

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: 6

Buchbesprechung: Letture

Autor: Bignasca, Nicola

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.01.2025

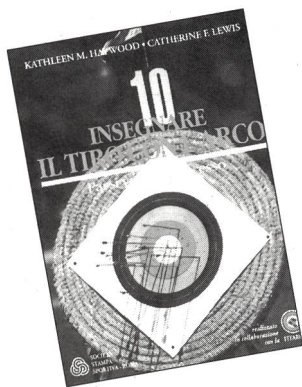
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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).

Il tiro con l'arco



La Casa editrice Società di Stampa Sportiva ha pubblicato due libri sul tiro con l'arco. Il merito principale dei testi, che sono stati ideati per essere utilizzati in modo complementare, ma che dispongono della necessaria autonomia per essere impiegati anche separatamente, consiste nel proporre una procedura didattica ben scandita negli obiettivi e nelle modalità esecutive. L'allievo viene avviato in modo sistematico agli aspetti fondamentali della tecnica, attraverso una varietà di proposte di apprendimento e di allenamento. L'itinerario didattico viene suddiviso in diciotto passi che vanno dall'apprendimento dell'azione di «tirare in sicurezza» all'«uso del mirino» per terminare con la «manutenzione dell'attrezzatura».

La procedura non viene presentata in modo eccessivamente standardizzata; le autrici consigliano di variare e adattare percorsi e procedimenti, interagendo con i propri allievi, purché nel rispetto di una progressione che vada dal semplice al complesso, dal facile all'impegnativo, dal globale all'analitico, verso gradi via via maggiori di autonomia esecutiva.

Haywood, K.M.; Lewis, C.F.: Il tiro con l'arco, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1995 (ESSM 79.320/Q)

Haywood, K.M.; Lewis, C.F.: Insegnare il tiro con l'arco, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1995 (ESSM 79.321/Q)

Il manuale dell'alpinista

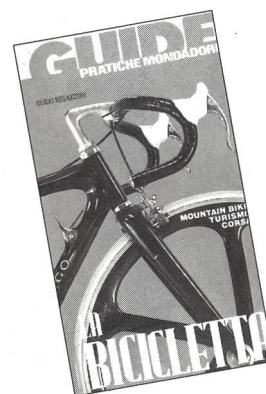
Il manuale presenta le principali attività sportive che si possono praticare in montagna in estate come in inverno, dall'escursionismo allo sci di fondo, dall'arrampicata allo sci alpinismo. Esso mira a offrire una panoramica generale, rigorosa ma necessariamente non esaustiva, dell'equipaggiamento, dei materiali e delle tecniche di volta in volta utilizzati su terreni diversi. La pubblicazione ha quindi un valore propedeutico e si rivolge non solo ai praticanti, ma anche e soprattutto a quanti desiderino avvicinarsi al mondo della montagna in modo consapevole e documentato. In particolare ai genitori che dai vari capitoli di questo libro possono prendere lo spunto per avviare gradualmente i propri figli verso l'alpinismo, magari cominciando a percorrere con loro, in sicurezza, facili sentieri o più impegnativi e articolati itinerari di trekking.

In considerazione del fatto che i maggiori pericoli in montagna sono di natura soggettiva poiché derivano dalla mancanza di un adeguato grado di preparazione tecnica e di conoscenze teoriche, il manuale dà ampio spazio ai capitoli che riguardano la formazione culturale dell'alpinista: il corretto uso della carta topografica e della bussola, le principali nozioni di meteorologia, l'alimentazione, l'allenamento, l'equipaggiamento, la valutazione delle difficoltà, la scelta dell'itinerario,

ecc. Rientrano in questa tematica anche i temi di geografia fisica dedicati alla formazione e alla struttura delle montagne. Il saper distinguere le rocce e la loro natura, il riconoscere i vari aspetti della morfologia alpina rappresenta infatti un ulteriore fattore di sicurezza nell'attività alpinistica.

