

In libreria: La drammatica solitudine dell'atleta non di vertice

Un volume dedicato ai non garantiti. Ovvero agli atleti che – svolgendo attività sportive stressanti – si espongono a uno stato di alterazione degli equilibri psicofisiologici senza un attento controllo e una valutazione dei potenziali rischi.

Infatti, mentre l'atleta di vertice è seguito costantemente da personale altamente specializzato, non altrettanto è assicurato a quanti praticano l'esercizio fisico per stare bene.

In questo testo sono esposti gli argomenti principali che allenatori, preparatori atletici, metodologi dell'allenamento dovrebbero conoscere in funzione della sicurezza dell'atleta in relazione al suo stato di salute: lo sport e l'attività sportiva richiedono un grande impegno e tanta fatica (muscolare, neurale, metabolica, immunoendocrina, emozionale), aspetti che devono, comunque, essere mantenuti sotto controllo per salvaguardare l'equilibrio psicofisico dell'atleta, tanto a livello giovanile quanto a livello più maturo.



Riferimenti bibliografici:

[Castagna, M.; Pagano, M.; Di Mauro, D.; Trimarchi, F. \(2010\): La drammatica solitudine dell'atleta non di vertice. Milano: Edi. Ermes.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO