

«Спорт, который изменил нашу жизнь»

Обзор новых книг о спорте и спортсменах

Какое влияние оказывает спорт на развитие человека? Почему нам необходимо всячески приучать себя и своих детей к физическим нагрузкам, тренировать свое тело и сознание, добываясь воспитания в себе таких черт характера как упорство, выносливость, воля к победе? Прежде всего для того, чтобы стать сильным и смелыми что означает обретение способности уклоняться от опасности, научиться защищать себя, улучшить сопротивляемость организма болезням, научиться общаться, учиться взаимодействовать в команде, ставить себе жизненные цели и добиваться их исполнения. А самое главное – приобрести уверенность в себе!

Считается, что спортивные способности взрослого человека равны тем, что он приобрел в детстве в возрасте до 10-15 лет. Есть даже «Концепция золотого возраста». Суть ее в том, что если усердно заниматься спортом в период, который совпадает с возрастом начальной и средней школы, то в будущем у человека появляется вероятность стать высококлассным спортсменом.

Эти книги написаны для того, чтобы увлечь вас и ваших детей спортом, заразить их интересом к какому либо его виду. Благодаря им вы узнаете: Что нам мешает обрести стройное тело? Как правильно выстраивать тренировочный цикл, чтобы добиться максимального успеха? Какие тактики необходимо усвоить в выбранном виде спорта? Какие физические данные должен иметь человек для успешной спортивной карьеры? Как прославленные спортсмены совмещают личную жизнь и тренировки и выступлениями? Это и многое другое предлагаем вам узнать, прочитав новые книги о спорте, поступившие в минувшем году в нашу библиотеку.



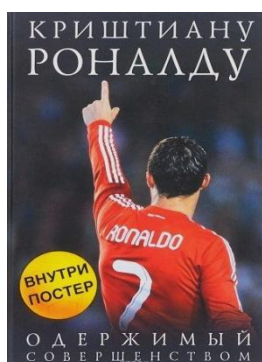
Егор Ильич Титов «Спартак» - наше все. Откровения кумира красно - белых»

Автор книги - лучший футболист в истории российских чемпионатов по опросу футболистов Премьер - лиги, рекордсмен «Спартака» по количеству забитых мячей в чемпионатах России, капитан «Спартака» с 2000 по 2008 год. Спортсмен считает, что она не является автобиографией, скорее рассказывает об «обстоятельствах, которые под завязку наполняют вселенную профессионального спорта», о «настоящем спартаковском футболе». Читатели узнают, о том, как заложить в себе нужные для спортсмена качества, как тренироваться и готовиться к игре, переживать победы и поражения, травмы и конфликты в команде и не потерять ощущения невероятной радости от спортивной победы, и гордости за свой коллектив. Словом – о футболе, увиденном глазами Егора Титова. Ее можно считать хрестоматией по освоению самой популярной игры на свете. Титов посвятил свое произведение родным и близким, своим тренерам, болельщикам, друзьям, среди которых он назвал имя короля отечественного шансона Михаила Круга.



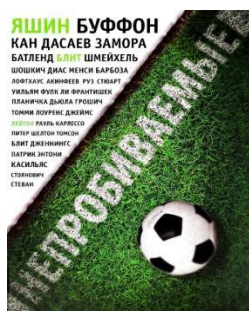
Иван Сергеевич Калашников « Мир английского футбола. Знаменитые клубы, легендарные игроки и драматические сюжеты»

Вы любите мировой футбол? Тогда усаживайтесь на диване поудобнее – Иван Калашников приглашает вас в вояж по стране, которая культивирует в себе удивительное отношение к этому виду спорта! Здесь футбол – это большая часть национальной истории, культуры. Самые яркие спортивные судьбы, причем не только игроков, но и клубов, невероятные жизненные драмы. Перед вами развернется история игры, наполненная, словно застывшими в замедленной съемке минутами славы, и летящими как камни в пропасть, мгновениями поражений. О гениальных футбольных пижонах, приемах воздействия тренеров на спортсменов, о том, может ли команда выиграть матч еще до выхода на поле и о многом, многом другом читайте в этой книге.



«Криштиану Роналду. Одержимый совершенством».

