

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Buchbesprechung: Novità bibliografiche

Autor: Bagiani, Davide

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: 11.02.2026

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

Letto per voi

Davide Bogiani

Come ottimizzare il tiro con l'arco

Un libro, quasi un opuscolo, redatto da Andrea Zardi, ottico e contattologo di professione, specializzato nella rieducazione visiva e nella visione nello sport e appassionato del tiro con l'arco. Chi meglio di lui sarebbe in grado di presentare la tematica della funzione nonché dell'allenamento visivo in questo sport?

Il passaggio riportato nel risvolto di copertina è tutto dire: «la visione, è uno dei cinque sensi del nostro corpo e, come gli altri, ci appare così abituale e spontanea al

punto che viene utilizzata per rendersene conto. Nel tiro con l'arco, sport in cui la visione ha un ruolo fondamentale, occorre invece esserne coscienti, conoscerne le qualità, le sue capacità, per poterla utilizzare in tutte le sue potenzialità.»

Zardi, A.: *Le capacità visive ed il tiro con l'arco*. Bologna, Stampa Grafiche Zanini, 1998. UFSP0 79.351



Tutto sulla mountain bike

Dopo aver letto questo libro, che per molti aspetti assomiglia molto ad un manuale, si ha l'impressione di sapere veramente tutto sulla mountain bike. Dopo alcuni cenni iniziali sulla sicurezza, l'autore si cimenta in aspetti molto tecnici che lasciano intendere un passato da tecnico presso la Federazione ciclistica italiana.

Nei contenuti si trovano numerosissime indicazioni per scegliere il mezzo più adatto, ed alcuni consigli tecnici per utilizzarlo al meglio. Fanno seguito molte informazioni sulla meccanica e la manutenzione della bicicletta, la precisa taratura delle sospensioni sia anteriori che posteriori, la corretta posizione in bicicletta e la tecnica di guida.

Preciso e pertinente, il volume è consigliabile sia ai biker che iniziano la propria attività che agli appassionati già esperti.

Ferrero, F.: *Manuale della mountain bike*. Milano, Editore Ulrico Hoepli, 2001. UFSP0 75.572



La ginnastica ritmica nei dettagli

Le 441 pagine e gli innumerevoli rimandi bibliografici alla fine di ogni capitolo sono tutto dire su un volume preciso, pertinente, completo e dettagliato. Insomma, un perfetto lavoro di ricerca e sintesi sulla ginnastica ritmica.

Un libro che, per risalire all'attuale significato dell'educazione fisica e della ginnastica, scava a ritroso fino al quarto secolo a.C. alla ricerca delle opere di Platone e di Aristotele. Il testo si sofferma in seguito sui principi basilari della ginnastica ritmica, su principi metodologici e didattici per poi approdare sulla tematica dell'allenamento, della preparazione atletica ed altre ancora. Gli autori esprimono «l'intento dell'opera di garantire una certa uniformità di preparazione ed offrire una più estesa gamma di informazioni provenienti da autori con affinità di competenze espresse attraverso la personalità diversa di ciascuno».

Asparo, M.; Cermelj, S.; Piazza, M.; Rosato, M. R.; Sensi, S.: *Ginnastica ritmica*. Padova, Piccin Nuova Libreria, 1999. UFSP0 72.1469



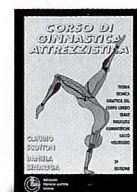
Ginnastica attrezzistica

Un volume articolato in tre sezioni, la prima delle quali propone un'ampia presentazione degli aspetti metodologico-didattici e dei regolamenti delle competizioni scolastiche e agonistiche nella ginnastica agli attrezzi; mentre nella seconda parte sono esposti i principi per una corretta pianificazione dell'allenamento.

Le rimanenti 176 pagine costituiscono invece una serie di trattazioni corredate da numerosi disegni, in cui l'accento è posto sugli aspetti teorici, tecnici e didattici di questa affascinante disciplina sportiva.

