

**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:** 7

**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:** 07.02.2026

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

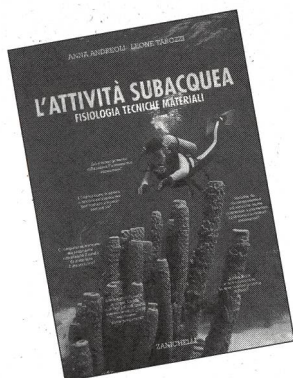
## Lettere

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).**

### L'attività subacquea



L'attività subacquea ha avuto una grande diffusione negli ultimi anni. Da sport per pochi adepti si è trasformata in un'attività per il tempo libero molto apprezzata. La diffusione della moda delle immersioni subacquee ha reso necessaria la stesura di un manuale che divulgasse gli elementi più importanti che regolano l'immersione del corpo umano in un ambiente liquido e a pressione variabile. Il libro pubblicato dalla Zanichelli è suddiviso in tre sezioni: la prima sezione, «Il sapere», comprende le nozioni di base di fisica, anatomia e fisiologia, che in qualche modo si riallacciano all'attività subacquea. Può essere considerata una sezione propedeutica al resto del manuale, utile sia a chi non ha dimestichezza con queste materie sia a chi voglia rinfrescare la memoria per quello che riguarda gli argomenti specificamente legati all'immersione.

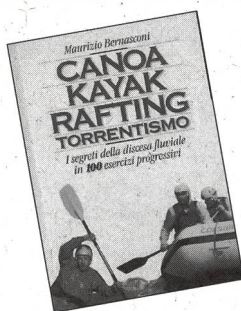
La seconda sezione, «Il sapere per fare», prende in esame gli effetti sull'organismo umano dell'immersione in acqua in un ambiente, cioè, profondamente diverso da quello cui si è adattato nel corso della sua storia filogenetica. Questa sezione si sofferma sulle problematiche connesse

all'attività subacquea, suggerendo i comportamenti atti a ridurre e prevenire gli eventuali rischi.

La terza sezione, «Il fare», prende in considerazione alcuni casi specifici di come può essere interpretata l'attività subacquea, fornendo consigli derivati in massima parte dall'esperienza personale.

**Andreoli A., Tarozzi L.:** L'attività subacquea. Fisiologia, tecniche, materiali. Bologna, Zanichelli 1993 (ESSM 78.1382 Q).

### La discesa fluviale



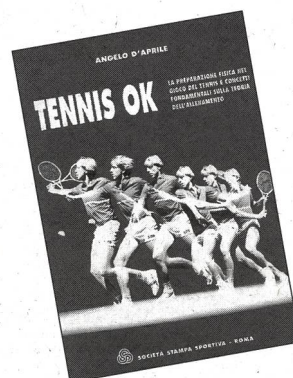
Ammirare il paesaggio scivolando su un kayak o in canoa, cercare l'avventura sulle rapide in gommone, addentrarsi nei recessi delle montagne discendendo a nuoto i torrenti: sono sport entusiasmanti ed estremi adatti a chi ricerca le emozioni forti e ama cimentarsi con gli ambienti naturali più selvaggi. Questo libro, che si rivolge sia ai principianti, sia agli sportivi di medio e alto livello, presenta tutte le specialità sportive che si possono praticare sui fiumi, sui laghi e sui torrenti più impetuosi: vengono descritte discipline sportive più tradizionali come la canoa e il kayak così come specialità più recenti come il rafting, ovvero la discesa a gruppi da quattro a otto persone su

un battello pneumatico, e il torrentismo. Quest'ultima disciplina si distingue dalle altre per il fatto che viene praticata senza l'uso di un'imbarcazione: si tratta di nuotare, tuffarsi e calarsi lungo le forre e gli stretti canyon di montagna senza abbandonare mai il corso d'acqua.

Ogni tecnica di discesa è descritta nei dettagli e spiegata attraverso un metodo di apprendimento preciso, articolato in 10 lezioni e 100 esercizi di difficoltà crescente. Particolare attenzione è dedicata anche alla morfologia dei corsi d'acqua, alla scelta dell'abbigliamento e delle attrezzature nonché alle tecniche di salvataggio.

**Bernasconi M.:** Canoa, kayak, rafting, torrentismo. Milano, Mondadori 1995 (ESSM 78.1387).

### Tennis ok



La maggior parte dei manuali di teoria dell'allenamento offrono un approccio globale valido per tutte le discipline sportive. Spesso però la difficoltà di questi manuali consiste nell'applicare le nozioni generali alla disciplina sportiva specifica. A questo proposito, molto apprezzati sono quei manuali, come quello pubblicato da **Angelo D'Aprile** per la Società di Stampa Sportiva, che offrono un transfert dei concetti fondamentali di teoria dell'allenamento ad una disciplina particolare, come nel caso specifico il tennis. Consigliamo la lettura di questo libro a tutti i monitori di tennis ed ai tennisti che desiderano migliorare in modo finalizzato la loro preparazione fisica e tecnica.

**D'Aprile A.:** Tennis ok. Roma, Società di Stampa Sportiva (ESSM 71.2392). ■





**60. Tour de Suisse**





