

# Lecture

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

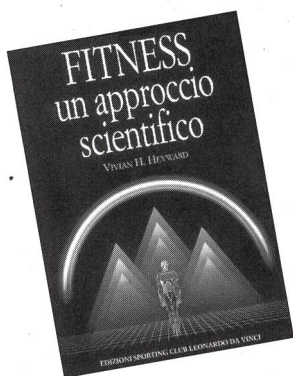
## Letture

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 (tel. 032 327 63 08).**

### Fitness



La consapevolezza in ampi strati dell'opinione pubblica dell'importanza dell'attività fisica come strumento per migliorare la salute e per andare incontro alla longevità, ha indotto ad incrementare il numero di pubblicazioni dedicate alla promozione della salute e del fitness.

Il libro «Fitness: un approccio scientifico» affronta il tema della valutazione di cinque importanti componenti del fitness fisico: la resistenza cardio-respiratoria, la risposta muscolare, il peso e la composizione corporea, l'elasticità e il rilassamento neuromuscolare. Sebbene il libro includa alcuni test pratici (su campo), l'attenzione viene posta sulle tecniche di laboratorio per la valutazione delle componenti del fitness fisico. Concetti, principi e teorie basati su ricerche nel campo della fisiologia, kinesiologia, nutrizione, vengono applicati ai test e alla preparazione dei programmi di allenamento.

La pubblicazione è diretta ad un ampio ventaglio di persone: è evidente che l'istruttore di fitness è colui che maggiormente ne può trarre beneficio per lo svolgimento della propria attività professionale, ma anche i docenti di EF, i monitori e gli allenatori troveranno delle parti interes-

santi per la loro attività di insegnamento.

Heyward, V. H.: Fitness, un approccio scientifico, Milano, Edizioni Sporting Club Leonardo Da Vinci 1994 (ESSM 70.2978).

### Pronto soccorso nello sport



Nel corso della pratica sportiva la possibilità che si realizzino eventi traumatici a carico delle diverse strutture corporee è abbastanza frequente. L'attività sportiva può essere realizzata con o senza contrasto tra i contendenti ed è quindi facile rilevare che durante un incontro di atletica leggera si avranno sicuramente, almeno in via teorica, minori possibilità di incidenti rispetto a quelli possibili, per esempio, nella pratica di sport come il calcio od il rugby o nella pratica di sport che si realizzano in ambienti a rischio o con l'uso di mezzi od attrezzi pericolosi (immersione, vela, sci, sport motoristici, ecc.).

Il libro «Pronto soccorso nello sport» si prefigge di migliorare le conoscenze di tutti gli addetti ai lavori che potrebbero trovarsi, sia pure occasionalmente, a dover intervenire in situazioni di emergenza o di urgenza. Di regola, il pronto soccorso dovrebbe

essere realizzato sul luogo stesso dove si è verificato l'infortunio, in quanto, normalmente si tratta di cose molto semplici: disinfettare e coprire una ferita, fermare un'emorragia, immobilizzare un arto, liberare le prime vie respiratorie da elementi ostruttivi, ecc.

Calligaris, A.: Elementi di pronto soccorso nello sport, Roma, Società di Stampa Sportiva 1996 (ESSM 9.124-15).

### In viaggio con il corpo



Per la prima volta nella nostra rubrica abbiamo l'opportunità di presentare un libro che non si rivolge principalmente ad un pubblico di lettori adulti specializzati nelle attività fisiche e sportive, bensì alla categoria dei ragazzi in età scolare. Il libro propone un viaggio attraverso il corpo alla scoperta degli aspetti più importanti per lo sviluppo motorio dei bambini. L'intento è quello di facilitare agli allievi di scuola media la conoscenza del proprio corpo e di quello degli altri. I temi vengono trattati in modo molto chiaro e semplice con un linguaggio accessibile ai ragazzi in età scolare.

I temi affrontati hanno molteplici indirizzi: alcuni capitoli hanno un orientamento motorio generale (p. es. «il corpo al servizio della libera creazione»), altri seguono un approccio prettamente sportivo (p. es. «l'apprendimento dei giochi di squadra»), altri ancora hanno un indirizzo sociale («conoscere e farsi conoscere»). Consigliamo a docenti, monitori e adulti di proporre questo interessante libro ai ragazzi di scuola media.

Callegaro A, Crotta G., Li Puma G.: In viaggio con il corpo, Milano, edi-ermes scuola 1996 (ESSM 03. 2503/Q) ■