«Specifico nei contenuti, si propone come libro di testo per gli studenti di educazione fisica e sport, come guida didattica e testo di consultazione sia per i professori di educazione fisica nell'ambito dell'insegnamento della ginnastica artistica nelle strutture scolastiche ed extra scolastiche, sia per gli istruttori di ginnastica artistica.»

Scotton, C.; Senarega, D.: *Corso di ginnastica attrezzistica*. Torino, Edizioni libreria Cortina, 1995. UFSP0 72.1473



La psicomotricità del bambino

È proprio vero, molti libri trattano lo sviluppo psicomotorio dei bambini nell'età scolastica e post scolastica, ignorando la fascia tra il primo ed il sesto anno di vita, un periodo nel quale bisogna proporre «una ginnastica-gioco, in cui i genitori, maestre, baby-sitter, fratelli e sorelle diventano gli allenatori più simpatici e coinvolgenti».

La prima parte del libro, molto breve, offre un'infarinatura sullo sviluppo psicomotorio del bambino e presenta i principi per una corretta esecuzione dei 96 esercizi presentati in seguito. «Un libro che propone tanti consigli psicologici e tanti giochi studiati per sviluppare la potenzialità

motoria dei bambini, per stimolarne la fantasia, la capacità di emulazione, l'equilibrio, la coordinazione e altro ancora...» Semplice alla lettura e molto pratico, è senza dubbio di gradimento a chi è spesso a contatto con i bambini «e ha voglia di trovare nuovi spunti per proporre i giochi più adatti alla loro età».

Salaris, A.: *Ginnastica per i bambini*. Milano, De Vecchi Editore, 1998. UFSP0 72.1465



1. Championnat suisse de Jazz- et Show-Dance

07 juin 2003, au PODIUM à Guin/FR

Information et inscription:
Anita Bürki, Dorfstr. 18, 3184 Wünnewil/FR
026/497 97 37, sm03@feelings.ch

Stretching per tutti

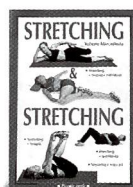
In palestra, sui campi da calcio, ai bordi delle piscine, sulle piste da sci, insomma ovunque viene praticata un'attività sportiva, spesso e volentieri un fonema anglosassone giunge alle nostre orecchie: stretching. Ma in realtà che cosa sappiamo di questa parola? Che cosa significa? Roberto Maccadanza nel libro «stretching» risponde in modo completo a questo interrogativo, situando la tematica dell'allungamento muscolare all'interno di un discorso molto ampio, che comprende riflessioni sull'apparato muscolare, scheletrico e digerente, sul sistema nervoso, sull'alimentazione, ecc.

Un libro facile alla lettura, dove le parole sono accompagnate da bellissime immagini che incitano lo sportivo d'élite, ma anche il musicista, l'impiegato, l'anziano e altri ancora, alla scoperta dei giusti esercizi di stretching che, come riportato nel risvolto di copertina, «aiutano a vivere me-

glio la propria quotidianità, affrontando con più serenità le fatiche e gli impegni che essa ci riserva».

Insomma, un libro aperto veramente a tutti, grazie al quale ognuno riceve i giusti strumenti per un adeguato programma di allungamento muscolare.

Maccadanza, R.: Stretching. Colognola ai Colli (VR), Demetra, 2000. UF-SPO 72.1489



Per saperne di più sui cavalli

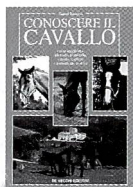
«Un giorno di agosto, deciso a raggiungere alcuni amici accampati con i cavalli presso una cascina a una trentina di chilometri dalla mia scuderia, insellai il Barrow e partii... Improvvisamente il Barrow cominciò a zoppicare in modo vistoso... Continuai a camminare davanti a lui facendo finta di non prestargli attenzione. Andatura sciolta e regolare. Mi voltai indietro e la zoppia ricominciò. Ripetei ancora un paio di volte l'esperimento fino a che mi convinsi: il barrow mi stava prendendo in giro.»

