Letture ed immagini

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 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

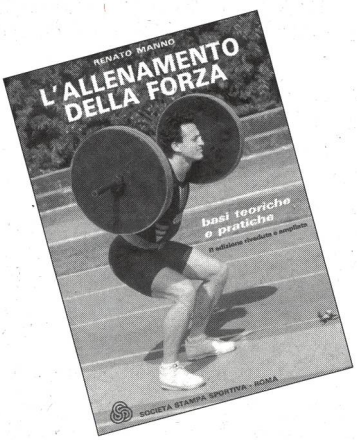
http://www.e-periodica.ch

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) ■