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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 3

Buchbesprechung: Documentazione

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

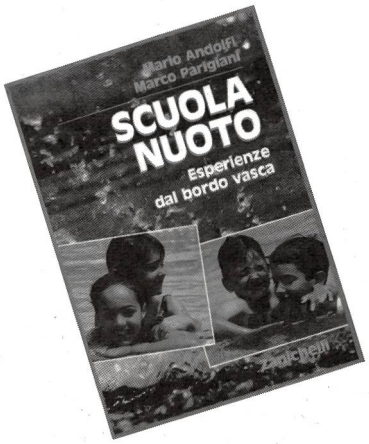
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

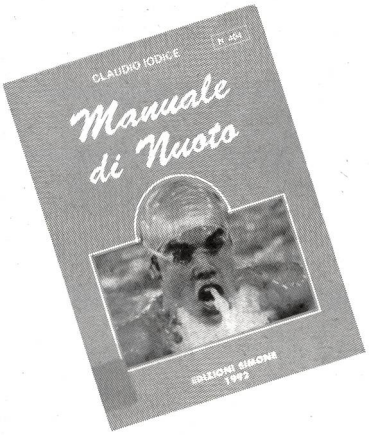
Esperienze dal bordo vasca, manuale di nuoto e aquagym

schede di Nicola Bignasca



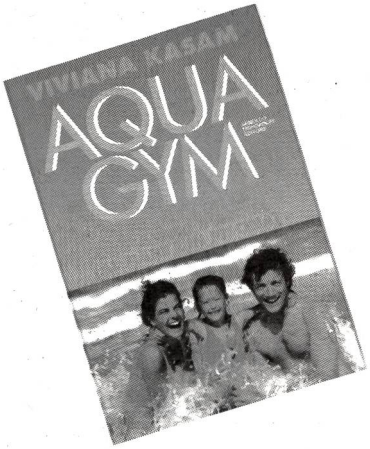
Andolfi M, Parigiani M.: **Scuola nuoto - Esperienze dal bordo vasca,** Zanichelli, Bologna, 1989, pagg. 304, ill.

La *"scuola nuoto"* è una tappa importante (se non indispensabile) per ogni bambino. Ai primi approcci all'acqua e al nuoto, la Zanichelli ha dedicato un interessante libro, nel quale gli autori, *Mario Andolfi* e *Marco Parigiani,* presentano tutte le componenti che si ricollegano all'apprendimento del nuoto. Il manuale è suddiviso in 6 sezioni ed è in grado di esaudire le esigenze delle categorie di lettori più disparate: dai genitori, che apprendono come avvicinare il bambino alla vasca d'ambientamento, ai docenti, che trovano la descrizione delle differenti nuotate o stili di nuoto, e, infine, agli istruttori, che acquisiscono le nozioni basilari per l'organizzazione dei corsi di nuoto.
Il manuale è molto completo e, in certi punti, anche dettagliato, in quanto in ogni capitolo affronta dei temi specifici che hanno una rilevanza per l'attività sul terreno (o, per meglio dire, "nell'acqua"). Nel capitolo dedicato all'ambientamento all'acqua p. es. gli autori affrontano i temi *"il galateo in piscina", "braccioli sì o no", "sopra respiro, sotto soffio"* e *"i giocattoli e i sussidi didattici".*
Nella sezione dedicata alla tecnica, oltre ai principi *"leva, fulcro, ..."* e il principio di Bernoulli, i lettori apprendono che *"depilati"* significa *"vincenti".*
Infine, nella sezione dedicata alla didattica, gli autori non descrivono solamente i principi dell'insegnamento, ma si immedesimano anche nella situazione reale della lezione di nuoto, dedicando un capitolo alle *"situazioni di piccola emergenza...didattica": "corsie affollate", "gruppo non omogeneo", "in caso di troppe assenze"* e *"una corsia si rompe".*
Da questi esempi si può dedurre che *"Scuola nuoto - esperienze dal bordo vasca"* è un manuale che ha il pregio di presentare la teoria sempre in funzione della soluzione degli aspetti pratici legati al nuoto.
Infine, gli insegnamenti di questo libro possono essere così riassunti: l'apprendimento del nuoto è un gioco solamente se l'istruttore dispone delle sufficienti competenze ed esperienza.



Iodice C.: **Manuale di nuoto,** Esselibri Simona, Napoli, 1992, pagg. 304, ill.

Il manuale presenta tutte le sfacettature del nuoto e si sofferma in particolare su quelle componenti che si riallacciano al processo d'allenamento. Infatti, dopo aver descritto i valori educativi del nuoto, l'importanza dell'ambientamento e gli stili, l'autore focalizza l'attenzione *"sull'essenziale dell'allenamento" (cap.11), trattando i temi della "periodizzazione", "coordinazione", "fonti dell'energia"* ed, infine, *"metodiche di allenamento".*
Queste tematiche, con un forte orientamento teorico, vengono completate, nella seconda parte del libro, da capitoli con un orientamento più pratico, che presentano esempi di sedute di allenamento a secco (p.es. stretching) e in acqua.



Kassam V.: **Aqua Gym,** Mondadori, Milano, 1992, pagg. 215, ill.

Molti, e fra questi vi sono anche medici e terapisti, sono coloro che ritengono che *"acqua è sinonimo di salute",* e che il nuoto è la disciplina sportiva più completa. L'acqua è un elemento che *"ospita"* numerose discipline sportive, come p. es. il nuoto, i tuffi, la pallanuoto e il nuoto sincronizzato. A queste discipline più nobili, bisogna aggiungere un'attività "acquatica" più recente che non ha un orientamento agonistico ma assume un ruolo importante nell'ambito dell'educazione alla salute: la ginnastica nell'acqua.
In questo interessante libro della Mondadori, la ginnastica nell'acqua viene presentata in tutte le sue componenti e campi di applicazione, tra i quali, possiamo citare, la ginnastica contro il mal di schiena, dopo un periodo di infortunio (con il gesso!) e durante la gravidanza. ■