

# 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 7

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **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).**

### L'attività subacquea



L'attività subacquea ha avuto una grande diffusione negli ultimi anni. Da sport per pochi adepti si è trasformata in un'attività per il tempo libero molto apprezzata. La diffusione della moda delle immersioni subacquee ha reso necessaria la stesura di un manuale che divulgasse gli elementi più importanti che regolano l'immersione del corpo umano in un ambiente liquido e a pressione variabile. Il libro pubblicato dalla Zanichelli è suddiviso in tre sezioni: la prima sezione, «Il sapere», comprende le nozioni di base di fisica, anatomia e fisiologia, che in qualche modo si riallacciano all'attività subacquea. Può essere considerata una sezione propedeutica al resto del manuale, utile sia a chi non ha dimestichezza con queste materie sia a chi voglia rinfrescare la memoria per quello che riguarda gli argomenti specificamente legati all'immersione.

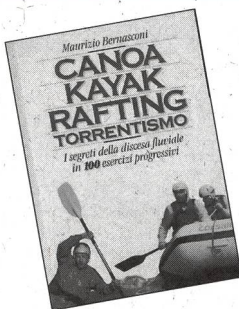
La seconda sezione, «Il sapere per fare», prende in esame gli effetti sull'organismo umano dell'immersione in acqua in un ambiente, cioè, profondamente diverso da quello cui si è adattato nel corso della sua storia filogenetica. Questa sezione si sofferma sulle problematiche connesse

all'attività subacquea, suggerendo i comportamenti atti a ridurre e prevenire gli eventuali rischi.

La terza sezione, «Il fare», prende in considerazione alcuni casi specifici di come può essere interpretata l'attività subacquea, fornendo consigli derivati in massima parte dall'esperienza personale.

**Andreoli A., Tarozzi L.:** L'attività subacquea. Fisiologia, tecniche, materiali. Bologna, Zanichelli 1993 (ESSM 78.1382 Q).

### La discesa fluviale



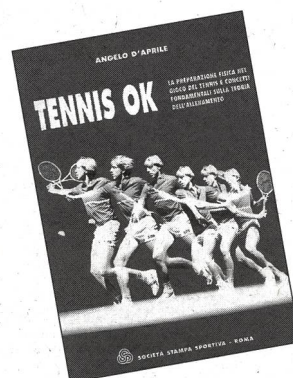
Ammirare il paesaggio scivolando su un kayak o in canoa, cercare l'avventura sulle rapide in gommone, addentrarsi nei recessi delle montagne discendendo a nuoto i torrenti: sono sport entusiasmanti ed estremi adatti a chi ricerca le emozioni forti e ama cimentarsi con gli ambienti naturali più selvaggi. Questo libro, che si rivolge sia ai principianti, sia agli sportivi di medio e alto livello, presenta tutte le specialità sportive che si possono praticare sui fiumi, sui laghi e sui torrenti più impetuosi: vengono descritte discipline sportive più tradizionali come la canoa e il kayak così come specialità più recenti come il rafting, ovvero la discesa a gruppi da quattro a otto persone su

un battello pneumatico, e il torrentismo. Quest'ultima disciplina si distingue dalle altre per il fatto che viene praticata senza l'uso di un'imbarcazione: si tratta di nuotare, tuffarsi e calarsi lungo le forre e gli stretti canyon di montagna senza abbandonare mai il corso d'acqua.

Ogni tecnica di discesa è descritta nei dettagli e spiegata attraverso un metodo di apprendimento preciso, articolato in 10 lezioni e 100 esercizi di difficoltà crescente. Particolare attenzione è dedicata anche alla morfologia dei corsi d'acqua, alla scelta dell'abbigliamento e delle attrezzature nonché alle tecniche di salvataggio.

**Bernasconi M.:** Canoa, kayak, rafting, torrentismo. Milano, Mondadori 1995 (ESSM 78.1387).

### Tennis ok



La maggior parte dei manuali di teoria dell'allenamento offrono un approccio globale valido per tutte le discipline sportive. Spesso però la difficoltà di questi manuali consiste nell'applicare le nozioni generali alla disciplina sportiva specifica. A questo proposito, molto apprezzati sono quei manuali, come quello pubblicato da Angelo D'Aprile per la Società di Stampa Sportiva, che offrono un transfert dei concetti fondamentali di teoria dell'allenamento ad una disciplina particolare, come nel caso specifico il tennis. Consigliamo la lettura di questo libro a tutti i monitori di tennis ed ai tennisti che desiderano migliorare in modo finalizzato la loro preparazione fisica e tecnica.

**D'Aprile A.:** Tennis ok. Roma, Società di Stampa Sportiva (ESSM 71.2392). ■



60. Tour de Suisse



