen Prefazione Alwyn Cosgrove Introduzione Sono stato estremamente onorato quando Michael mi ha chiesto di scrivere l'introduzione e di buttar giù le basi di ciò che state andando a leggere dando uno sguardo indietro al nostro primo incontro, e a dove fosse il nostro campo a quel tempo. Nei primi anni '90, ero un giovane preparatore atletico idealista in una delle migliori posizioni nello sport universitario. Ho sentito una profonda responsabilità nei confronti dei miei atleti e il desiderio di non lasciare nessuna cosa intentata, e così ho lasciato il giro della NCAA per creare quella che sarebbe stata il primo centro indipendente per la performance del nostro paese, che ho chiamato International Performance Insitute. Per quanto possa sembrare eclatante, ero da solo, in un mare di campi da tennis e di ragazzi alla Bollettieri Sports Academy, che ora si chiama IMG, a Bradenton, in Florida. Non avevamo strutture, personale o risorse economiche, per fare molto, e abbiamo dovuto farci strada da soli, ciò che alimenta un allenatore concentrato, un po' naive ma con un'indiscutibile determinazione. Col senno di poi, queste risorse limitate furono la più grande benedizione di tutti i tempi, dato che ci necessitò un approccio sistematico e creativo. Con il tempo, abbiamo costruito un team giovane e motivato, che portava avanti un sistema integrato di attitudine mentale, nutrizione, movimento e recupero. Nel corso di quattro anni abbiamo fatto con quello che avevamo, e siamo stati onorati di supportare atleti di punta nel tennis, nel football americano, nel calcio, nel baseball e nel basket, dai giovani ai professionisti. Ai vecchi tempi, prima che ci fosse quello che ora è chiamato functional training, oppure l'industria dei centri per la performance, e anche prima che ci fosse internet con i suoi esperti di internet a fare un sovraccarico di informazioni, c'era un tempo nel quale si sentiva dire, o si leggeva (sulla carta!) di qualcuno che faceva qualcosa di speciale, usualmente da qualche parte tra l'Europa, l'Australia, l'Asia o le Americhe. Questo è come e quando ho incontrato per la prima volta Michael. Lui aveva letto qualcosa a riguardo del nostro gruppo su Outside o sullo Smithsonian Magazine, e ha convinto la sua famiglia a fare una vacanza in Florida, dove sarebbe potuto venire a valutare in prima persona. Un mese dopo, eravamo occupati ad allenare gli atleti, mentre Michael stava seduto tranquillamente da una parte. Non avevo idea cosa pensasse mentre stava osservando il caos controllato attraverso il quale avevamo fatto passare trenta professionisti e qualche centinaio di ragazzi tra gli otto e i diciotto anni, quella mattina. Michael era stato allevato da genitori meravigliosi che insegnavano a Boston. I suoi sforzi continui nel New England gli avevano permesso di allenare i Bruins della NHL, la squadra di hockey della Boston University, e di creare la Mike Boyle Strength and Conditioning, sfornando atleti come una fabbrica e creando il primo centro di preparazione per la Combine (serie di test fisici per i giocatori di football, ndT) di successo, spesso tutto nello stesso giorno. Così avete avuto modo di leggere come Michael sia una persona che difficilmente si arrende, ma queste sono state le sue stesse parole nei primi trenta secondi della nostra chiacchierata quel giorno. Che cosa lo avrebbe poi potuto arrestare? Non l'essere accolto a braccia aperte in un momento storico nel quale l'industria della preparazione atletica aveva testosterone, ego, insicurezza alti, e rispetto e apertura mentale bassi. Avevo fatto solo una semplice richiesta: avrebbe potuto fare un piccolo discorso alla nostra squadra durante la breve pausa pranzo? In retrospettiva, ciò che lo sorprese, fu probabilmente la nostra cultura, inaspettata, il nostro coinvolgerlo, l'accoglierlo a braccia aperte, il nostro desiderio di imparare e condividere con lui. E gli ho pure chiesto di darci una valutazione completamente onesta dei nostri allenamenti. Ciò stabilì il tono della nostra relazione, e questi sono alcuni dei valori che spero abbiano influenzato positivamente la nostra industria negli ultimi quindici anni. Michael Boyle che cosa ha a che fare tutto ciò con Michael Boyle e il suo secondo libro sul functional training? Tutto. Ho speso la mia vita viaggiando per il mondo a cercare la scienza e le persone dietro i sistemi d'allenamento di successo che portano a una prestazione sostenibile. Questo libro è una grande opera che intreccia informazioni fantastiche con piani d'allenamento efficaci e provati che potete usare personalmente con i vostri clienti. Se volete avere successo, guardate più in profondità a ciò che può essere preso da questo libro: è l'uomo e l'attitudine mentale dietro questo lavoro che dovrebbero essere studiati e celebrati. La vita di Michael Boyle fatta di dedizione giornaliera