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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 9

Buchbesprechung: Letture ed immagini

Autor: Bignasca, Nicola

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: 02.07.2025

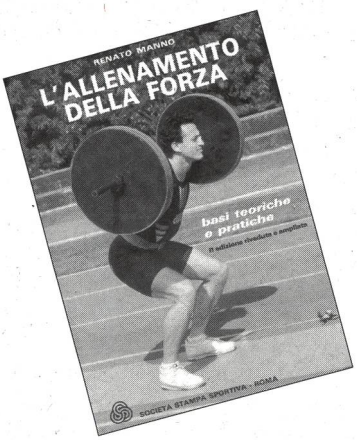
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Letture ed immagini

di Nicola Bignasca

In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Biblioteca della SFSM. Ci limitiamo ai libri ed alle videocassette 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. 032 327 63 08).

L'allenamento della forza



Lo studio dei processi bioenergetici e neuromuscolari che si creano durante lo sviluppo della tensione muscolare non sono ancora molto chiari e ben definibili. La presente pubblicazione, che ha il pregio di non essere solamente di natura teorica, presenta sotto forma complessa e con le relative difficoltà una organicità strutturale di conoscenze scientifiche di recente acquisizione.
Nella prima parte, a mo' di introduzione, l'autore situa la forza nel sistema delle capacità motorie. La forza è definita come una capacità condizionale, la cui evoluzione dipende da vari fattori, come la statura e il peso corporeo. L'allenabilità di questa capacità dipende in gran parte dal modo in cui si definiscono i vari tipi di forza. L'autore presenta i principi generali dell'allenamento della forza facendo una distinzione tra l'allenamento della forza massima e di quella rapida. Molto interessante è poi il capitolo dedicato all'allenamento della resistenza alla forza, nel quale l'autore mette l'accento sull'efficacia di una combinazione dei metodi.
Dopo questa parte generale, l'autore si sofferma su alcuni aspetti più particolari come lo sviluppo della forza muscolare nei giovani, le differenze tra i sessi, l'allenamento a circuito e il body building. Per gli allenatori e i docenti interessati, infine, la pubblicazione propone un capitolo concernente i problemi della programmazione e della periodizzazione della forza.

Manno, R.: L'allenamento della forza. Basi teoriche e pratiche, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1996 (ESSM 70.2914).

L'allenamento della resistenza

La letteratura specialistica dedicata all'allenamento della resistenza è assai copiosa; tuttavia, pur essendo relativamente facile consultare le risultanze di studi teorici e di specifiche ricerche inerenti i singoli aspetti della prestazione e della competizione, non altrettanto agevole è l'individuazione di una adeguata documentazione, che alla rigorosità scientifica associ la pratica fruizione di corrette informazioni tecnico-metodologiche da parte degli allenatori.
Questa pubblicazione raccoglie in un unico volume un'ampia selezione degli articoli più significativi, pubblicati da *Enrico Arcelli* negli ultimi 20 anni su varie riviste italiane. I contributi sono stati selezionati in modo tale da poter offrire ad una vasta gamma di allenatori, ivi inclusi i tecnici più giovani, un panorama sufficientemente completo dell'insieme delle problematiche (energetica, allenamento, test, alimentazione) che riguardano le prove su distanze medio-lunghe.
Si tratta quindi di un «manuale di pronto impiego» adatto sia a quanti desiderino «farsi una cultura» scientifica, tecnica e metodologica su questa materia, sia a coloro che avendo letto a suo tempo gli articoli in esso contenuti, desiderino richiamare alla mente concetti eventualmente dimenticati, sia infine a quanti, avendo alle spalle una significativa esperienza pratica sul campo, ricerchino ulteriori stimoli per approfondire alcune tematiche di loro interesse.

Arcelli, E.: Le gare sulle medie e lunghe distanze, Roma, FIDAL, Centro Studi e Richerche, 1996 (ESSM 73.687).

L'eredità di una carriera

Il film ricostruisce in modo preciso la carriera di *Werner Günthör,* campione del mondo di getto del peso. I principi teorici dell'allenamento vengono illustrati sulla base di sequenze tratte dalle differenti fasi del allenamento svolte da *Werner Günthör* in palestra, in sala pesi o in pedana. Il film è dunque un ottimo ausilio didattico per quegli allenatori che si occupano della formazione dei giovani lanciatori del peso. I principi in esso contenuti possono essere facilmente trasferiti in altre discipline sportive.

Battanta P., Egger J.-P.: L'eredità di una carriera. Conseguenze per il processo di allenamento, Macolin SFSM 1996, 32 min, VHS (V. 73.112) ■