

**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:** 8

**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:** 16.01.2026

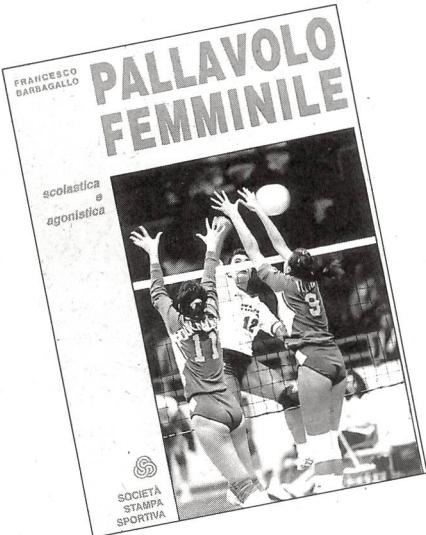
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 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.**

## La pallavolo femminile



La pallavolo femminile sta riscuotendo un sempre maggior successo, specialmente tra le più giovani. Questo sviluppo repentino ha dato degli impulsi decisivi all'elaborazione di nuove metodologie di apprendimento della tecnica e della tattica specifiche alla pallavolo femminile. Il libro di Barbagallo costituisce probabilmente l'esempio più qualificato. Nella prima parte l'autore presenta i test per la valutazione del livello di prestazione sportiva delle atlete mettendo l'accento sulle differenze anatomiche e fisiologiche tra uomo e donna. In seguito, propone uno studio tecnico delle gestualità fondamentali e della tattica di gioco; in questa parte, il lettore ha la possibilità di familiarizzare con le varianti tecniche di ogni gesto fondamentale e di apprendere come si possono utilizzare durante il gioco. A questa parte tecnica, fanno seguito i capito-

li che affrontano gli aspetti didattici e metodologici dell'apprendimento e del perfezionamento dei fondamentali di gioco. Un libro molto istruttivo per docenti ed allenatori che operano nella pallavolo femminile giovanile.

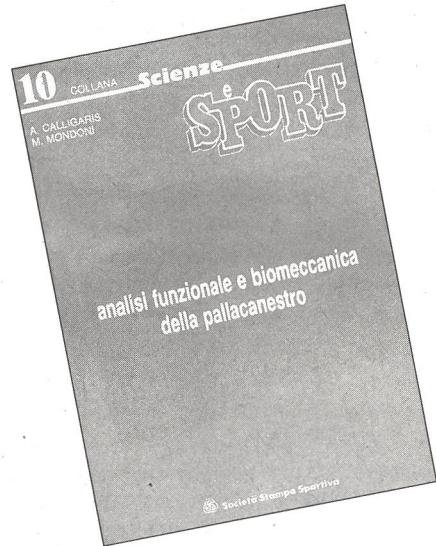
*Barbagallo F.: Pallavolo femminile scolastica e agonistica, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1995 (ESSM 71.2315)*

## La preparazione fisica nella pallavolo

Oltre alle capacità tecniche e tattiche, che erano al centro della pubblicazione precedente, nella pallavolo giocano un ruolo importante anche le capacità fisiche. Su questo tema, il celebre fisiologo italiano Carmelo Bosco ha redatto un interessante libro che si indirizza particolarmente alla pallavolo femminile. L'autore presenta un'analisi del lavoro eseguito e del relativo metabolismo nella pallavolo. Sulla base del profilo delle esigenze richieste alle pallavoliste, propone poi un esempio di pianificazione e periodizzazione dell'allenamento, mettendo l'accento sulle capacità fisiche più importanti. Egli si sofferma quindi sul ruolo assunto dalla potenza aerobica nella pallavolo e presenta un metodo per il suo miglioramento finalizzato. Nella seconda parte, Bosco presenta le prove e i test che meglio si adattano per una valutazione della capacità di lavoro fisico nella pallavolo. Questo libro è un valido complemento alla pubblicazione di Barbagallo e può essere consultato anche dai docenti ed allenatori che operano nella pallavolo maschile.

