

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 6

**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:** 14.01.2026

**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 (tel. 032 276 308).**

### Biologia dell'allenamento



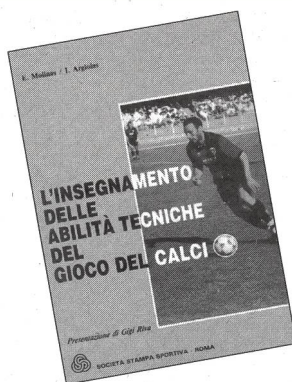
La biologia è una materia di ricerca molto importante nel campo dello sport. L'attività fisica presuppone un lavoro muscolare i cui meccanismi vengono spiegati tramite nozioni di biologia dello sport. Carmelo Bosco è uno specialista in biologia dell'attività fisica e fisiologia del lavoro muscolare. Egli ha pubblicato, in stretta collaborazione con Atko Viru, un interessante libro sulla biologia dell'allenamento. Nella prima parte gli autori descrivono in un linguaggio relativamente accessibile le basi della biologia dello sport. Un'attenzione particolare viene dedicata agli aspetti biologici della contrazione muscolare, ai meccanismi che regolano la forza ed alle fonti di produzione di energia. Nella seconda parte l'accento viene posto sulle componenti principali su cui si basa l'allenamento: le modificazioni ormonali, i meccanismi molecolari di adattamento cellulare così come le tattiche e le strategie di allenamento.

Dopo aver presentato i meccanismi di base che regolano l'allenamento, gli autori affrontano nella parte conclusiva del libro l'importante tema della valutazione e del controllo dell'allenamento. La somministrazione

di carichi di lavoro determina modificazioni a breve ed a lungo termine sia a livello enzimatico e cellulare che a livello morfologico e strutturale. Le valutazioni funzionali di tali modificazioni e cambiamenti si rendono quindi indispensabili ed insostituibili al fine di quantificare modificazioni ed adattamenti specifici. Tali valutazioni sono definite prove funzionali: l'atleta si sottopone a dei test specifici alla valutazione dei differenti parametri dello sforzo fisico. Gli autori presentano una carellata delle prove funzionali più importanti tra i quali il test di pianificazione personalizzata dell'allenamento con i nuovi metodi di Bosco mediante l'uso dell'Ergopower-Bosco system.

**Bosco C., Viru A.:** Biologia dell'allenamento, Roma, Società di Stampa Sportiva 1996 (ESSM 70.2888)

### L'insegnamento delle abilità tecniche nel calcio



Nel gioco del calcio, così come in tutti gli altri giochi di squadra e individuali, la padronanza dei fondamentali è un prerequisito indispensabile. Gli autori di questo libro hanno elaborato una metodologia di apprendimento e di insegnamento dei fondamentali del cal-

cio suddivisa in undici lezioni. In ognuna di esse viene messo l'accento sull'apprendimento di uno o due fondamentali: p. es. il passaggio, il cross, la guida della palla, la ricezione, l'arresto, ecc. Gli autori riassumono in queste parole il compito dell'allenatore (di calcio): «Risulta fondamentale che l'istruttore-allenatore sappia determinare cose, sappia fare e sappia far fare all'allievo certe azioni tecnico-tattiche, affinché anche chi apprende, alla fine di un determinato periodo di tempo, sappia, sappia fare e, in parte, sappia far fare». Lo scopo di questa pubblicazione dall'interessante orientamento pratico è proprio quello di indicare cosa è necessario sapere, saper fare e saper far fare.

**Molinas E., Argolas I.:** L'insegnamento delle abilità tecniche del gioco del calcio, Roma, Società di Stampa Sportiva 1995 (ESSM 71.2331)

### Esercizi di ginnastica a coppie



La ginnastica a coppie è una forma di lavoro piacevole in quanto permette di interrompere la monotonia degli esercizi eseguiti singolarmente ed offre la possibilità ai componenti delle coppie di affiatarsi e di gareggiare in bravura e destrezza tra di loro. L'autore di questo libro ha riunito 147 esercizi di ginnastica a coppie che possono essere proposti sia nel contesto dell'educazione fisica a livello di scuola materna ed elementare sia nelle società e nei club sportivi. Gli esercizi sono classificati per tema: vengono così presentati degli esercizi di coordinazione, di forza e di mobilità così come degli esercizi di espressione corporea e di miglioramento del senso ritmico.

**Mancuso A.:** 147 esercizi di ginnastica a coppie, Roma, Società di Stampa Sportiva 1996 (ESSM 72.1343) ■



**Lo sportivo legge Macolin**

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

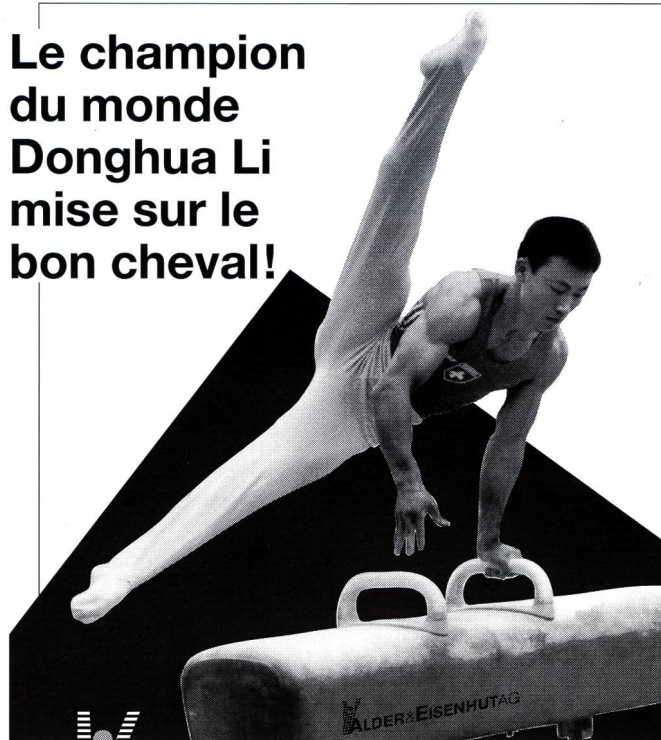
## **Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport**

In treno, bus o battello ...  
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



**Le champion du monde Donghua Li mise sur le bon cheval!**



**ALDER & EISENHUTAG**

Nous fabriquons pour vous:  
par ex. des engins de gymnastique

Fabrique d'engins de gymnastique et de sport  
Succursale romande  
1196 Gland  
Tél. 022/364 79 40  
Fax 022/364 79 44