«Я бы хотел, чтобы меня запомнили как ролевого модель, как футболиста, который всегда выкладывался на 100%, который дарил отличное шоу и который получил абсолютно все титулы и награды» - эти слова принадлежат автору книги, одному из самых известных футболистов мира. Читая ее, вы сможете многое узнать о жизни легендарного спортсмена, о его самых знаменитых голах, забитых на международных чемпионатах. Книга расскажет, как Роналду рос не только как игрок, но и как личность, как он обрел статус мировой известности, на которую фанаты буквально молятся перед каждым его матчем.



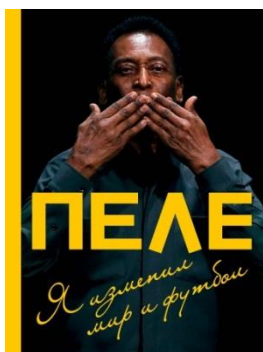
Джонатан Уилсон «Непробиваемые. Истории о лучших вратарях мира»

Эта книга посвящена вратарям и вратарскому делу, она рассказывает о голкиперах, о том, как они представляют свою работу на поле. Она расскажет о том, что сейчас ведутся споры о технических и тактических аспектах игры футболиста, стоящего в воротах. А так же о том, как менялось с течением времени восприятие людьми голкиперов в разных странах. Вратарь, какой он? Что таится в его характере, каковы его взаимоотношения с командой, как спорт отражается на нем как на личности. Словом книга о том, каково это – быть вратарем.



Жан Дэменье Лезэ «1000 футбольных клубов: чемпионы игры»

Издание представляет собой рассказ о 1000 больших и маленьких футбольных клубов, объединяющих фанатов по всему миру. О каждом представлена историческая справка, дана статистика выигранных матчей, перечислены звездные игроки в его составе, названы полученные клубом награды. Эти спортивные объединения представляют свои города, области и страны на национальном, региональном и местном уровнях, и во всем мире они давно стали частью массовой культуры.



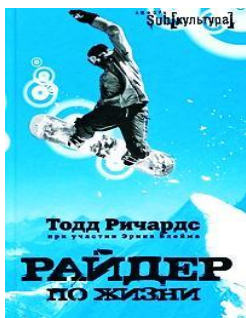
Эдсон Арантис ду Насименту «Я изменил мир и футбол»

Вот как пишет о своем литературном дебюте ее автор – Эдсон Арантис Пеле, признанный лучшим футболистом всех времен, давно ставший «международным достоянием», игра которого на поле признана мировым сообществом футбола «истинным волшебством»: «...В этой книге я пытаюсь дать описание некоторых поразительных изменений и событий, благодаря которым был реализован мой жизненный путь. Я рассказываю в ней о том, как на моем веку футбол помог миру стать немного лучше, сближая людей, принадлежащих к различным этническим и социальным сообществам, и пробуждая в обездоленных детях, одним из которых был и я, чувства целеустремленности и гордости».



Раззаков Ф. И. «Непревзойденные»

Издание посвящено одному из самых зрелищных и, несомненно, любимых видов спорта – фигурному катанию. Его история в нашей стране насчитывает невероятное количество побед, легендарных спортсменов, красивейших ледовых номеров, принесших много золотых, серебряных и бронзовых медалей в «спортивные закрома родины». Слава пришла к нашим спортсменам в начале 60-х годов прошлого века. Истории жизни, творческого пути советских звездных пар: Ирина Роднина и Александр Зайцев, Людмила Пахомова и Александр Горшков, Ирина Моисеева и Андрей Миненков наполняют эту книгу энергией, гордостью за свою страну, пониманием того что спорт – это путь, полный сопротивления обстоятельствам, преодоления самого себя, путь людей упрямых, решительных.



