

# Lecture

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

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

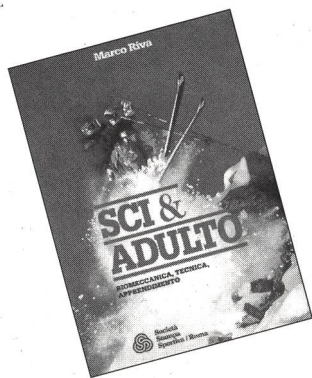
## Letture

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. 032 327 63 08).**

### Sci per adulti



Una recente indagine statistica afferma che il 70% degli allievi che partecipano ad un corso di sci è costituito da minorenni. Questo libro si rivolge però ai maestri di sci che svolgono un'attività di insegnamento soprattutto con allievi adulti. L'insegnamento con adulti si distingue da quello con bambini ed adolescenti da un punto di vista del tipo di informazioni e nozioni. L'adulto recepisce di regola più informazioni a livello cognitivo rispetto ai bambini. Pertanto, questo libro mette l'accento sui seguenti punti: comprendere perché gli sci effettuano delle curve, capire cosa fare per sfruttare le caratteristiche degli sci, individuare l'errore fondamentale. Data la difficoltà dell'argomento, gli autori hanno cercato di chiarire la biomeccanica in modo preciso, facendo riferimento più che alle leggi della fisica, alla loro applicazione concreta. Di tali elementi è stato possibile precisare la tecnica, mediante l'individuazione di una posizione base e di quattro azioni fondamentali. Questo libro può essere consultato anche da sciatori di età superiore ai 15/18 anni che dispongono di una discreta tecnica sciistica e che desiderano approfondire le nozioni princi-

pali legate all'apprendimento dello sci.

**Riva M.:** Sci & Adulto. Biomeccanica, tecnica, apprendimento. Roma, Società di Stampa Sportiva 1997 (ESSM 77.989).

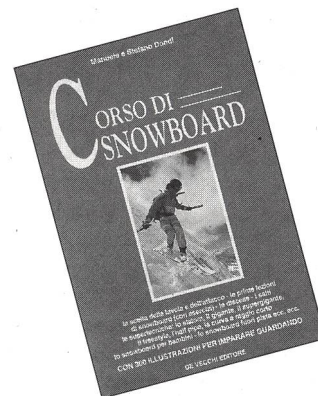
### La forza muscolare

Carmelo Bosco è sicuramente uno dei maggiori esperti mondiali in fatto di ricerca sullo sviluppo della forza muscolare. Autore di oltre 150 lavori scientifici e relatore nei più importanti istituti accademici, in questa ultima opera riassume i principali studi svolti negli ultimi anni a livello internazionale. L'intento dell'opera è quello di tracciare un'analisi sistematica delle conoscenze relative alla fisiologia e biomeccanica del muscolo scheletrico umano per riuscire ad applicare tali conoscenze allo sviluppo di metodologie di allenamento volte al miglioramento della forza muscolare. La bibliografia dell'allenamento della forza muscolare si arricchisce così di una nuova opera che fornisce le informazioni più dettagliate e scientificamente all'avanguardia sulle varie forme della contrazione muscolare, e sulle diverse espressioni della forza stessa. La trattazione dei test e delle apparecchiature sviluppati dallo stesso **Bosco** è senza dubbio l'innovazione scientifica che caratterizza di più questo libro. Infatti nell'esposizione delle basi scientifiche del metodo di **Bosco** per migliorare la forza muscolare, sono presenti indicazioni sull'utilizzo dei nuovi metodi di allenamento basati sul controllo della potenza che sono state accettate in tutto il mondo scientifico. Parte integrante dell'opera sono la trattazione delle metodologie di controllo biochimico dell'alle-

namento, ed una serie di capitoli sulla relazione tra i livelli organici di testosterone e l'attività muscolare, scritti insieme ad altri illustri ricercatori che rappresentano le nuove direzioni della continua attività di ricerca dell'autore. Destinato ai ricercatori, agli allenatori ed ai preparatori fisici, questo volume rappresenta sicuramente un utilissimo strumento per chi vuole approfondire questa tematica.

**Bosco C.:** La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche. Roma, Società di Stampa Sportiva 1997 (ESSM 70.3029).

### Corso di snowboard



Più giovane dello sci, più divertente del windsurf, più entusiasmante dello skateboard, il surf da neve o snowboard è uno sport per tutti. In questo libro gli autori, due veri specialisti della disciplina, descrivono la difficile arte dell'equilibrio nelle discese, nelle curve, nelle sterzate, nelle alte velocità e propongono un'analisi dei pericoli, delle tecniche agonistiche e del materiale. L'accento viene posto sui principali particolari tecnici: dagli attacchi - a guscio, soft, a piastra - all'inquadratura del corpo nello spazio e sopra la tavola, dalla presa di spigolo sul pendio alla differenza tra curva elementare e curva «condotta». Le impostazioni e i movimenti vengono descritti con chiare foto e disegni commentati, che aiutano a capire e ad applicare correttamente i gesti tecnici nella pratica. Un libro molto utile sia per i maestri di snowboard che per tutti i praticanti di questa disciplina.

**Dondi M. e S.:** Corso di snowboard. Milano, De Vecchi Editore 1996 (ESSM 77.976). ■

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

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

L'Ufficio cantonale G+S e la SFMS  
sono a vostra disposizione  
per ulteriori informazioni.



## Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?



Aucun problème avec notre set pour groupes,  
comprenant 24 boussoles RECTA – boussoles de course  
d'orientation ou boussoles de visée.

**Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre  
disposition!**

**RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Bienne  
téléphone 032 / 328 40 60, fax 032 / 328 40 69**

**Lo  
sportivo  
legge  
Macolin**

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