L'autore si serve di simili aneddoti per introdurre e stimolare la lettura di un libro che per molti aspetti assomiglia ad un vero e proprio prontuario del cavallo, per mezzo del quale il lettore asseconda le proprie domande, dubbi o incertezze grazie a tematiche indirizzate alla scelta, alla cura, all'allevamento e alla comunicazione con l'animale.

Sfogliando le pagine, l'occhio del lettore viene puntualmente rapito da curiose ed appariscenti citazioni che gli rammentano e lo sensibilizzano su alcuni aspetti importanti per una seria conoscenza del cavallo. «Da ricordare: se il vostro cavallo è

nervoso e si comporta stranamente, prima di pensare che è di cattivo umore controllate che non abbia problemi di salute.»

Nell'ultima parte del libro l'autore anticipa le possibili domande del lettore associando ad esse puntuali risposte. Le bellissime fotografie costituiscono inoltre quell'elemento che rende il libro ancora più completo ed attraente. Senza dubbio un libro completo ed interessante per conoscere a fondo i cavalli.



Ravazzi, G.: Conoscere il cavallo. Milano, De Vecchi Editore 1999. UF-SPO 79.340

Freschi di stampa

Alimentazione

Burke, E. R.: Alimentazione da campioni. Recupero, salute e rendimento muscolare. Roma, Mediterranee, 2002. 175 pagine. € 13,45. 06.2641

Arti marziali

Tassinari, M.: Arti marziali. Come orientarsi nella scelta. Colognola ai Colli (Vr), Demetra, 2002. 95 pagine. € 6,50. 76.739

Beach volley

Faverzani, A.: Beach volley. Cesena, Erika, 2001. 128 pagine. € 10,85. 71.2801

Calcio

Zacchetti, L. (ed.): Il calcio giovanile. Manuale tecnico-educativo per allenatori e giovani calciatori. Milano, Unicopli, 2002. 156 pagine. € 13,-. 71.2803

Ciclismo

Vedana, F.: Tabelle stagionali di allenamento per ciclisti. Cesena, Erika, 2001. 139 pagine. € 14,46. 75.582

Giochi

Il grande libro dei giochi. 250 giochi per tutte le età. Torino, Elledici, 1999. 191 pagine. € 18,08. 71.2804/Q

Pallacanestro

Situazioni ed esercitazioni per l'attacco. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2002. 183 pagine. € 11,88. 71.2807

Situazioni ed esercitazioni per la difesa. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2002. 94 pagine. € 11,88. 71.2805

Pallavolo

Bertante, N.; Fantoni, G.: Pallavolo da manuale. Colognola ai Colli (Vr), Demetra, 2000. 95 pagine. € 6,50. 71.2800

Psicologia dello sport

Dragoni, G.: Vincere con la mente. Motivazioni, autostima, mentalità vincente nello sport e nella vita. Cesena, Erika, 2001. 255 pagine. € 14,46. 01.1207

Tennis

Diamantopulos, M.: Insegnare il tennis. La nuova strada. Milano, Libreria dello Sport, 2001. 95 pagine. € 11,36. 71.2802

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca dell'UFSP. Si prega di indicare il numero in neretto. Tel. 032 327 63 08; fax 032 327 64 08; e-mail: biblio@baspo.admin.ch
Le videocassette possono essere acquistate o richieste in prestito gratuito (per una durata da 3 a 5 giorni) presso la mediateca dell'UFSP, telefono 032 327 63 62 (le riserve sono possibili unicamente il mattino); e-mail: video@baspo.admin.ch

boni sport

Offre spéciale (valable jusqu'au 31.10.2002)

Cardiomètre Polar „S210“

CHF 302.25/pce au lieu de CHF 349.00 *

Ballon de volley match „Mikasa MVP 200“

CHF 94.70/pce au lieu de CHF 129.00 *

Set baseball pour école II pour cycle d'orientation

CHF 876.70/set au lieu de CHF 997.50 *

Canne de Unihockey „exel Shaft 2002“ (exécution droitier/gaucher)

dès 6 pces CHF 43.00/pce au lieu de CHF 53.80 *

dès 12 pces CHF 40.35/pce au lieu de CHF 53.80 *

* = Prix inclus 7,6% TVA, coût de transport excl.

