

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 3

**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:** 11.01.2026

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

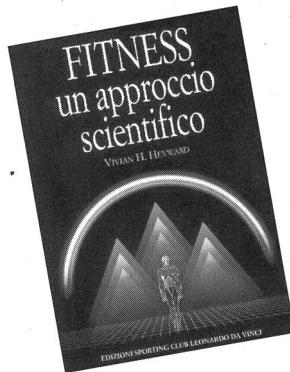
# Letture

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 (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: disinfezione 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) ■*