Letture

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

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 2

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

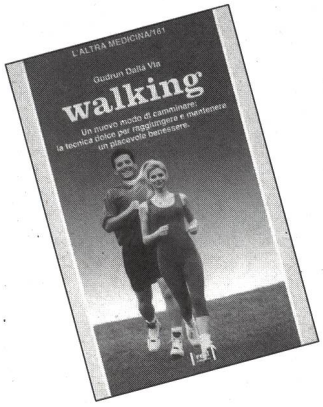
http://www.e-periodica.ch

Letture

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).

Walking



Il walking è un modo particolare di camminare, che unisce l'esercizio fisico alla liberazione delle energie mentali, caratterizzato da movimenti che mirano a spostare il peso corporeo col minimo sforzo e la massima efficacia. Il walking è una tecnica che non necessita di preparazione: è uno sport leggero, divertente, utile: una specie di «aerobica dolce». Migliora l'ossigenazione e l'attività cardiaca, sviluppa la resistenza alle attività quotidiane più faticose. È utile per raggiungere e mantenere il peso forma, e combattere i pericolosi radicali liberi. E poi aumenta il senso di benessere, riduce la tendenza ad ansie e depressioni, migliora la capacità di reagire allo stress, la memoria e la concentrazione. Accanto a tutte le indicazioni pratiche per eseguire un walking corretto, questo libro riporta anche un'antologia di testi sul piacere della passeggiata di alcuni autori famosi: Rousseau, Flaubert, Thoreau, Hesse, Stevenson, Dostoevskij...

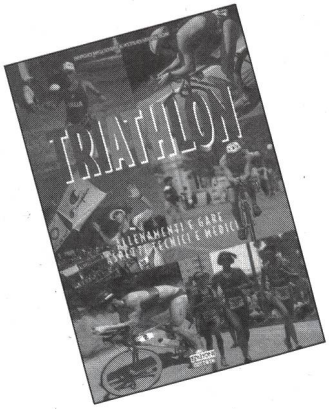
Dalla Via G.: Walking. Un nuovo modo di camminare: la tecnica dolce per raggiungere e mantenere un piacevole benessere. Como, red edizioni 1996 (ESSM 73.691)

Duathlon

Il duathlon è figlio del triathlon. Infatti, a dieci anni dal primo triathlon – l'Ironman delle Hawaii del 1974 –, si disputò a New York, nel 1984, il Brooklyn Biathlon. Fu un successo: 500 atleti gareggiarono sulla distanza di tre miglia di corsa, sedici miglia di ciclismo e tre miglia di corsa. Il duathlon è attualmente una prova di allenamento per i triatleti e uno sport alternativo per molti ciclisti e podisti.
Il libro presenta il regolamento tecnico di questo sport e descrive i mezzi di allenamento combinati per la corsa e il ciclismo.

Migliorini S., Pizzolato O.: Duathlon. Dalla corsa al ciclismo ... e ritorno. Milano, Edizioni correre 1995 (ESSM 70.2913)

Triathlon



Il triathlon ha vissuto una rapida diffusione negli ultimi anni, che ha colto di sorpresa anche gli addetti al lavoro. Il successo di questo sport ha trovato il giusto coronamento nel debutto olimpico, che avverrà nel quadro dei Giochi olimpici del 2000 a Sydney.

La pratica del triathlon si distingue da quella di una delle tre discipline di base di questo sport (il nuoto, il ciclismo e la corsa). Infatti. la pratica combinata di queste tre discipline comporta problematiche che sono tipiche di questo nuovo sport di resistenza. Inoltre la variazione della lunghezza delle competizioni crea aspetti fisiologici, traumatologici e tecnici specifici. La particolarità di questo sport, che può essere considerato come il migliore esempio di sport di resistenza, lo rende interessante anche per lo svolgimento di studi scientifici di tipo fisiologico, traumatologico, biomeccanico e tecnico.
Questo libro vuole divulgare le conoscenze tecniche e mediche di questo affascinante sport, facendo tesoro dell'esperienza e degli insegnamenti maturati dagli autori nel corso della loro attività di responsabile tecnico della Nazionale italiana e di membro della commissione medica della Federazione europea.

Boni A.M., Migliorini S.: Triathlon. Allenamenti e gare, aspetti tecnici e medici. Milano, Edizioni correre 1996 (ESSM 70.3039)

Ciclismo

La presente pubblicazione è probabilmente il libro più completo che sia mai stato pubblicato sullo sport del ciclismo. Numerosi, infatti, sono i temi trattati: nella prima parte, l'autore presenta una panoramica sul mondo della bicicletta con le sue numerose discipline: il ciclismo su pista, su strada, il cicloturismo, ecc. Nella seconda parte, egli affronta il tema del rendimento nella pratica del ciclismo, presentando quei fattori che incidono sulle prestazioni del ciclista (componenti fisiche, tecniche, psicologiche, ecc.). Nella terza parte, vengono illustrate le basi scientifiche sulle quali si fonda l'allenamento. Questa parte scientifica viene poi completata con nozioni di teoria dell'allenamento applicata al ciclismo. Il libro si rivolge agli allenatori e monitori di ciclismo nonché a tutti gli appassionati di questo meraviglioso sport di resistenza.

Algarre J.L.: La preparazione fisica al ciclismo. Milano, Libreria dello sport 1997 (ESSM 75.503) ■

Ihre SPEZIAL EDITION schon ab 300 Ex

Votre EDITION SPECIAL dès 300 Ex

printCan

GESTALTEN SIE IHRE EIGENE GETRÄNKE DOSE !
REALISEZ VOUS-MEME VOTRE PROPRE DOSE DE BOISSON !
REALIZZA LA SUA PROPRIA BEVANDA IN LATTINA !

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf !
Jouez avec votre Fantasie !
Gioca con la sua Fantasia e lascia la andare !

printCan GmbH
In Gruben 84 CH-8200 Schaffhausen Switzerland
Tel. +41 52 624 36 65 Fax +41 52 624 21 05

vostra EDIZIONE SPECIALE da 300 Ex

Geschmaksrichtungen:
- BIER - COLA
- ENERGYDRINK

33 cl

Lo sportivo legge Macolin

la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin

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

VIS