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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

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: 10.12.2025

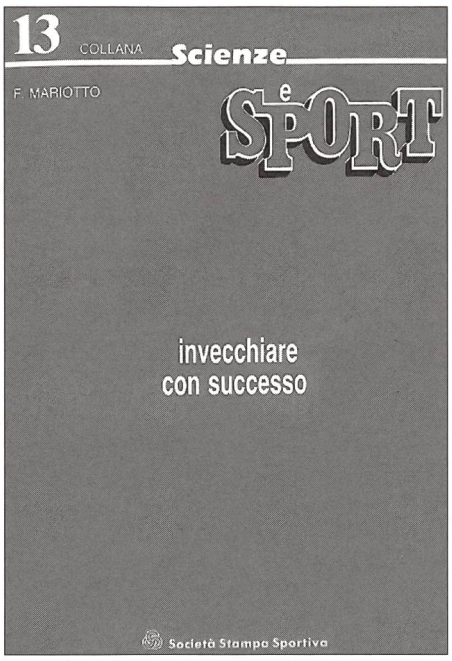
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

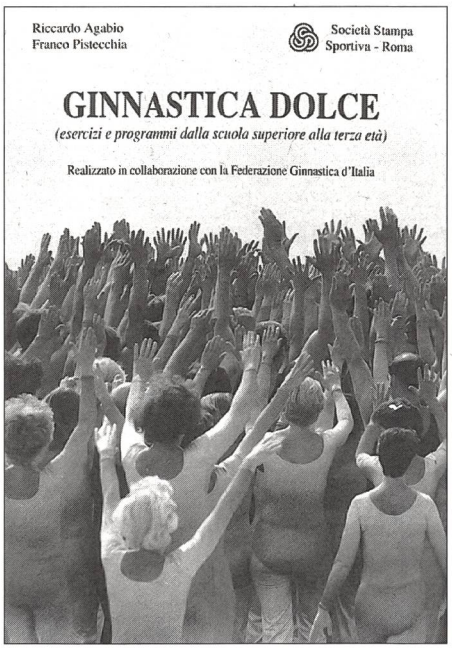
Invecchiare con successo



Se fino ad alcuni decenni orsono lo sport era considerato un'attività destinata prevalentemente ai bambini ed agli adulti, ancora giovani nello spirito e nel corpo, negli ultimi anni l'interesse rivolto allo sport per gli anziani ha raggiunto delle dimensioni assai più considerevoli. Questa accresciuta attenzione per il tema è sfociata anche in alcune interessanti pubblicazioni. Ad esempio, *Francesco Mariotto,* nel suo libro «invecchiare con successo» affronta il tema in tutte le sue sfacettature. Nella prima parte egli presenta la situazione dell'anziano con tutte le sue implicazioni - sia positive che negative - di ordine fisico e psichico. In seguito, affronta il complesso tema dell'attività fisica nell'età senile con estrema dovizia di precisione e volontà di accennare a tutte le sue forme praticate. Degno di nota è sicuramente l'orientamento programmatico delle proposte di *Mariotto,* che si basa sul coinvolgimento fisico, psichico e sociale del soggetto in età avanzata.

Mariotto, F.: Invecchiare con successo, Roma, Società di Stampa Sportiva, 1994 (ESSM 9.124-13)

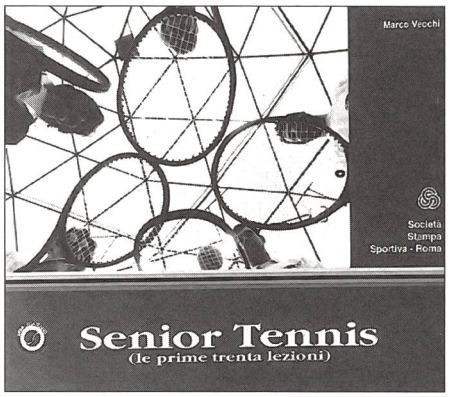
Ginnastica dolce



Un'attività sportiva sicuramente molto indicata anche nella fase senile è la ginnastica. Attraverso esercizi di facile attuazione l'anziano può migliorare e mantenere il suo fitness generale. Per gli animatori dello sport per anziani e tutte le altre persone interessate *Riccardo Agabio* e *Franco Pistecchia* hanno realizzato un manuale di facile lettura che presenta un elevato numero di proposte di esercizi per le parti principali del corpo (il capo, gli arti superiori ed inferiori, l'addome e il dorso). Il manuale può facilmente essere utilizzato dagli anziani stessi che desiderano svolgere un'attività sportiva in modo indipendente anche a domicilio.

