

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 2

**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

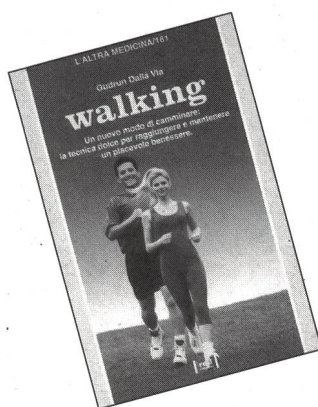
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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).**

### Walking



Il walking è un modo particolare di camminare, che unisce l'esercizio fisico alla liberazione delle energie mentali, caratterizzato da movimenti che mirano a spostare il peso corporeo col minimo sforzo e la massima efficacia. Il walking è una tecnica che non necessita di preparazione: è uno sport leggero, divertente, utile: una specie di «aerobica dolce». Migliora l'ossigenazione e l'attività cardiaca, sviluppa la resistenza alle attività quotidiane più faticose. È utile per raggiungere e mantenere il peso forma, e combattere i pericoli radicali liberi. E poi aumenta il senso di benessere, riduce la tendenza ad ansie e depressioni, migliora la capacità di reagire allo stress, la memoria e la concentrazione. Accanto a tutte le indicazioni pratiche per eseguire un walking corretto, questo libro riporta anche un'antologia di testi sul piacere della passeggiata di alcuni autori famosi: Rousseau, Flaubert, Thoreau, Hesse, Stevenson, Dostoevskij...

**Dalla Via G.:** Walking. Un nuovo modo di camminare: la tecnica dolce per raggiungere e mantenere un piacevole benessere. Como, red edizioni 1996 (ESSM 73.691)

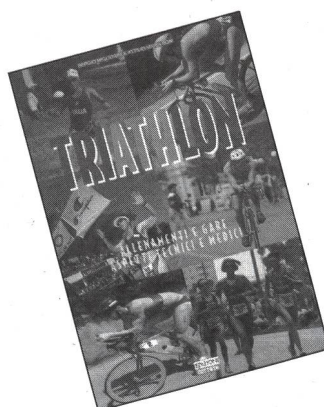
### Duathlon

Il duathlon è figlio del triathlon. Infatti, a dieci anni dal primo triathlon – l'Ironman delle Hawaii del 1974 –, si disputò a New York, nel 1984, il Brooklyn Biathlon. Fu un successo: 500 atleti gareggiarono sulla distanza di tre miglia di corsa, sedici miglia di ciclismo e tre miglia di corsa. Il duathlon è attualmente una prova di allenamento per i triatleti e uno sport alternativo per molti ciclisti e podisti.

Il libro presenta il regolamento tecnico di questo sport e descrive i mezzi di allenamento combinati per la corsa e il ciclismo.

**Migliorini S., Pizzolato O.:** Duathlon. Dalla corsa al ciclismo ... e ritorno. Milano, Edizioni correre 1995 (ESSM 70.2913)

### Triathlon



Il triathlon ha vissuto una rapida diffusione negli ultimi anni, che ha colto di sorpresa anche gli addetti al lavoro. Il successo di questo sport ha trovato il giusto coronamento nel debutto olimpico, che avverrà nel quadro dei Giochi olimpici del 2000 a Sydney.

La pratica del triathlon si distingue da quella di una delle tre discipline di base di questo sport (il nuoto, il ciclismo e la corsa). Infatti, la pratica combinata di queste tre discipline comporta problematiche che sono tipiche di questo nuovo sport di resistenza. Inoltre la variazione della lunghezza delle competizioni crea aspetti fisiologici, traumatologici e tecnici specifici. La particolarità di questo sport, che può essere considerato come il migliore esempio di sport di resistenza, lo rende interessante anche per lo svolgimento di studi scientifici di tipo fisiologico, traumatologico, biomeccanico e tecnico.

Questo libro vuole divulgare le conoscenze tecniche e mediche di questo affascinante sport, facendo tesoro dell'esperienza e degli insegnamenti maturati dagli autori nel corso della loro attività di responsabile tecnico della Nazionale italiana e di membro della commissione medica della Federazione europea.

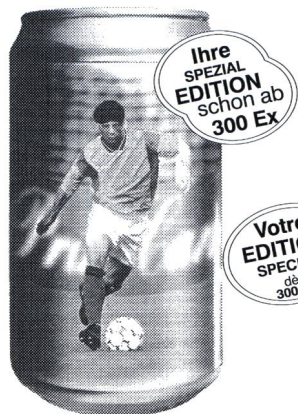
**Boni A.M., Migliorini S.:** Triathlon. Allenamenti e gare, aspetti tecnici e medici. Milano, Edizioni correre 1996 (ESSM 70.3039)

### Ciclismo

La presente pubblicazione è probabilmente il libro più completo che sia mai stato pubblicato sullo sport del ciclismo. Numerosi, infatti, sono i temi trattati: nella prima parte, l'autore presenta una panoramica sul mondo della bicicletta con le sue numerose discipline: il ciclismo su pista, su strada, il cicloturismo, ecc. Nella seconda parte, egli affronta il tema del rendimento nella pratica del ciclismo, presentando quei fattori che incidono sulle prestazioni del ciclista (componenti fisiche, tecniche, psicologiche, ecc.). Nella terza parte, vengono illustrate le basi scientifiche sulle quali si fonda l'allenamento. Questa parte scientifica viene poi completata con nozioni di teoria dell'allenamento applicata al ciclismo. Il libro si rivolge agli allenatori e monitori di ciclismo nonché a tutti gli appassionati di questo meraviglioso sport di resistenza.

**Algarre J.L.:** La preparazione fisica al ciclismo. Milano, Libreria dello sport 1997 (ESSM 75.503) ■





Votre  
EDITION  
SPECIAL  
des  
300 Ex

# printCan

GESTALTEN SIE IHRE EIGENE GETRÄNKE DOSE !  
REALISEZ VOUS-MEME VOTRE PROPRE DOSE DE BOISSON !  
REALIZZA LA SUA PROPRIA BEVANDA IN LATTINA !

*Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf !  
Jouez avec votre Fantasie !  
Gioca con la sua Fantasia e lascia la andare !*

printCan GmbH

In Gruben 84 CH-8200 Schaffhausen Switzerland  
Tel. +41 52 624 36 65 Fax +41 52 624 21 05

Geschmacksrichtungen:  
- BIER - COLA  
- ENERGYDRINK



33 cl

**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.

L'Ufficio cantonale G+S e la SFSM sono a vostra  
disposizione per ulteriori informazioni.