Pour ces 4 articles, vous obtiendrez lors d'une commande un rabais de 3% dans notre e-shop jusqu'au 31.10.2002

Avons-nous attiré votre attention? Contactez-nous sous www.bsport.ch, par e-mail bsport@boni.ch, téléphone 052 723 62 40 ou par fax 052 723 61 18. Le team Böni-Sport se réjouit de votre intérêt.

böni sport, Zürcherstr. 350, 8500 Frauenfeld

Lausanne University Geneva University Neuchâtel University Swiss Federal Institute of Technology Swiss Graduate School of Public Administration

LAUSANNE OLYMPIC CAPITAL SWITZERLAND

M a s t e r
of Science in Sport Administration and Technology

An interdisciplinary approach including Technology, Medicine, Health, Management, Sociology and Law.

Organised by: **aists**
www.aists.org
msa@aists.org / phone ++4121 693 8593

www.aists.org

Nous avons envoyé notre pilote d'essai aux championnats du monde ...

team xc ten

xc zero

■ ... et il est revenu avec une 5ème place. Pour ce faire, il a mis à contribution son VTT, il s'est entraîné durement et il a mis son matériel au point, plus particulièrement dans les conditions exigeantes de nos montagnes suisses. D'autre part, notre coureur fait partie de l'équipe VTT «ARROW SWISS BIKETEAM», qui est actuellement la meilleure équipe suisse en cross country. Il fait naturellement confiance à son VTT ARROW. Bonne chance Thomas. ■

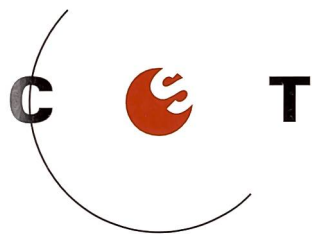
Thomas Kalberer
5ème aux championnats du monde 2002 à Kaprun.

© zebra/werbespotur (www.zebra.ch)

Ces VTT sont disponibles chez nos marchand-revendeurs ARROW.

ARROW
Inspired by swiss mountains.

Villiger Fils SA · Bikes, Parts & Accessories
Case postale 161 · CH-6018 Buttisholz
Téléphone ++4141-9295757 · Téléfax ++4141-9281637
bike@villiger.ch · www.arrowbikes.ch



Centro sportivo nazionale della gioventù (CST)



La filiale ticinese dell'Ufficio federale dello sport di Macolin

Il luogo ideale in cui organizzare corsi e manifestazioni sportive.

Offerta completa di impianti e materiale per svolgere tutte le attività sportive di Gioventù e Sport.

A disposizione 220 posti letto in camere e 400 in tenda.

Il CST ospita la Scuola professionale per sportivi d'élite e collabora con il Centro di Medicina e Chirurgia dello Sport di Locarno.

Tra le manifestazioni più importanti la settimana «Tutti i Talenti a Tenero» che si svolge agli inizi di maggio e che presenta i migliori talenti di 31 federazioni sportive svizzere. In settembre «L'altro sport» permette a chiunque di cimentarsi nelle varie discipline G+S.

PER INFORMAZIONI:

Centro sportivo nazionale della gioventù

Via Brere, 6598 Tenero

Tel. 091 735 61 11, Fax 091 735 61 02

E-Mail: cstenero@baspo.admin.ch

Internet: www.cstenero.ch