Corbellini G.: Il manuale dell'alpinista, Casale Monferrato, Edizioni Piemme 1993 (ESSM 74.907)

La bicicletta



Sono molti, e in continuo aumento, gli appassionati della bicicletta; una parte importante di questo crescente interesse è data dalle grandi novità introdotte nel settore dalla moderna tecnologia, dallo studio di materiali di avanguardia e da un nuovo aerodinamico design. Questo libro si propone di offrire a tutti gli interessati, siano essi nuovi adepti o ferratissimi conoscitori, una guida sistematica, ampia, particolareggiata, di tutti i tipi di bicicletta oggi disponibili sul mercato. Sono prese in esame, in capitoli separati, le diverse categorie di bicicletta: da turismo, da corsa, da città, la mountain bike, il tandem, nei modelli classici ma anche nelle versioni più innovative. Per dare modo al lettore di orientarsi con più sicurezza sul mercato e per metterlo in grado di formarsi un solido criterio di giudizio, sono state studiate per ogni categoria di bicicletta delle schede di orientamento, che aiutano nella scelta della bicicletta ideale in base al grado di preparazione di ognuno.

Regazzoni, G.: La bicicletta, Verona, Arnoldo Mondadori Editore 1993 (ESSM 75.425) ■

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.



Sport ActiVital® Per gli sportivi: 3x più prestazione!

Sport ActiVital® (polvere effervescente in bustine) è in vendita esclusivamente in **farmacia** e in **drogheria**.
Informazioni: <http://www.ecr.ch/ecr/> o alla ECR Pharma AG, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

NUOVO e conveniente!

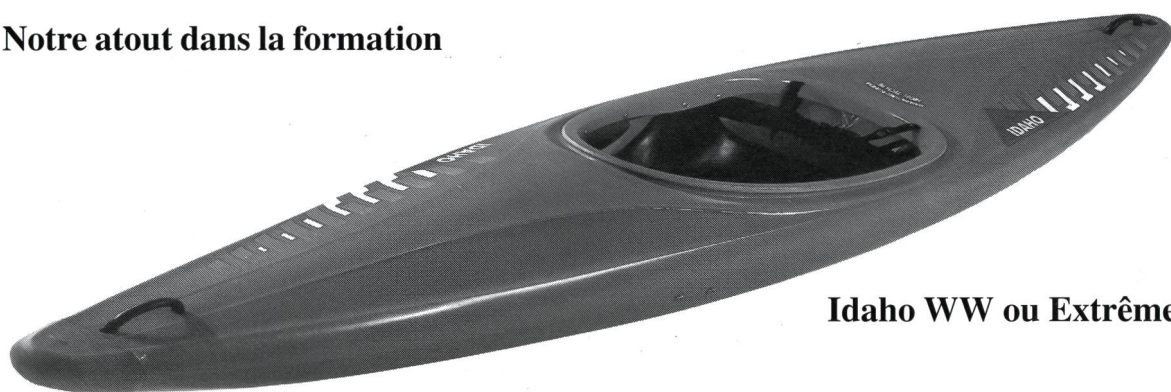
Straordinario: La nuova bevanda Sport ActiVital® aumenta la prestazione sportiva grazie alla sua **triplice azione!**
Con creatina per una maggiore **potenza**,
L-carnitina per una maggiore **resistenza**,
magnesio e potassio per la **reintegrazione dei sali minerali.**

GLOOR + IRNIGER

Le conseil pour moniteurs J+S, maîtres d'éducation physique et autres intéressés au canoë, et moniteurs actifs J+S.

En plus de la fourniture d'équipements de canoë pour les débutants et pour les spécialistes, nous offrons également des sets d'équipement de formation pour groupes J+S, écoles et clubs.

Notre atout dans la formation



Idaho WW ou Extrême

vente - location - leasing

Kayaks, canadiens, pagaies, gilets de sauvetage, casques, vêtements en néoprène et accessoires.
Si vous planifiez une semaine de camp scolaire sur une rivière, ou que vous avez envie d'offrir une journée aventureuse à vos collaborateurs, demandez nos offres.

TURM GmbH canoë-sports, case postale 8, 5032 Rohr

Téléphone 062 824 38 76 ou 032 675 50 80 Fax 032 675 36 45