all'aumentare le sue conoscenze e digerire le informazioni in sistemi sostenibili che egli impiega con passione con le sue stesse mani è il vero segreto del successo. Ancora più importante è stato il suo coraggio di condividere i suoi pensieri, spesso divertenti e non convenzionali, su argomenti difficili che hanno messo alla prova tutte le nostre credenze, aiutando a far evolvere rapidamente il nostro campo in ciò che conosciamo oggi. Egli è la prima persona a riconoscere i propri errori, e spesso lo fa condividendo non solo i suoi successi, ma anche i suoi fallimenti che stimolano il ragionamento, permettendoci di imparare in ogni modo. Nei quindici anni dal nostro primo incontro, noi (voi inclusi), abbiamo creato una passione per la prestazione, plasmando un'industria piccola in una piattaforma veramente globale che va al di fuori della preparazione atletica e raggiunge il gioco della vita. La crescita in se stessa non è sempre positiva; la crescita con l'integrità lo è. La nostra società è malata, dagli adolescenti agli adulti sedentari, agli atleti che prendono scorciatoie. Il modello medico reattivo è completamente rotto, ed è divenuto ovvio che la soluzione si trova nelle opzioni proattive nei campi dell'attitudine mentale, della nutrizione, del movimento e del recupero. Dipende dalla nostra industria della prestazione il fornire sistemi di allenamento efficienti, personalizzati, e scientifici, che portino le persone a vite realizzate, sane e felici. L'unico modo per fare questo è farlo assieme, con menti aperte, studiando, ricercando, condividendo ed elevando gli altri nel processo. Questa è la cultura di quel primo incontro che ha avuto il ruolo di fondamento e strategia per far crescere l'industria con leaders disinteressati come Michael Boyle, Gray Cook, Greg Rose, i ricercatori e le molte altre persone guidate da Chris Poirier della Perform Better che hanno offerto alla nostra industria valore educativo con valori. Io credo che troverete questo libro un approccio sistematico e approfondito che dà senso al sovraccarico di informazioni esistente in questo tempo di rapide evoluzioni. Se c'è una persona capace di fare questo, con le sue confidenti ma ben ponderate opinioni costruite attraverso successi sostenibili, questo è Michael Boyle, un uomo all'assoluto vertice del suo gioco. Ancor di più, io spero che trarrete ciò che fa di lui un professionista di così grande successo. Cercate ciò che sta dietro il sistema per crescere professionalmente contemporaneamente al rendere pi ù profonde la vostra passione e responsabilità a . Michael segue la contagiosa linea di evoluzione del grande Al Vermeil, e io spero che voi seguirete le sue orme per il miglioramento del nostro campo. Mark Verstegen Presidente/Fondatore Athletes' Performance Creatore del Core Performance System
Un modello di preparazione atletico-motoria per giovanissimi. Preparazione precampionato giovanissimi 14/15 anniUn modello di preparazione atletica precampionato per il calcio a 5Un modello di preparazione atletica precampionato per allieviUn modello di preparazione atletica precampionato per juniores e prima squadraUn modello di preparazione atletica precampionato per esordientiPreparazione atletica negli sport di combattimento e nelle arti marzialiHOEPLI EDITORE
100.875
Oltre
Modelli della mente, modelli della persona. Le due anime della psicologia
Gloria agli eroi del mondo di sogno. Il gioco del calcio. Racconto fantastico di un universo mitico
Psicologia e tecniche di sopravvivenza mentali per affrontare ogni situazione
Preparazione atletica negli sport di combattimento e nelle arti marziali
Giocare con lo sport. La guida per crescere con lo sport
In tutti gli sport dell'era moderna, sia che si tratti di sport di squadra o individuali, ciclici o aciclici, di situazione o meno, la preparazione atletica riveste un ruolo fondamentale. Tuttavia in alcuni ambienti, come ad esempio quello marziale e degli sport di combattimento, si è appurata l'importanza di una buona e completa preparazione atletica solamente nell'ultimo decennio. Questo libro ha l'intento di evidenziare quelle che sono le qualità atletiche peculiari per un fighter, con riferimento alle sole discipline di percussione. Nel volume sono indicate le metodiche d'allenamento nonché l'idonea programmazione e periodizzazione del lavoro durante la stagione sportiva, sia per atleti alle prime armi che per i professionisti, al fine di raggiungere le migliori condizioni psico-fisiche in corrispondenza delle principali competizioni. Sono inoltre trattati argomenti innovativi di più recente acquisizione in campo sportivo come il core training, la propriocezione e la plicometria. Vista anche la presenza di nozioni sulla fisiologia muscolare e la teoria dell'allenamento, il testo si propone anche come un interessante supporto nei corsi di formazione federali.
