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: 7

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: 09.07.2025

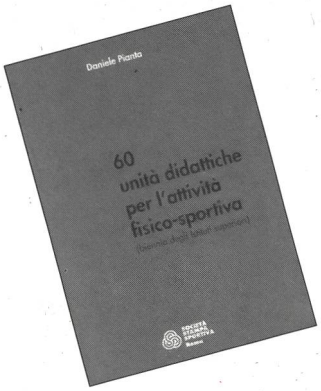
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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).

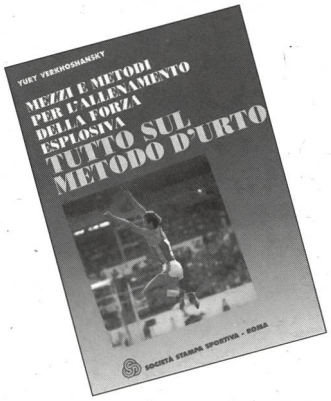
Unità didattiche



Ogni docente di educazione fisica e monitore di sport è consapevole dell'importanza di una buona preparazione della lezione. Se si vuole assicurare uno standard di qualità elevato, è necessario ricorrere di tanto in tanto all'aiuto di sussidi didattici specifici. Il libro appena pubblicato dalla Società di Stampa Sportiva può soddisfare le esigenze di una vasta schiera di lettori. Esso presenta 60 unità didattiche per l'attività fisico-sportiva che si prestano sia per l'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola che nelle società sportive. Le unità didattiche sono suddivise in due parti: all'inizio, l'accento viene posto sul riscaldamento e sugli esercizi di allungamento per le varie parti del corpo. La seconda parte della lezione, più lunga, viene dedicata ad un tema specifico. L'autore ha suddiviso i temi, che si riferiscono alla parte principale della lezione, in due sezioni: nella prima, vengono proposti alcuni temi per l'insegnamento con i bambini più piccoli (età di riferimento: dai 5 agli 8 anni). L'accento viene posto sui fondamentali dei giochi, come il palleggio e il bagher, e sull'atletica leggera. Nella seconda parte, i temi prescelti si riferiscono all'insegnamento con i ragazzi più grandicelli (dagli 8 ai 10/12 anni). Oltre ad approfondire i temi già affrontati nella prima parte, l'autore propone delle unità didattiche nella disciplina della ginnastica a corpo libero.
Nell'appendice vengono presentate le modalità di esecuzione dei test di valutazione più appropriati per questa fascia d'età.

Pianta, D.: 60 unità didattiche per l'attività fisico-sportiva. Roma, Società di Stampa Sportiva, 1997 (ESSM 03. 2551).

Il metodo d'urto



La prima pubblicazione sul metodo d'urto per lo sviluppo della forza muscolare esplosiva risale a circa quarant'anni fa. Da allora da un mezzo specifico di sviluppo della forza esplosiva per i triplisti, questo metodo si è trasformato in un mezzo efficace della preparazione speciale di forza non solo per gli atleti delle diverse discipline sportive, ma, anche per gli artisti del circo, del varietà e del balletto classico. Il metodo d'urto parte dal principio che è molto più efficace utilizzare in allenamento come carico esterno sui muscoli degli arti inferiori non il peso del bilanciere, ma l'energia cinetica della caduta libera del corpo dell'atleta.

Il libro riassume il lavoro pluriennale dell'autore, prima come allenatore e, successivamente, come ricercatore e consulente di grandi atleti ed allenatori. Nella prima parte vengono presentate le caratteristiche generali del metodo d'urto. In particolare, vengono descritti la tecnica e il dosaggio di questo metodo nonché le particolarità del lavoro muscolare sollecitato. Nella seconda parte, l'autore presenta i programmi d'allenamento suddivisi in base alle caratteristiche delle discipline sportive. I programmi si riferiscono agli sport veloci, agli sport ciclici e ai giochi sportivi.

Verkhoshansky, Y.: Tutto sul metodo d'urto. Mezzi e metodi per l'allenamento della forza esplosiva. Roma, Società di Stampa Sportiva, 1997 (ESSM 70. 3002).

Esercizi di difesa nel calcio

Il calcio presenta due impostazioni che si integrano ed interagiscono costantemente: il gioco difensivo e quello offensivo. Il calcio moderno accorda un'importanza particolare all'esercitazione difensiva. Lo scopo è quello di realizzare un movimento di chiusura laterale, che permetta di annullare o escludere il portiere e di lanciare l'azione di attacco.
Il libro racchiude una serie di concetti difensivi a vari livelli, analizzati e messi in discussione allo scopo di strutturare il sistema di gioco. Gli esercizi vengono presentati in modo sintetico con una minuziosa illustrazione grafica che agevola l'interpretazione del principio applicato.

Vazquez Folgueira, S.: 1010 esercizi di difesa nel calcio. Roma, Società di Stampa Sportiva, 1997 (ESSM 71.2465).