

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: 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: 16.01.2026

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. 032 327 63 08).

Manuale di allenamento

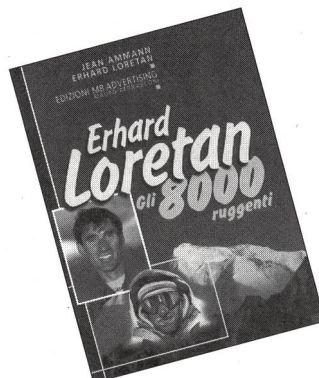


Negli ultimi anni lo stato delle conoscenze della ricerca in materia di scienza dell'allenamento, i dati che la teoria dell'allenamento può ricavare a suo sostegno dalle conoscenze delle scienze naturali e le esperienze della pratica sono notevolmente aumentati, ed hanno in parte subito un cambiamento di indirizzo. Questo libro è stato concepito proprio con l'intento di proporre una rielaborazione ed una sostanziale revisione della teoria dell'allenamento. Il principio che ha guidato il lavoro degli autori è stato quello di dare un fondamento ed una giustificazione scientifica alle regole d'allenamento ed alle affermazioni qui contenute. Ciò è stato fatto volutamente, ogni volta che tali asserzioni, e tali regole, potevano essere ricavate o sostenute da nozioni, teorie o modelli delle scienze della natura, di quella dell'allenamento e della psicologia. Questo principio di lavoro conferisce a questo libro, che ha l'ambizione di essere un testo di studio, anche il carattere di un manuale. Agli autori cioè non interessava solo realizzare un libro di testo sulla teoria dell'allenamento, ma anche di giustificarne ed approfondirne i contenuti in modo tale che potesse servire anche come opera di consul-

tazione, come deve essere proprio di un manuale.

Martin D., Carl K., Lehnertz K.: *Manuale di teoria dell'allenamento*, Roma, Società di Stampa Sportiva 1997 (ESSM 70.3015).

Gli 8000 ruggenti

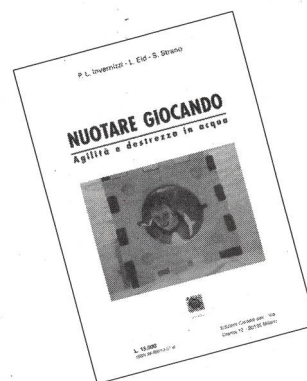


Il 5 ottobre 1995 lo svizzero *Erhard Loretan* è diventato il terzo uomo che ha scalato i quattordici 8000 della terra. Per la prima volta, *Loretan* ha deciso di raccontarsi. Questo libro può essere paragonato a un'odissea verticale o ad un viaggio tra gli 8000 ruggenti. Gli autori ripercorrono l'itinerario vertiginoso che ha condotto *Loretan* dalle Prealpi svizzere alle vette himalayane, dalla Dent-de-Broc (1829 m) al Kangchenjunga (8586 m). In questo diario, le emozioni prevalgono sugli aspetti tecnici. La citazione seguente illustra in modo impeccabile il tono del messaggio che *Loretan* ha voluto trasmettere agli amanti della montagna: «Continuamo così per 50 m, a testa bassa, con ostinazione. Poi, improvvisamente, sopra di noi non c'è altro che il cielo. Sento un nodo alla gola e le lacrime mi salgono agli occhi. Sono le 14.30, sono sulla cima dell'Everest, sul punto più alto della terra e piango per la gioia. Nel

corso di una vita ci sono rari momenti di pienezza, istanti in cui l'uomo non desidera altro che ciò che ha. Sono secondi di equilibrio che racchiudono la felicità. Restiamo lassù un'ora a contemplare quel mondo del quale ci sentiamo i re».

Ammann J., Loretan E.: *Erhard Loretan, gli 8000 ruggenti*. Agno, MB Advertising 1997 (ESSM 74.967).

Nuotare giocando



Questo testo è rivolto a tutti coloro che si occupano dell'insegnamento di attività acquatiche come i corsi di nuoto, la ginnastica in acqua, il nuoto sincronizzato, la pallanuoto, il salvataggio, la tuffistica e il nuoto pinnato. La prima parte affronta tutte le problematiche relative alle capacità necessarie per poter praticare le attività natatorie. In particolare viene presentato un modello di sviluppo degli aspetti coordinativi acquatici: ambientamento (1° livello), percezione del proprio corpo, tecniche natatorie grezze (2°/3° livello), schemi motori secondari raffinati (4° livello) e abilità tecnico tattica (5° livello).

La seconda parte contiene un insieme di proposte pratiche ed una guida al loro utilizzo. In questa guida vengono affrontati temi quali la definizione degli obiettivi, la selezione dei contenuti nonché viene descritto il metodo di realizzazione dell'intervento didattico. Le unità didattiche vengono presentate in modo sintetico: gli esercizi e i giochi vengono descritti nella loro esecuzione di base e nelle loro varianti per poi essere completati con l'indicazione degli effetti principali.

Invernizzi P.L., Eid L., Strano S.: *Nuotare giocando*. Agilità e destrezza in acqua, Milano, Carabà 1996 (ESSM 78.1406). ■

Lo sportivo legge Macolin

la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin

Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?



Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles RECTA – 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 Bienne
téléphone 032 / 328 40 60, fax 032 / 328 40 69**

Linea energetica delle squadre svizzere ai Giochi Olimpici di Nagano 1998 e Sydney 2000

Sport ActiVital®



Test Set Solo Fr. 10.-

Sport ActiVital® è in vendita esclusivamente in farmacia e in drogheria.

Informazioni: <http://www.ecr.ch>

o alla ECR Pharma SA, Bösch 104, 6331 Hünenberg

NUOVO e conveniente!

Straordinario: La nuova bevanda in polvere Sport ActiVital® aumenta la prestazione sportiva grazie alla sua **triplice azione!** Con creatina per una maggiore **potenza**, L-carnitina per una maggiore **resistenza**, magnesio e potassio per la **reintegrazione dei sali minerali**.

Test Set: Convincetevi personalmente della triplice azione di Sport ActiVital® provandolo in allenamento! Il nostro Test Set contiene 6 bustine di Sport ActiVital® per 3 litri di bevanda, una pratica borraccia e l'opuscolo informativo Sport ActiVital®.

Ordinazione del Test Set

Il Test Set di Sport ActiVital® è disponibile solo dietro invio del presente tagliando e di un contributo spese di 10 franchi. Il set vi verrà spedito con sollecitudine. (Per favore, scrivere in stampatello in modo leggibile.)

Cognome/Nome

Indirizzo

NPA/Località

Inviare in una busta chiusa il tagliando insieme a Fr. 10.- in contanti e spedire al seguente indirizzo: ECR Pharma SA, Test Set, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