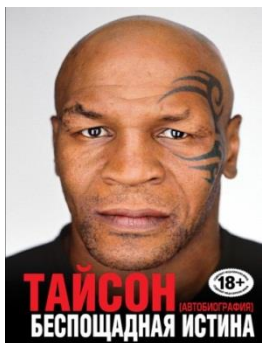
Тодд Ричардс «Райдер по жизни»

Это издание – история жизни одного из самых известных сноубордистов мира, участника Олимпийских игр в Японии Тодда Ричардса. Спортсмен рассказывает в ней о своем пути в профессиональный спорт, начатый в далеком детстве на лыжных склонах для начинающих. Это история рок-тусовок, дворовых группировок, и подростка, который дружил с несерьезными ребятами, отмахивался от своих школьных проблем, который однажды открыл для себя сноубординг, который «оказался простым, но при этом коварным – два ключевых элемента, которые необходимы для того, чтобы одновременно получать удовольствие и сохранять интерес к этому занятию на протяжении всей жизни. Он разжёл во мне огонь, который навсегда изменил мое мнение о зиме».



Сергей Иванович Кузнецов «Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя»

В семи разделах этой книги разбираются такие важные для начинающего бойца вопросы, как: С чего начинать: с изучения конкретных приемов или с освоения основ? Как связать Приемы и Принципами? Из чего состоят особенности стилей? Какие ключи являются фундаментальными? Она предназначена для читателей, которые еще только планируют начать тренировки, например, ищут подходящую секцию, а так же тем, кто уже занимается боевым искусством. Автор книги делает разбор имеющейся литературы на эту тему как известных авторов, например Брюса Ли и Миямото Мусаси, так и не очень известных.



Майк Тайсон «Беспощадная истина»

Майк Тайсон – бывший абсолютный чемпион мира по боксу в тяжелой весовой категории, первый боксер, который когда-либо одновременно обладал тремя основными титулами чемпиона мира в тяжелом весе, он сыграл яркие роли в кассовых фильмах «Мальчишник в Вегасе» и «Мальчишник 2: Из Вегаса в Бангкок». Он создал компанию по продаже одежды «Майк Тайсон коллекшн» и компанию «Тирраник продакшнз», у которой в настоящее время на стадии разработки находятся несколько кинопроектов. В 2011 году Тайсон был включен в Международный зал боксерской славы. Он живет со своей женой Кики и детьми в Лас-Вегасе. Книга такого автора просто не может не быть увлекательной, разносторонней, динамичной, она такой и является. Вам предстоит узнать историю жизни личности яркой, справедливой к людям и к себе. Боксер, переживший на своем веку не одно поражение, и победу, как на спортивных рингах, так и на жизненных просторах откровенно делится с читателем обо всем, что он пережил, прочувствовал, понял, благодаря чему смог примириться с самим собой, обрести самоуважение и любовь.



Александр Невский «Бодибилдинг и другие секреты успеха»

Александр Невский считает, что главной движущей силой в желании изменить свое тело и вместе с ним свою жизнь является мотивация. Где ее взять? Да вот хотя бы в этом издании, которое ненавязчиво, с юмором и позитивным отношением к жизни, расскажет

историю спортивного пути человека буквально «построившего» себя заново, и не только себя, но и свою карьеру в шоу-бизнесе, киноиндустрии, спорте!



Майкл Мэттьюз «Больше. Суше. Сильнее: простая наука о построении мужского тела»

Майкл Мэттьюз вот уже больше десяти лет является тренером. За это время он успел изучить множество различных тренировочных программ, перепробовал всевозможные тяги, комплексы упражнений и их элементов. Он всерьез «занимался изучением физиологии роста мышц и сжигания жира, нашел работы топовых тренеров по силовым видам спорта, беседовал с десятками бодибилдеров и прочел сотни научных статей»: в итоге он получил четкую картину науки о создании себя своими же руками.

Автор этого издания уверен, что выполняя все, описанные в нем упражнения, человек сможет радикально изменить свое тело, не прибегая к ненавистным диетам или невероятному ежедневному изнурению в спортзале! Вы готовы проверить так ли это? Прекрасно! Тогда начнем?



Владимир Александрович Гомельский

Баскетбол – очень богатый в техническом отношении вид спорта, и чтобы узнать, освоить и научиться выполнять все его технические приемы, потребуется много времени и труда. Если вы мечтаете стать баскетболистом, эта книга – для вас. Она погрузит читателя в динамичный мир игры и расскажет о том, какие физические данные необходимо иметь спортсмену, о технике, правилах, основных игровых элементах. Вы сможете понять амплуа игроков, многое узнаете о тактике игры в нападении, о специальных ситуациях в баскетболе.