Agabio, R.; Pistecchia, F.: Ginnastica dolce (esercizi e programmi dalla scuola superiore alla terza età), Roma, Società di Stampa Sportiva, 1993 (ESSM 72.1274)

Senior Tennis



Il tennis non è più uno sport praticato da pochi privilegiati. Con l'aumento dei campi di gioco ed una loro migliore ripartizione sul territorio sono in molti coloro che si sono avvicinati a questo interessante gioco. Fra di essi vi sono sicuramente molti adulti. Ad essi ed ai loro istruttori è destinato il libro di *Marco Vecchi* «Senior Tennis», nel quale egli presenta le prime trenta lezioni per un novello tennista. Ogni lezione ha un obiettivo ben preciso che coincide con un elemento tecnico del tennis (p. es. colpo di diritto, servizio, volée, ecc.). L'autore propone gli esercizi ed i giochi più indicati per raggiungere l'obiettivo precisando anche il materiale ed il tempo necessari. Al fine di facilitare all'istruttore la valutazione della lezione, *Vecchi* propone anche una scheda sulla quale vengono trascritte annotazioni concernenti gli allievi.

Vecchi, M.: Senior Tennis (le prime trenta lezioni), Roma, Società di Stampa Sportiva, 1994

I donatori di sangue

sono

SALVATORI DI VITE

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.

FFS

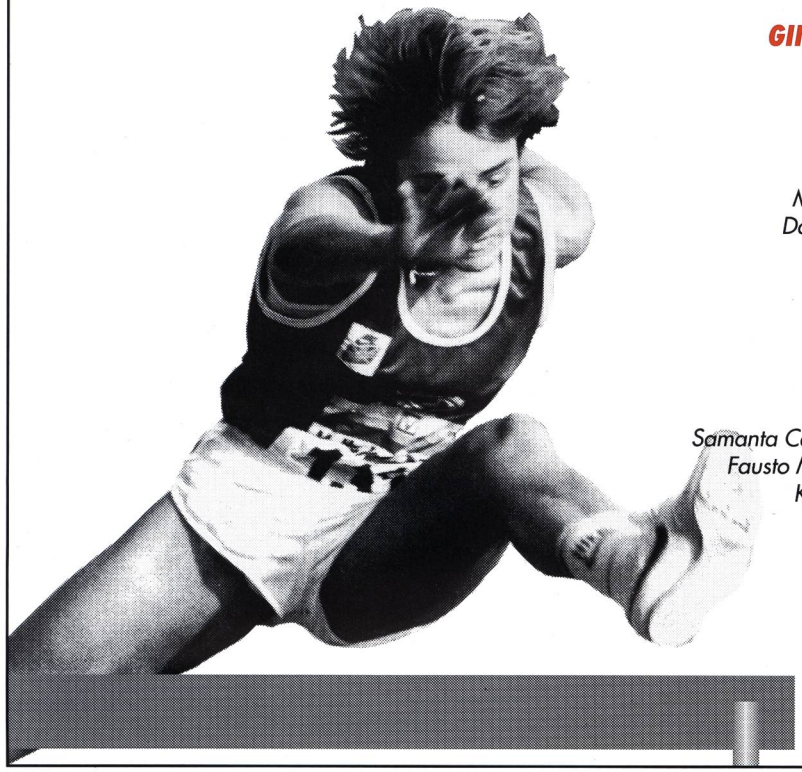
Forza Ticino

Un'estesa campagna a favore dello sport ticinese.

Un'azione promozionale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero a sostegno dello sport cantonale.
L'aiuto concreto dell'industria, del commercio e della finanza ticinesi a beneficio degli atleti del nostro cantone.
Un futuro un po' meno duro per lo sport ticinese.
La possibilità per i nostri sportivi di competere ad alto livello.

Fondazione Aiuto Sport Svizzero

LA FASS RINGRAZIA SENTITAMENTE I PARTNER DELL'AZIONE FORZA TICINO.



GINNASTICA RITMICA SPORTIVA
Laura Beffa

CANOTTAGGIO
Ivan Pin

ATLETICA
Massimo Balestra Isabella Moretti
Daniela Pagani Monica Pellegrinelli

GOLF SU PISTA
Jean-Louis Cazzato

TIRO PRATICO
Miro Mazzucchelli

NUOTO
Samanta Cavadini Eliana Fieschi Nathalie Inderbitzin
Fausto Mauri Marco Minonne Christian Narra
Katia Olivi Nanette Van der Voet

PALLAVOLO
Anne-Lyse Gobet

SCI NAUTICO
Cristina Muggiasca

SCI NORDICO
Natascia Leonardi

Centro Breggia Balerna

BRIC Centro dei fiori da tè agricola ticinese
Lamone Barbengo Losone Biasca Mendrisio

coop

Centro Panoramica Cadro

POST COMPUTER NCR
✆ 093 32 25 65

BSI 1873
Banca della Svizzera Italiana

gaggini-bizzozero sa

laRegione

CORRIERE DEL TICINO

L'eco dello sport

Giornale del Popolo