Letture ed immagini

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

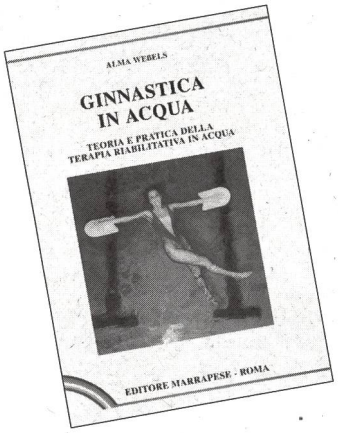
http://www.e-periodica.ch

Letture ed immagini

di Nicola Bignasca

In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Biblioteca della SFSM. Ci limitiamo ai libri ed alle videocassette editi in italiano ed ottenibili in prestito gratuito.
Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice della pubblicazione all'indirizzo seguente:
SFSM, Mediateca, 2532 Macolin (tel. 032 276 308).

Ginnastica in acqua



L'accostamento della ginnastica, una disciplina finora praticata prevalentemente in ambiente terrestre, all'elemento acquatico può suscitare alcune perplessità. Ciò nonostante l'avvicinamento della ginnastica all'acqua ha dato vita, alcuni anni orsono, ad un'attività sportiva particolarmente appropriata per il mantenimento e la promozione della salute. Gli effetti ad ampio spettro della ginnastica in acqua sono apprezzati soprattutto nell'ambito della tutela della salute, del trattamento e della riabilitazione. Gli esercizi in acqua uniscono i normali movimenti di terapia ai due vantaggi principali che offre il mezzo liquido: da un lato, la spinta verso l'alto del corpo nell'acqua e la riduzione, legata a questa spinta, del carico gravitario sulle articolazioni e sul rachide; dall'altro, la resistenza dell'acqua a tutti i movimenti troppo veloci, resistenza dovuta al fatto che l'acqua ha un carattere fluido e quindi è un mediatore più spesso e vischioso dell'aria.
Questa pubblicazione presenta gli esercizi più importanti di ginnastica in acqua e descrive una metodologia appropriata per proporre questo genere di attività con un gruppo di giovani ed adulti. Gli esercizi vengono suddivisi in vari gruppi a seconda della parte del corpo sollecitata. L'autore mette l'accento sull'importanza di una corretta respirazione indicando gli esercizi più appropriati per regolarla.

Wessels A.: Ginnastica in acqua. Teoria e pratica della terapia riabilitativa in acqua, Roma, Editore Marrapese 1995 (ESSM 78.1380).

Manuale di nuoto

Alcuni anni orsono la Commissione federale dello sport ha pubblicato un nuovo manuale di nuoto per tutti i docenti di educazione fisica. Il manuale è suddiviso in quattro fascicoli che presentano le varie attività che si possono proporre in acqua: l'assuefazione all'acqua, l'apprendimento delle nuotate, l'avviamento agli sport acquatici (nuoto sincronizzato, pallanuoto, tuffi, ecc.). Ora, il manuale, che offre degli interessanti spunti anche per i monitori che svolgono un'attività d'acqua con i bambini e i giovani, può essere acquistato al prezzo di fr. 37.75 richiedendolo al seguente indirizzo: Commissione federale dello sport, 2532 Macolin.

Bucher W.: Manuale di nuoto, Berna, CFS 1993 (ESSM 78.1351/Q)

La tecnica del nuoto con la monopinna

Il film descrive la tecnica di base del nuoto con la monopinna attraverso delle immagini riprese sott'acqua e da bordo-vasca. I movimenti chiave di questo gesto tecnico vengono così ripresi da varie angolazioni. Ciò facilita la comprensione delle diverse fasi del movimento. Il film presenta anche la tecnica del tuffo di partenza e della virata, e propone alcuni esercizi spettacolari che permettono al nuotatore di imitare le gesta di un delfino.

Vautravers J.: La tecnica del nuoto con la monopinna, Macolin, 1996, VHS, fr. 26.70 (ESSM V 78.262)

Sondaggio presso i lettori

Avvertiamo le nostre lettrici e i nostri lettori che nel corso del mese di maggio la redazione farà pervenire a un campione di lettrici e lettori un questionario comprendente delle domande concernenti i bisogni e le aspettative nei confronti della rivista. Invitiamo le nostre gentili lettrici e i nostri cortesi lettori a partecipare in modo massiccio a questa inchiesta che permetterà alla redazione di raccogliere dei dati utili sulla base dei quali potrà poi meglio orientare il contenuto della rivista in funzione dei bisogni e delle aspettative delle lettrici e dei lettori. Vi ringraziamo già sin d'ora per la preziosa collaborazione. ■

Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?

Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles, boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée. Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

101/2

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 23 36 23 / Téléfax 032 23 10 24

Hotel-Restaurant
Kühboden

Ristorante di montagna con ambiente familiare situato a 2200 m di altezza, paradiso dello sci e delle escursioni sull'Alpe di Fiesch e sul ghiacciaio dell'Aletsch

Ideale per gruppi, scuole e associazioni

Per qualsiasi informazione:

Cornelia e Beat Schmid

3984 Fiesch / Kühboden
Telefono 028 70 12 20
Fax 028 70 12 25

Anche le donne di Macolin si difendono ... (foto Daniel Käsermann)