

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 5

Bibliographie: 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: 11.01.2026

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

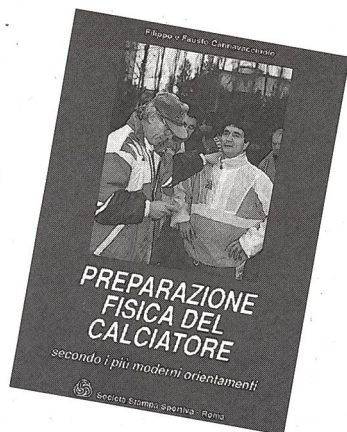
Letture

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.

Le nuove pubblicazioni sul gioco del calcio sono sempre molto numerose. Certamente, la popolarità di questo gioco nella vicina penisola stimola anche la ricerca di nuove metodologie di apprendimento e di allenamento. In questa occasione vi presentiamo una piccola scelta degli ultimi libri che ci sono pervenuti.

Preparazione fisica del calciatore



Come in ogni sport, anche nel calcio la preparazione fisica gioca un ruolo importante. Spesso i preparatori atletici basano il loro programma di allenamento su nozioni di teoria dell'allenamento generali, presi in prestito dall'atletica leggera. In questo libro, gli autori presentano i principi della preparazione fisica specifica per il calciatore. Prima di addentrarsi nella presentazione delle principali capacità da allenare, essi tracciano un profilo del calciatore a livello morfologico, fisiologico e biomeccanico. Questo approccio serve da base per un allenamento finalizzato delle capacità fisiche e

condizionali. L'accento viene poi messo sull'allenamento in generale e sul miglioramento della forza e della velocità in particolare. La presentazione dei vari test per la valutazione delle qualità fisiche del calciatore offre infine al lettore un valido strumento per la sua attività pratica di allenatore.

Cannavacciuolo F.: Preparazione fisica del calciatore, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1993
(ESSM 70.2759)

L'allenamento della resistenza

L'autore ha realizzato, con questo studio, un'attenta analisi della resistenza: dal punto di vista fisiologico, con lo scopo di spiegare quali sono le reazioni dell'organismo al lavoro di resistenza; dal punto di vista teorico per evidenziare i mezzi, metodi e sistemi della preparazione della resistenza esistenti nella letteratura sportiva, e infine, dal punto di vista pratico, per esemplificare, secondo la sua ottica personale, le metodologie per allenare, in un calciatore, le varie caratteristiche della resistenza. Un pregio di questo libro è quello di valorizzare la resistenza come base di tutte le attività sportive. Pertanto, una sua lettura è consigliata a tutti i monitori ed allenatori di discipline sportive nelle quali l'allenamento della resistenza occupa un ruolo importante.

Sebastián J.F.: L'allenamento della resistenza del calciatore, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1994
(ESSM 70.2802)

La ginnastica funzionale



Sebbene i giocatori professionisti s'infortunano molto più di rado che la grande massa dei giocatori dilettanti od occasionali, essi sono sottoposti a sollecitazioni assai maggiori che possono causare dei traumi cronici o tardivi. La ginnastica funzionale rappresenta un contributo, piccolo, ma non per questo trascurabile, al miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche di chi pratica il calcio ma anche altre discipline sportive. Si tratta di esercitazioni alla cui base vi sono nozioni di fisiologia e di fisioterapia. La loro efficacia allenante si basa sull'attivazione di pattern motori specifici che avviano processi di adattamento e trasformazione, di tonificazione (stimolo) o di rilassamento (distensione) dei muscoli. In questa pubblicazione, vengono presentati i principi metodologici della ginnastica funzionale così come degli esempi pratici suddivisi per circuito (parte del corpo) funzionale. Una lettura interessante per allenatori di squadre di calcio di ogni livello.

Knebel K.P., Herbeck B., Hamsen G.: La ginnastica funzionale nella preparazione del calciatore, Roma, Società di Stampa Sportiva 1993
(ESSM 72.1278)

Altre pubblicazioni

Ghirelli A.: Artemio Franchi, una vita per lo sport, Roma, Società di Stampa Sportiva 1993

Pierangeli P., Testa G.: Sociologia dello sport applicata al calcio, Roma, Società di Stampa Sportiva 1994 (ESSM 9.124.12)

Valitutti F.: Tra sesso e sport, Roma, Società di Stampa Sportiva 1995 (ESSM 03.2388)



Hotel-Restaurant
Kühboden

**Ristorante di montagna
con ambiente familiare
situato a 2200 m di altezza,
paradiso dello sci e delle escursioni
sull'Alpe di Fiesch
e sul ghiacciaio dell'Aletsch**

**Ideale per gruppi,
scuole e associazioni**

Per qualsiasi informazione:

Cornelia e Beat Schmid

3984 Fiesch / Kühboden

Telefono 028 71 13 77

Fax 028 71 36 22

**Dove c'è un cielo
da colorare!**



heimgartner
I banderai

Heimgartner Bandiere SA Wil
Zürcherstrasse 37
9500 Wil/SG
Telefono 073 22 37 11
Telefax 073 22 56 48

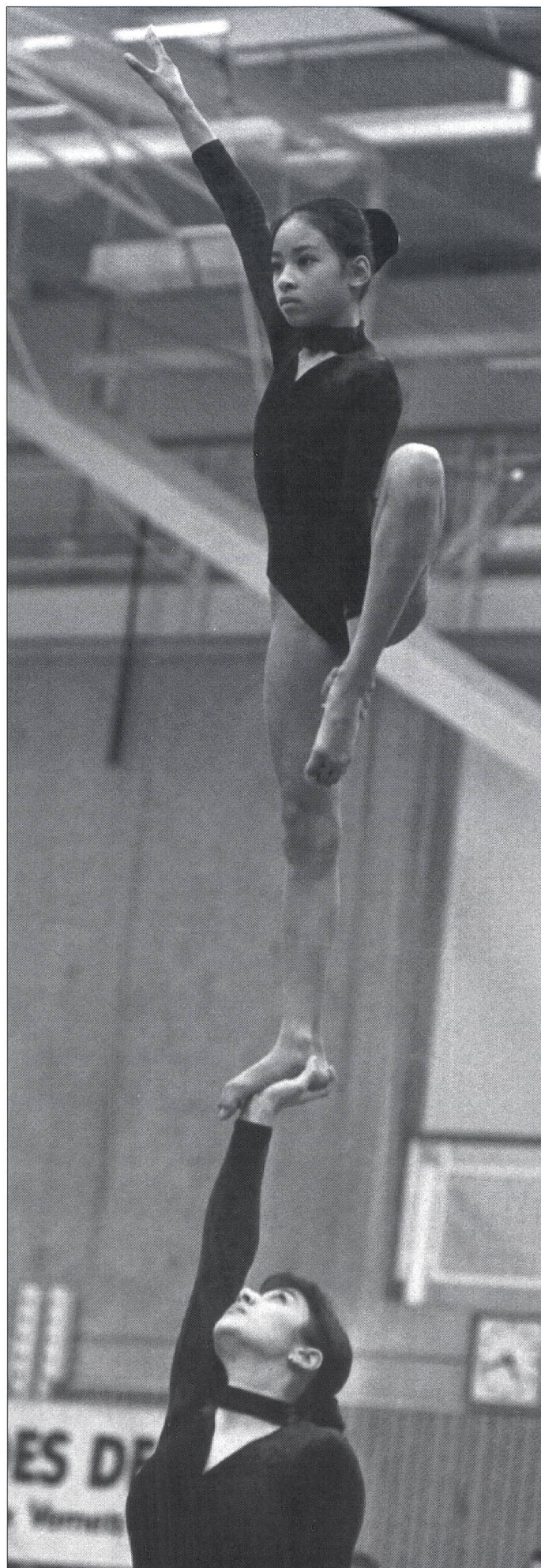
Domandate il nostro catalogo!



**Donate il
vostro sangue
Salvate
delle vite!**

**Lo
sportivo
legge
Macolin**

**la rivista di educazione sportiva
della Scuola federale di Macolin**



Forza Ticino

Un'estesa campagna a favore dello sport ticinese.



Fondazione Aiuto Sport Svizzero

Un'azione promozionale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero a sostegno dello sport cantonale.
L'aiuto concreto dell'industria, del commercio e della finanza ticinesi a beneficio degli atleti del nostro cantone.
Un futuro un po' meno duro per lo sport ticinese.
La possibilità per i nostri sportivi di competere ad alto livello.

**LA FASS RINGRAZIA SENTITAMENTE I
PARTNER DELL'AZIONE FORZA TICINO.**



GINNASTICA RITMICA SPORTIVA

Laura Beffa

CANOTTAGGIO

Ivan Pin

ATLETICA

Massimo Balestra Isabella Moretti
Daniela Pagani Monica Pellegrinelli

GOLF SU PISTA

Jean-Louis Cazzato

TIRO PRATICO

Miro Mazzucchelli

NUOTO

Samanta Cavadini Eliana Fieschi Nathalie Inderbitzin
Fausto Mauri Marco Minonne Christian Narra
Katia Olivi Nanette Van der Voet

PALLAVOLO

Anne-Lyse Gobet

SCI NAUTICO

Cristina Muggiasca

SCI NORDICO

Natascia Leonardi



POST COMPUTER NCR
© 093 32 25 65



laRegion

CORRIERE DEL TICINO

L'eco dello sport

Giornale del Popolo