*Bosco C.: La preparazione fisica nella pallavolo femminile, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1994 (ESSM 9.124-14)*

## Analisi funzionale e biomeccanica della pallacanestro



La biomeccanica fornisce le leggi e i principi universali dell'attività fisica e sportiva. Il compito dei docenti e degli allenatori è quello di applicare ed adattare questi principi universali alle particolarità delle singole discipline sportive. Il libro, che vi presentiamo ora, è un buon esempio di transfert di principi teorici alle caratteristiche della pallacanestro. Gli autori si soffermano sull'analisi dei fondamentali della pallacanestro – come lanciare, ricevere, tirare, stoppare la palla, correre, palleggiare, passare, fintare, ecc. – e li illustrano da un punto di vista della biomeccanica applicata. Lo scopo non è quindi quello di descrivere semplicemente i gesti tecnici ma piuttosto di offrire utili indicazioni circa le possibilità di agire correttamente nel processo di allenamento al fine di garantire l'acquisizione e il perfezionamento delle abilità motorie specifiche.

*Calligaris A., Mondoni M.: Analisi funzionale e biomeccanica della pallacanestro, Roma, Società di Stampa Sportiva 1993 (ESSM 9.124-10)*



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

# Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?



swiss made  
**RECTA**

Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles, boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée. Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

101/2

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Biel/Bienne  
Téléphone 032 23 36 23 / Télécum 032 23 10 24

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!*

## 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.



**Lo  
sportivo  
legge  
Macolin**

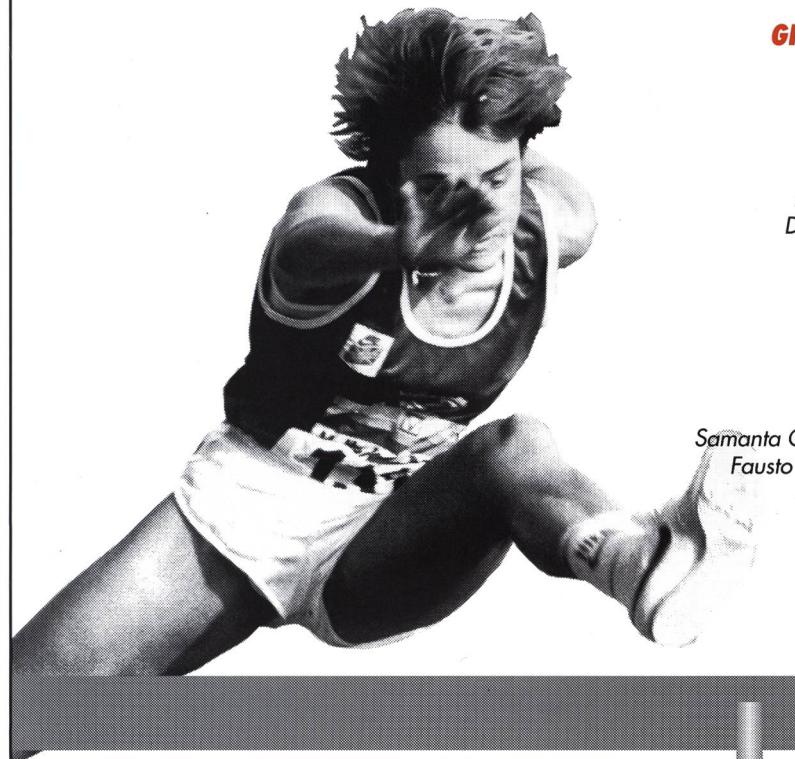
*la rivista di educazione sportiva  
della Scuola federale di Macolin*

# 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 SENTIMENTALMENTE 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 Cavardini 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

Natascha Leonardi

Centro  
Breggia  
Balerna



POST COMPUTER NCR  
093 32 25 65



Banca della Svizzera Italiana



laRegion

CORRIERE DEL TICINO

UccodelloSport

Giornale del Popolo