

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: 4

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: 10.01.2026

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).**

Teoria dell'allenamento



L'evoluzione e la diffusione di tutte le discipline sportive ha portato ad un crescente interesse verso quelle scienze che governano e regolano le leggi della fisiologia e dell'adattamento organico. Questo interesse ha decretato l'esigenza di poter capire e sviluppare una conoscenza specifica dei molti parametri presenti nella pianificazione dell'allenamento. Il libro, come lo definisce l'autore stesso, è un vademecum a cui fare un riferimento base per poi addentrarsi con i giusti presupposti alla lettura di testi più dettagliati ed approfonditi. Esso espone una trattazione completa che va dalla semplice definizione dell'allenamento e delle qualità condizionali, motorie, coordinative fino ad arrivare alle esemplificazioni delle varie possibilità di programmazione. Consigliamo questo utilissimo manuale a tutti coloro che intendono iniziare ad affrontare con serietà e consapevolezza l'analisi di quella scienza affascinante ed in continua evoluzione che è la teoria dell'allenamento.

Fucci A.: Linee generali della teoria dell'allenamento sportivo, Roma, Casa Editrice Scientifica Internazionale 1996 (ESSM 70.3027)

La ginnastica di Jury Chechi

Lo chiamano «il signore degli anelli»: campione del mondo della specialità nel 1993, 1994 e 1995 è senza dubbio uno dei più grandi e amati atleti di tutti i tempi. In questo agile manuale *Jury Chechi* racconta se stesso e la sua straordinaria carriera, ma soprattutto insegna gli elementi fondamentali della ginnastica sia ai principianti sia a chi è già praticante, sia al pubblico degli appassionati. Numerose pagine sono dedicate all'alimentazione, alla preparazione atletica e alla descrizione dettagliata delle discipline e degli esercizi. I più giovani troveranno particolarmente utile il ricco inserto fotografico realizzato appositamente per questo volume.

Chechi J., Colombo C.: la ginnastica, Milano, Sperling&Kupfer Editori 1996 (ESSM 72.1354)

L'allenamento giusto

Nessuno avrebbe qualcosa da obiettare se si dovesse affermare che un giocatore di calcio e un alpinista hanno bisogno di un allenamento diverso; il primo, si sa, usa soprattutto le gambe, mentre il secondo si serve sia delle gambe che delle braccia. Dal fatto più che ovvio che ogni sport necessita di un allenamento specifico è nato un libro che insegna a ogni sportivo ad allenarsi in modo mirato e praticando anche sport complementari o sport d'aiuto. In esso vengono illustrate ventisette attività sportive; di ciascuna di esse vengono messe in luce le caratteristiche, i piccoli segreti, le difficoltà, gli esercizi preparatori. Tutte queste informa-

zioni consentono al lettore di evitare affanni eccessivi e improvvisazioni che potrebbero causare danni all'organismo.

Un intento dichiarato degli autori è anche quello che il manuale possa diventare uno stimolo a passare da uno sport a un altro, e a un altro ancora, in modo da permettere allo sportivo di sviluppare quelle caratteristiche che consentono al fisico di applicarsi proficuamente in ogni disciplina.

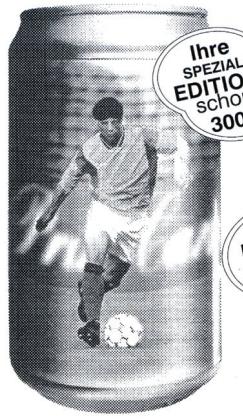
Martinelli E., Rosini B.: L'allenamento giusto per ogni sport, Milano, De Vecchi Editore 1996 (70.3003)

Dinamiche di gruppo



Coloro i quali hanno acquisito un'esperienza nel quadro di una squadra sportiva avranno sicuramente già assistito a casi di giocatori che non riuscivano a mettere completamente a disposizione della propria squadra tutti i loro mezzi fisici, tecnici, tattici e caratteriali. Gli stessi giocatori «inespressi», cambiando società hanno poi dimostrato di essere dei giocatori fondamentali, andando ben oltre ogni più rosea aspettativa. Questi casi a prima vista appaiono illogici: come può un giocatore scadente in una squadra diventare una pedina fondamentale di un'altra squadra? Una ragione di queste trasformazioni può essere la dinamica di gruppo. L'autore si sofferma sull'importanza della dinamica di gruppo nei giochi di squadra e presenta alcune possibilità d'intervento che gli allenatori possono attuare per correggere eventuali situazioni di tensione.

Mazzali S.: Lo spogliatoio. Le dinamiche di gruppo nei giochi di squadra, Reggio Emilia, Koala Libri 1995 (ESSM 01. 1075)



Ihre
SPEZIAL
EDITION
schon ab
300 Ex

Votre
EDITION
SPECIAL
des
300 Ex

printCan

GESTALTEN SIE IHRE EIGENE GETRÄNKE DOSE !
REALISEZ VOUS-MÊME 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

vostra
EDIZIONE
SPECIALE
da
300 Ex

Geschmacksrichtungen:
- BIER - COLA
- ENERGYDRINK



des Design
Wettbewerb

33 cl

Tout pour la gymnastique Alles für die Gymnastik

Versand

Vente par correspondance



Catalogue gratuit / Gratiskatalog
Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny
Tél. 021 702 42 42, Fax 021 702 42 19

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 SFM sono a vostra disposizione per ulteriori informazioni.

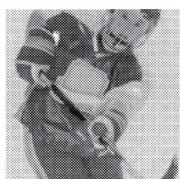
FFS

Für / Pour:

Baseball

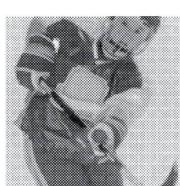


Hockey



Tennis

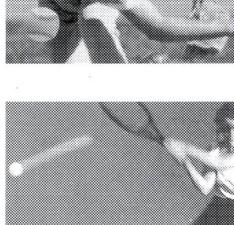
Volleyball



Badminton



Tischtennis



Golf

SPRICHIEY™

IHR PERSÖNLICHES SPORT-RADAR™



Sport-Radar mit Batteriebetrieb

Radar de sport avec alimentation de pile

Fr. 298.-

SPEZIALBEDARF
FÜR SPORT:

Danny Freundlieb
Bernstrasse 1
CH-8952 Schlieren

Telefon 01-730 36 58
Telefax 01-730 36 18

