

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: 30.04.2026

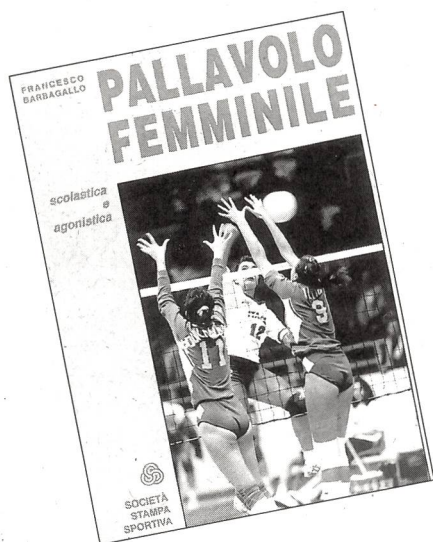
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lettere

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.

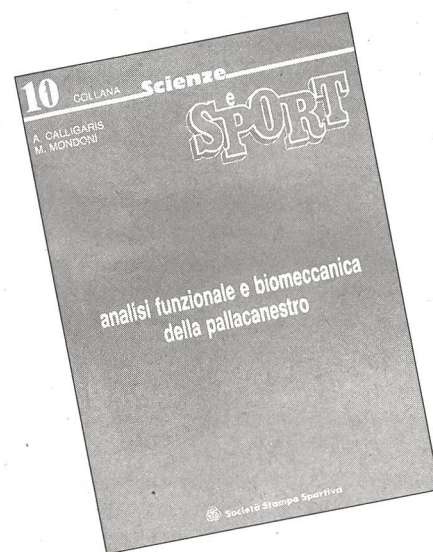
Barbagallo F.: Pallavolo femminile scolastica e agonistica, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1995 (ES-SM 71.2315)

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 (ES-SM 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!

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

101/2

**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.

 **FFS**

**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

Centro
Breggia
Balerna



BRIC Centro dei fias da la
agricola ticinese
Lamone Barbengo Losone Biasca Mendrisio



Centro **Panoramica** Cadro

BSI 1873
Banca della Svizzera Italiana

db
gaggini-bizzozero sa

laRegione

CORRIERE DEL TICINO

L'eco dello sport

Giornale del Popolo