Documentazione

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

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Letteratura per gli allenatori

schede di Nicola Bignasca

Manno R.: *Fondamenti dell'allenamento sportivo,* Zanichelli, Bologna, 1989, 186 pagg., ill.

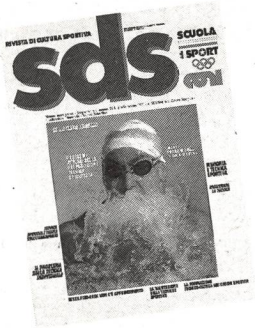
La scienza dell'allenamento ha fatto notevoli progressi negli ultimi anni. Se, in altre aree linguistiche, come p. es. in quella tedesca, i teorici dell'allenamento si sono sforzati di trasmettere a coloro che operano sul campo (allenatori, docenti, monitori) le nozioni di base più importanti, tramite pubblicazioni di più o meno facile lettura (si pensi a Harre, Letzelter e soprattutto a Weineck), nell'area linguistica italiana mancava ancora un'opera di riferimento che presentasse i fondamenti dell'allenamento sportivo. Questa lacuna è stata colmata da *Renato Manno,* docente di teoria e metodologia dell'allenamento sportivo presso la Scuola dello sport del Coni, nel suo eccellente libro *«Fondamenti dell'allenamento sportivo»* pubblicato da Zanichelli.
L'autore affronta il complesso tema dell'allenamento sportivo, mettendo l'accento su due componenti ben distinte ma che si completano vicendevolmente: da un lato, i processi biologici dell'allenamento e, dall'altro, la didattica e la metodologia dell'allenamento.
Nel primo capitolo, il lettore apprende le nozioni basilari di biologia sportiva come i concetti di *«adattamento», «stimolo», «carico e recupero».* Nel secondo capitolo, l'autore affronta l'interessante tema dell'insegnamento nell'allenamento sportivo, descrivendo in modo accurato i differenti stili d'insegnamento.
L'abbinamento tra l'approccio biologico e quello didattico-metodologico dell'allenamento continua anche nei capitoli successivi, nei quali Manno si inoltra nella complessa tematica dell'organizzazione dell'allenamento e delle capacità motorie.
Questa opera ha il non indifferente pregio di presentare i principi teorici dell'allenamento con uno spiccato orientamento pratico. In altre parole: il libro ideale per studenti ed allenatori che vogliono pianificare e svolgere l'allenamento applicando i principi teorici più recenti.

Che cos'è l'allenamento?

Arcelli E.: *Che cos'è l'allenamento?,* Sperling&Kupfer, Milano, 1990, 246 pagg. ill.

Enrico Arcelli, noto medico specializzato in medicina dello sport, svela i principi più importanti di teoria dell'allenamento in un testo di facile comprensione. Tutti i capitoli di questo interessante libro sono suddivisi in una parte teorica e un'altra di applicazione pratica. P.es. nel primo capitolo, alla presentazione dei concetti principali dell'allenamento, come lo *«stimolo»* e i *«mezzi di allenamento»,* Arcelli fa seguire una scheda di approfondimento dedicato al *«carico di allenamento»,* nella quale l'autore descrive i criteri del calcolo del carico. Le schede di approfondimento, alla cui stesura hanno collaborato tecnici con alle spalle molti anni di esperienza (p.es. Aldo e Roberto Sassi, ed altri ancora) trattano delle tematiche particolari, che solitamente non trovano spazio in un manuale di teoria d'allenamento. Il lettore ha così la possibilità di approfondire temi come *«quando le donne gareggiano assieme agli uomini»* oppure *«lesioni alle fibbre muscolari e dolori ai muscoli»* oppure ancora *«i perchè dell'ipertrofia muscolare»,* problemi con i quali ogni allenatore è confrontato costantemente nella sua attività.

10 anni al servizio degli allenatori



La rivista Sds, edita dalla Scuola dello sport del Coni, compie 10 anni. Per festeggiare degnamente questo traguardo la redazione, affidata all'esperta penna di *Mario Gulinelli,* ha realizzato un numero speciale monotematico dedicato alla tecnica sportiva. Chi fosse interessato a ricevere questa rivista, è pregato di rivolgersi alla Redazione di Sds, Scuola dello sport del Coni, via dei Campi Sportivi 48, 00197 Roma. ■

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.

FFS