

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 5

Buchbesprechung: Novità // In libreria

Autor: Löhrer, Damiano

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](#)

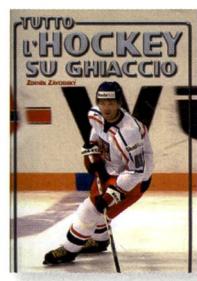
Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Chiaro come il ghiaccio

► Il connubio fra dottorato ed esperienza da discutore ha permesso a Zdenek Zavodsky di ricambiare il favore alla disciplina e regalare la sua vita a questo sport. Lo ha fatto per l'ultima volta quando, poco prima della sua scomparsa, ha redatto questo tomo sull'hockey. 200 pagine, in grande formato, che illustrano attraverso testo e figure, tutto ma veramente tutto l'hockey su ghiaccio.

La sequenza dei capitoli segue un iter abituale, getta uno sguardo sulla storia dell'hockey per riscaldare il lettore e poi entra nella pratica della disciplina. Le nozioni sul gioco partono dapprima dal giocatore singolo, o dal portiere, e sono poi sviluppate per costruire il gioco d'attacco o di difesa. I capitoli spiegano come acquisire gli elementi fondamentali del gioco globale. L'autore dedica inoltre una parte importante alla preparazione fisica, scindendo volutamente quella dedicata agli adulti da quella indirizzata ai giovani, elaborando modelli per le diverse classi di età. Il testo entra nei meccanismi della pratica: schemi di gioco e di esercizio, foto, disegni e tavole arricchiscono i contenuti. Per mettere in pratica tutto quello che trovate al suo interno dovete spendere una vita per l'hockey. È un indispensabile supporto di lavoro per allenatori di squadre giovanili e un complemento per gli appassionati di questo sport. Dorian Löhner



➤ Zdenek, Z.: *Tutto l'hockey su ghiaccio*. Milano: Edizioni Green Ice, 2006.

L'allenamento fra mente e corpo

► Solitamente siamo abituati ad intendere l'allenamento come un aspetto pratico. Un velocista che si prepara per una competizione dovrà allenarsi secondo tabelle di carico sviluppate sulla base di test di prestazione. I parametri da valutare saranno lo spazio, la forza, il tempo, l'energia, ecc. Con il termine di Training ergoattivo gli autori di questo libro entrano in una nuova dimensione dell'allenamento. L'ergoazione è il progetto motorio che l'atleta sviluppa nella propria mente. Secondo gli autori questa condizione influisce notevolmente sulle capacità di miglioramento della prestazione.

Il documento nasce da cinque anni di studi sulla motricità umana e percorre, partendo dalle premesse teoriche iniziali, un iter di concetti originali e innovativi. Termini come «forza-zero» o «zero-motorio» costituiscono il filone centrale delle teorie rivoluzionarie di questi studiosi del movimento, i quali fanno luce sullo stato condizionale dell'atleta e sui fattori neurologici e motivazionali. Condizioni conosciute e ritenute da sempre influenti sulla prestazione, ma che ora, grazie a questi studi scientifici, trovano il loro collocamento nelle strutture d'allenamento. Gli autori sostengono che nell'ergoazione la forza è collegata alle contingenze ambientali, l'energia allo stato condizionale e la potenza a fattori neurologici. Da queste nozioni traspare l'evidente collegamento fra la mente e il corpo. Alcuni di questi concetti

sono già stati applicati con successo. Altri nuovi concetti sono presentati come spunti e spiegano come Betti e Piaga stanno procedendo nello studio.

Un documento utile per gli studiosi del movimento e adatto a tutti gli operatori nel campo dell'allenamento e della formazione sportiva. Dorian Löhner

➤ Betti, G./Piga, R.: *Training ergoattivo. Il senso muscolare*. Torgiano (PG): Roberto Calzetti Editore, 2007



In mediateca

Alimentazione

► *Conoscersi per nutrirsi bene: nella vita e nello sport*/ A. Lombardi. Montespertoli, M.I.R. ed., 2008. 111 pagine

Allenamento

► *Bikewave: allenamento, programmazione e bonificazione*/ D. Orsini. Milano, Libreria dello sport, 2006. 141 pagine

Badminton

► *101 giochi ed esercitazioni nel badminton*/ M. Knupp. Roma, Società stampa sportiva, 2008. 302 pagine

Calcio

► *Sociologia del calcio*/ N. Porro. Roma, Carocci, 2008. 140 pagine

Ciclismo su strada

► *Bicicletta*/ O. Roberts. Milano, Ed. redl, 2008. 96 pagine

Corsa

► *Corsa*/ S. Fishpool. Milano, Ed. redl, 2008. 96 pagine

► *Percorrere la maratona: test, allenamenti e preparazione atletica per il podista*/ C. Cerullo. Ferriera di Forgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 231 pagine

Danza

► *L'ABC della danza: la storia, le tecniche, i grandi coreografi della scena moderna e contemporanea*/ M. Guatterini. Milano, Mondadori, 2008. 192 pagine

Educazione motoria

► *Educazione motoria in sintesi: per la scuola primaria e dell'infanzia*/ A. Parmendola, M. Pascolini. Roma, Associazione italiana tecnici di atletica leggera, 2007. 93 pagine

Fitness

► *Training con i pesi*/ O. Roberts. Milano, Ed. redl, 2008. 96 pagine

Motricità

► *Motricità consapevole con i bambini: alla scoperta del corpo attraverso i movimenti degli animali con il metodo Feldenkrais*/ C. Poggia, P. Giannelli. Gardolo, Erickson, 2006. 168 pagine

Mountain bike

► *Guida completa alla mountain bike*/ T. Brink. Milano, De Vecchi, 2008. 192 pagine

Sci

► *Sci: equipaggiamento, tecniche, presciistica*/ M. Kobold. Nuova ed. Firenze, Giunti Demetra, 2007. 124 pagine

► *Sci: il tuo personal trainer in DVD*/ W. Smith. Milano, Mondadori, 2007. 159 pagine

Snowboard

► *Snowboard: il tuo personal trainer in DVD*/ N. McNab. Milano, Mondadori, 2007. 159 pagine

Walking

► *Camminare bene: il manuale ufficiale del fitwalking*/ M. Damilano (ed.). Saluzzo, Fusta, 2008. 134 pagine

► *Power walking*/ J. Meaking. Milano, Ed. redl, 2008. 96 pagine

➤ *Per saperne di più*

www.mediateca-sport.ch

www.libreriadellosport.it