

# Lecture

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 6

PDF erstellt am: **15.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Lettere

di Nicola Bignasca

**In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Biblioteca della SFSM. Ci limitiamo ai libri editi in italiano ed ottenibili in prestito gratuito per un mese.**

**Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice della pubblicazione all'indirizzo seguente: SFSM, Mediateca, 2532 Macolin (tel. 032 276 308).**

### Biologia dell'allenamento



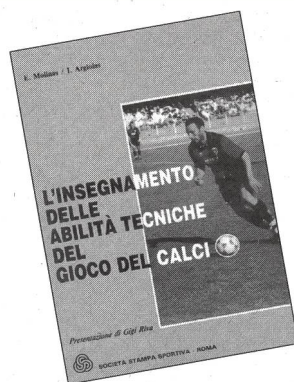
La biologia è una materia di ricerca molto importante nel campo dello sport. L'attività fisica presuppone un lavoro muscolare i cui meccanismi vengono spiegati tramite nozioni di biologia dello sport. Carmelo Bosco è uno specialista in biologia dell'attività fisica e fisiologia del lavoro muscolare. Egli ha pubblicato, in stretta collaborazione con Atko Viru, un interessante libro sulla biologia dell'allenamento. Nella prima parte gli autori descrivono in un linguaggio relativamente accessibile le basi della biologia dello sport. Un'attenzione particolare viene dedicata agli aspetti biologici della contrazione muscolare, ai meccanismi che regolano la forza ed alle fonti di produzione di energia. Nella seconda parte l'accento viene posto sulle componenti principali su cui si basa l'allenamento: le modificazioni ormonali, i meccanismi molecolari di adattamento cellulare così come le tattiche e le strategie di allenamento.

Dopo aver presentato i meccanismi di base che regolano l'allenamento, gli autori affrontano nella parte conclusiva del libro l'importante tema della valutazione e del controllo dell'allenamento. La somministrazione

di carichi di lavoro determina modificazioni a breve ed a lungo termine sia a livello enzimatico e cellulare che a livello morfologico e strutturale. Le valutazioni funzionali di tali modificazioni e cambiamenti si rendono quindi indispensabili ed insostituibili al fine di quantificare modificazioni ed adattamenti specifici. Tali valutazioni sono definite prove funzionali: l'atleta si sottopone a dei test specifici alla valutazione dei differenti parametri dello sforzo fisico. Gli autori presentano una carellata delle prove funzionali più importanti tra i quali il test di pianificazione personalizzata dell'allenamento con i nuovi metodi di Bosco mediante l'uso dell'Ergopower-Bosco system.

*Bosco C., Viru A.: Biologia dell'allenamento, Roma, Società di Stampa Sportiva 1996 (ESSM 70.2888)*

### L'insegnamento delle abilità tecniche nel calcio

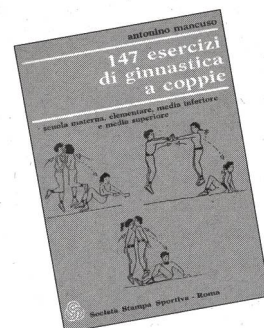


Nel gioco del calcio, così come in tutti gli altri giochi di squadra e individuali, la padronanza dei fondamentali è un prerequisito indispensabile. Gli autori di questo libro hanno elaborato una metodologia di apprendimento e di insegnamento dei fondamentali del cal-

cio suddivisa in undici lezioni. In ognuna di esse viene messo l'accento sull'apprendimento di uno o due fondamentali: p. es. il passaggio, il cross, la guida della palla, la ricezione, l'arresto, ecc. Gli autori riassumono in queste parole il compito dell'allenatore (di calcio): «Risulta fondamentale che l'istruttore-allenatore sappia determinare cose, sappia fare e sappia far fare all'allievo certe azioni tecnico-tattiche, affinché anche chi apprende, alla fine di un determinato periodo di tempo, sappia, sappia fare e, in parte, sappia far fare». Lo scopo di questa pubblicazione dall'interessante orientamento pratico è proprio quello di indicare cosa è necessario sapere, saper fare e saper far fare.

*Molinas E., Argolas I.: L'insegnamento delle abilità tecniche del gioco del calcio, Roma, Società di Stampa Sportiva 1995 (ESSM 71.2331)*

### Esercizi di ginnastica a coppie



La ginnastica a coppie è una forma di lavoro piacevole in quanto permette di interrompere la monotonia degli esercizi eseguiti singolarmente ed offre la possibilità ai componenti delle coppie di affiatarsi e di gareggiare in bravura e destrezza tra di loro. L'autore di questo libro ha riunito 147 esercizi di ginnastica a coppie che possono essere proposti sia nel contesto dell'educazione fisica a livello di scuola materna ed elementare sia nelle società e nei club sportivi. Gli esercizi sono classificati per tema: vengono così presentati degli esercizi di coordinazione, di forza e di mobilità così come degli esercizi di espressione corporea e di miglioramento del senso ritmico.

*Mancuso A.: 147 esercizi di ginnastica a coppie, Roma, Società di Stampa Sportiva 1996 (ESSM 72.1343) ■*



**Lo sportivo legge Macolin**

**la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin**

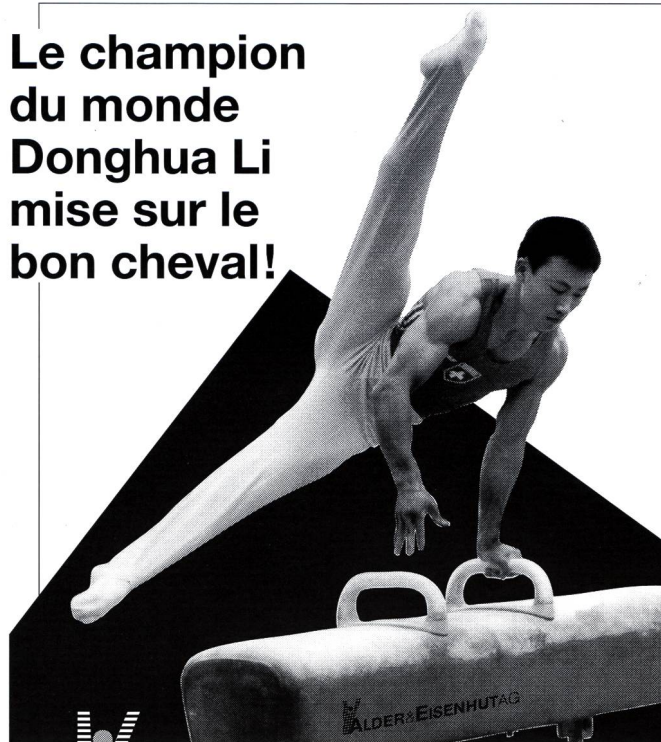
## Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...  
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



**Le champion du monde Donghua Li mise sur le bon cheval!**



**ALDER & EISENHUTAG**

Nous fabriquons pour vous: par ex. des engins de gymnastique

Fabrique d'engins de gymnastique et de sport  
Succursale romande  
1196 Gland  
Tél. 022 / 364 79 40  
Fax 022 / 364 79 44





