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: 11

Buchbesprechung: Letture

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: 15.07.2025

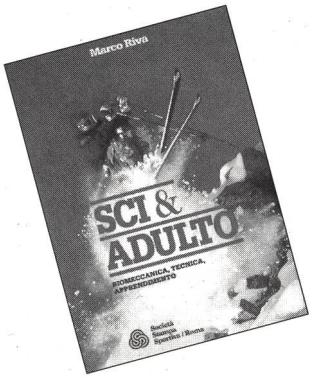
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 principali legate all'apprendimento dello sci.

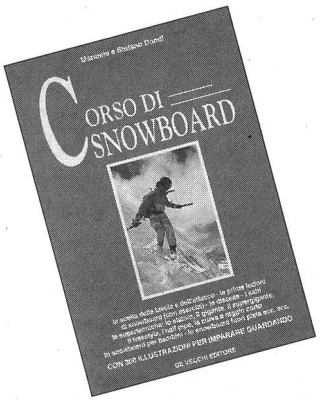
Riva M.: Sci & Adulto. Biomeccanica, tecnica, apprendimento. Roma, Società di Stampa Sportiva 1997 (ESSM 77.989).

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'allenamento, 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 SFSM
sono a vostra disposizione
per ulteriori informazioni.

FFS

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

HOOGER-BOOGER