Nelle competizioni sportive, siano esse di carattere individuale o di squadra, le qualità tecnico-tattiche degli atleti o le strategie degli allenatori risultano elementi da cui è impossibile prescindere per raggiungere gli obiettivi prefissati e per poter ottenere successi nell'arco dell'intera stagione agonistica. A questa ferrea nonché legittima regola non sfugge certo il gioco del calcio. Da qualche anno a questa parte, però, parallelamente agli stratosferici investimenti per accaparrarsi i migliori giocatori in circolazione, le società sembrano orientate a destinare parte dei loro investimenti su professionisti in grado di curare e organizzare con scrupolosa metodologia la preparazione fisica degli atleti. Gli innumerevoli studi relativi al modello di prestazione del calcio e la sempre crescente importanza attribuita all'efficienza organica del giocatore hanno permesso nel tempo di "creare" e rendere ormai indispensabile la figura del preparatore atletico, che porta sulle sue spalle una notevole responsabilità, quella cioè di "consegnare" all'allenatore uomini in grado di sopportare adeguatamente gli intensi carichi stagionali e la conseguente "fatica", pianificando un lavoro capace di limitarne l'insorgenza e cercare di aumentarne sempre più il livello di rendimento sia generale che specifico. L'elaborato non si prefigge lo scopo di inoltrarsi nello smisurato universo nella metodologia dell'allenamento, ma quello di studiare, capire ed analizzare gli elementi capaci di peggiorare e/o penalizzare lo sportivo-giocatore durante le sue prestazioni. In questo ebook, pertanto, si analizzerà quando e come la fatica può svilupparsi durante le gare di calcio e i principali meccanismi biochimici implicati in tale fenomeno.
Vi è mai capitato di percepire un grande rischio o di sentirvi in pericolo? Siete mai stati bloccati dal panico per qualcosa che vi è successo? Vi siete mai trovati in situazioni di grande confusione e avete rischiato di perdere il controllo? Il mental survival serve a capire quali sono i meccanismi dietro a questi fenomeni e come imparare a fronteggiarli. Testo di riferimento per la psicologia della sopravvivenza individuale e di gruppo, in qualsiasi ambito ci si trovi, questo manuale si ispira e sintetizza i più accreditati studi internazionali che spaziano dalla neurobiologia alle dinamiche della folla. Scritto in forma chiara e accessibile, permette di capire quali sono i meccanismi che scattano dentro di noi in una situazione di pericolo e come imparare a gestirli efficacemente, anche e soprattutto nella loro – troppo spesso sottovalutata – quotidianità. Con interviste e contributi in esclusiva di Alex Zanardi, Cody Lundin, Marco Confortola, Alex Bellini, Les Stroud, Mykel Hawke e tanti altri atleti, grandi esempi di resilienza e survivor d'eccezione.
Verso una ecologia della palla ovale
Il calcio a 360° Le origini e l'evoluzione
Un modello di preparazione atletico-motoria per giovanissimi. Preparazione precampionato giovanissimi 14/15 anni
Prefazione e contributi a cura di Dario "Daddo" Nardone
Mental Survival
Scoliosi e Nuoto: pro e contro
Il volume muove dall'analisi delle grandi modifiche che il rugby italiano ha vissuto negli ultimi trent'anni. L'evoluzione del gioco e dei suoi protagonisti è vista come un esperimento naturale in cui le interazioni tra gli organismi che ne fanno parte modificano continuamente le comunità che li circondano. I problemi che interessano l'autore sono dunque ecologici: quali sono le condizioni necessarie per la sopravvivenza degli ecosistemi del rugby? Come opera la selezione naturale nel determinare la dominanza di alcune organizzazioni sportive e l'estinzione di altre? Esiste una legge economica che determina precisamente il successo sportivo? L'autore si interroga sul futuro del rugby dalla prospettiva suggerita dalle debolezze e dai punti di forza del movimento italiano.
La condizione femminile, negli ultimi anni, è indubbiamente migliorata: rispetto alla generazione che le ha precedute, le donne di oggi hanno più facilmente accesso agli studi universitari, hanno migliori opportunità di lavoro, hanno finalmente la possibilità di decidere della propria vita. Eppure, nonostante questi progressi, gli uomini detengono ancora la stragrande maggioranza delle posizioni di potere nella politica e negli affari, mentre le donne sono ancora poco ascoltate quando si tratta di prendere decisioni che influiscono sulla vita della collettività. Sheryl Sandberg, direttore operativo di Facebook, di recente nominata da "Time" una delle 100 persone più influenti al mondo, esamina le ragioni del mancato progresso delle donne verso ruoli di leadership, ne spiega le cause di fondo e offre soluzioni semplici e convincenti per aiutarle a realizzare pienamente il loro potenziale. Sheryl si avvale di dati statistici e studi scientifici utili a superare le ambiguità e i pregiudizi che circondano le vite e le scelte delle donne che lavorano, ma soprattutto si affida alla propria esperienza e racconta delle decisioni, degli errori, delle battaglie quotidiane che ha condotto per portare avanti le scelte giuste per sé, per la propria carriera e la propria famiglia. Descrive i passi necessari per riuscire a conciliare il successo professionale e la realizzazione personale e dimostra, una volta per tutte, come anche gli uomini abbiano da guadagnare supportando le donne al lavoro e a casa. Scritto con ironia e passione, Facciamoci avanti è una chiamata alle armi per tutte le donne che si sono trovate a dover scegliere tra una promettente carriera e il desiderio di costruire una famiglia: vivere in modo soddisfacente entrambe le dimensioni è possibile, ma per farlo dobbiamo prima di tutto vincere i nostri pregiudizi e le barriere sociali e culturali ancora esistenti, partendo dai vertici del sistema. Uomini e donne hanno il diritto di poter conciliare carriera e famiglia: e maggiore sarà il numero di donne a ricoprire posizioni di potere, più facilmente questo traguardo potrà realizzarsi.
Quando pensiamo ai grandi atleti le prime cose che balzano all'attenzione della nostra mente sono il loro fisico e la grande preparazione atletica. Eppure c'è un aspetto, immateriale e forse per questo molto spesso sottovalutato, altrettanto importante, se non di più: la preparazione mentale. Senza di essa le doti, le abilità, apprese con sacrificio e duro allenamento, e i talenti non avrebbero modo di esprimersi e di tradursi in prestazioni formidabili. Alex Bellini, esploratore, sportivo ed esperto di ottimizzazione mentale, ci guida nell'affascinante mondo della mente umana, esplorando tutti gli aspetti che rendono possibile andare oltre i propri limiti (nello sport ma non solo) e condividendo i segreti appresi durante le sue incredibili imprese.
la situazione italiana
Triathlon il manuale
guida non autorizzata all'universo in una ciambella
Allenarsi per dare la massima performance con il minor rischio di infortuni.
Applicazioni pratiche per aziende e professionisti
Arene di lotta
Decine di migliaia di copertine di magazine e poster vennero dedicati a Den Harrow, molti di più di altre celebrità del momento, facendo a gara con le icone mondiali dello spettacolo. Questa è la vera storia della leggenda Den Harrow, narrata direttamente da lui. Diventare belli, ricchi e famosi: è il sogno di tutti. Den Harrow ci è riuscito, negli anni Ottanta era l'idolo delle teenagers. Ha venduto milioni di dischi in tutta Europa, ha vinto premi internazionali, ha fatto concerti davanti a settantamila persone. E poi cos'è successo? In questa autobiografia coinvolgente come un romanzo, Den Harrow ci racconta i retroscena e gli inganni degli anni Ottanta, la crudeltà dello show business, l'altra faccia della medaglia del successo. Ci racconta le sue cadute, le sue rinascite, il suo rapporto conflittuale con Nani, la parte più tenera del suo carattere, quella che non era pronta a venire travolta dalla fama. Come un'araba fenice che rinasce ogni volta dalle sue stesse ceneri, Stefano Zandri aka Den Harrow si mette a nudo riattraversando il successo dei suoi vent'anni, la rovina economica, la carriera di strip man a Las Vegas, il ritorno in Italia nella spietata Isola dei famosi, i mesi in Abruzzo dopo il terremoto come volontario della Protezione civile. È il racconto di un uomo sfaccettato, che ha vissuto molte vite, ma che non ha mai perso la purezza dello sguardo di un bambino. [...] Per chi li ha vissuti, perlomeno nel fiore della gioventù, gli anni Ottanta sono stati un decennio magico, unico, irripetibile; un'epoca di estati apparentemente eterne, di amori da film romantici e puliti, un periodo di creatività continua ed innovativa, di benessere sociale, di sogni ad occhi aperti: un decennio che nessuno avrebbe pensato, un giorno, potesse terminare. Ma finché durarono, gli anni Ottanta furono tutto questo ed anche di più, e come in un capolavoro cinematografico ebbero la loro colonna sonora, che poi fu la colonna sonora della vita di milioni di persone. Quel decennio produsse brani indimenticabili e indimenticati, interpretati da artisti altrettanto incisivi, con il loro talento, la loro personalità e - in un tempo in cui l'immagine aveva una importanza fondamentale - il loro aspetto fisico. Divo fra i divi fu Den Harrow, al secolo Stefano Zandri, che a partire dal 1983 fu l'idolo di milioni di ragazze che lo amavano al punto da provocare l'invidia di buona parte del genere maschile, essendo dotato di una bellezza non comune come un moderno dio Apollo. Decine di migliaia di copertine di magazine e poster vennero dedicati a Den Harrow, molti di più di altre celebrità del momento, facendo a gara con le icone mondiali dello spettacolo. Questa è la vera storia della leggenda Den Harrow, narrata direttamente da lui.
Le tendenze autoritarie, gli atteggiamenti di dominanza sociale e l'obbedienza incondizionata all'autorità sono passati sotto le lenti della psicologia sociale e politica. Studi passati hanno mostrato come in ambienti democratici si possano sviluppare i semi dell'autoritarismo, esponendo le nostre società ai terribili crimini di cui siamo stati testimoni durante la Seconda Guerra Mondiale e che, nonostante tutto, continuano a ripetersi sia in condizioni estreme che in situazioni ordinarie. Sorprendentemente, un esiguo numero di studi ha cercato di indagare se e sotto quali circostanze la controparte dell'obbedienza, la disobbedienza, possa salvaguardare la democrazia. Nelle pagine di questo libro viene proposto un viaggio tra le diverse definizioni di obbedienza e disobbedienza mostrando, sia da un punto divista teorico che empirico, sotto quali condizioni si possa cotruire basi solide per la democrazia attraverso l'interazione tra individuo e autorità.
Il Krav Maga è il sistema di difesa personale più diffuso al mondo. Gli autori hanno voluto trattare l'argomento da punto di vista storico, metodologico e scientifico. Un Excursus che partendo dalla sua nascita ha affrontato aromenti di natura fisiologica, legale e psicologica per concludere con la prestazione fisica e la metodologia dell'insegnamento. Un viaggio intorno al Krav Maga diverso dal tipico manuale tecnico, che vuole stimolare il lettore, l'insegnante tecnico, a una riflessione sul modo di affrontare da un punto di vista professionale, una disciplina dall'elevato conteniuto tecnico.
Corpi, mascolinità e invisibile nel làmb a Dakar
Atti del 7° Forum di CDO Agroalimentare 2010. Collaborare per competere: come realizzare reti nell'agroalimentare
Obbedienza e disobbedienza: dinamiche psicosociali per la Democrazia
Scienza e tecnica del metodo di difesa israeliano più diffuso nel mondo
IRONMAN
Le professioni dello sport