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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 11

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: 09.07.2025

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

Letture

di Nicola Bignasca

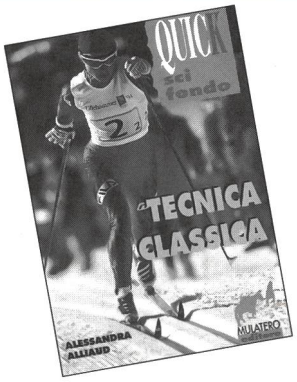
In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Biblioteca della SFSM. Ci limitiamo ai libri editi in italiano ed ottenibili in prestito gratuito per un mese.
Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice della pubblicazione all'indirizzo seguente:
SFSM, Mediateca,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

Dal parallelo alla supercurva

Il libro presenta un approccio didattico per l'apprendimento delle forme tecniche moderne dello sci alpino. L'autore basa il suo modello didattico sui «cardini dello sci naturale» con i quali si intende «la risposta guidata di ogni organismo normale agli elementari problemi che si pongono calzando sci e scarponi su una pista battuta». La pianta del piede è il principale recettore di sensazioni sul contatto sci-neve e perciò merita un'attenzione particolare nell'apprendimento dello sci. L'autore propone alcuni esercizi di sensibilizzazione che servono a sviluppare e affinare sensibilità latenti e semiatrofizzate per mancanza d'uso. Gli esercizi possono essere eseguiti a bassissima velocità o addirittura a casa propria senza sci e scarponi, anche davanti alla televisione. Questa sensibilizzazione motoria e articolare rappresenta un punto di partenza indispensabile per poter poi apprendere gli altri gesti tecnici dello sci come la conduzione, la presa di spigolo, le curve rapide e brevi e il superparallelo in conduzione. Consigliamo la lettura di questo libro a tutti i monitori di sci che desiderano estendere il loro bagaglio di conoscenze didattiche e pratiche.

Astone F.: Dal parallelo alla supercurva, Torino, Mulatero Editore 1994 (ESSM 77.951)

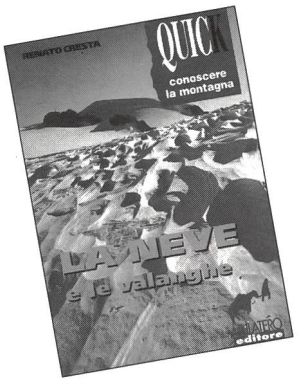
Tecnica classica



Con l'avvento dello skating, la tecnica classica dello sci di fondo non è caduta in disuso come molti prevedevano. Le statistiche, infatti, mostrano che attualmente la maggior parte dei fondisti praticano entrambe le tecniche. L'autrice di questo interessante manuale propone un approccio didattico alla tecnica classica mettendo l'accento sulle differenze con lo skating. Vi sono infatti molte differenze tra le due tecniche come ad esempio l'equipaggiamento (sci, scarpe e bastoncini) e la sciolina. Se, nello skating, il punto d'appoggio fisso dello sci è assicurato dalla presa di spigolo, nella tecnica tradizionale questo punto è rappresentato dalla sciolina, che ha la funzione di ancorare lo sci alla neve. Alla scelta della sciolina e alle modalità di sciolinamento è dedicata la prima parte di questo manuale. Nella seconda parte l'autrice presenta alcuni esercizi preparatori per lo sviluppo dell'equilibrio statico, dinamico e della coordinazione in generale. Questi esercizi sono fondamentali per l'apprendimento dei passi principali della tecnica tradizionale come il passo alternato e il sempre meno utilizzato passo finlandese. Nella terza parte l'autrice descrive le caratteristiche tecniche principali di ogni passo proponendo degli esercizi di correzione degli errori principali.

Alliaud A.: Tecnica classica, Torino, Mulatero Editore 1994 (ESSM 77.948)

La neve e le valanghe



Una valanga è un fenomeno di grande complessità ma che però dipende da due soli fattori: la neve e l'inclinazione del versante. La neve è un materiale estremamente complesso e vario: ogni strato di neve acquisisce sue particolari caratteristiche di maggior o minor resistenza a seguito dell'influenza di agenti di origine fisico-termica (pressione, temperatura, umidità, vento). L'autore presenta le proprietà principali di questo elemento come la sua evoluzione al suolo e la sua stabilità rispetto alla morfologia dei versanti e alle condizioni meteorologiche. Queste informazioni vengono presentate in modo da servir all'escursionista come base per la scelta del percorso.
La seconda parte di questo manuale è dedicata al tema della valanga. L'autore affronta l'importante tema della ricerca e del soccorso in caso di valanga presentando nei dettagli l'uso degli attrezzi di ricerca principali come la sonda e l'arva, meglio conosciuto alle nostre latitudini come «barrivox». Consigliamo la lettura di questo interessante manuale a tutti gli escursionisti con gli sci.

Cresta R.: La neve e le valanghe, Torino, Mulatero Editore 1993 (ESSM 74.934) ■

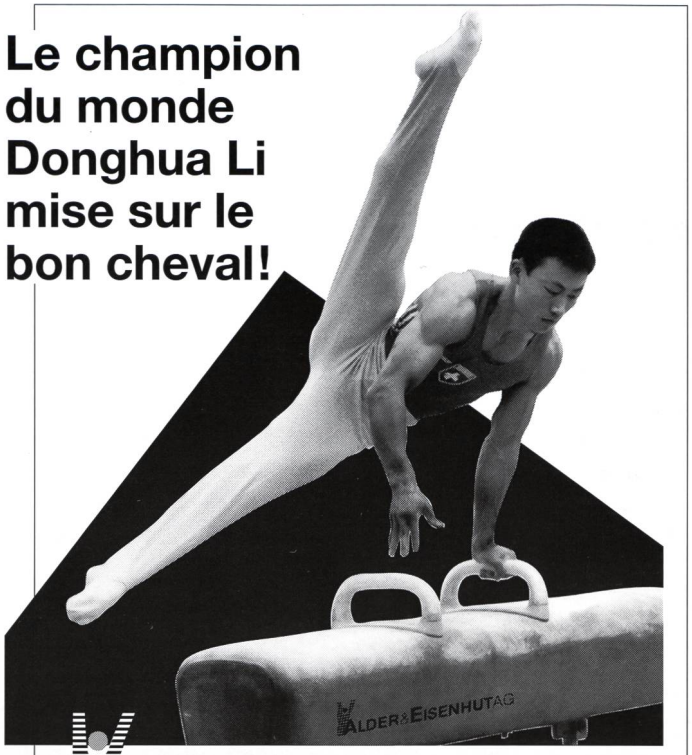
Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?

Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles RECTA – boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée.

Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Bienne
téléphone 032 / 328 40 60, fax 032 / 328 40 69

Le champion du monde Donghua Li mise sur le bon cheval!



VALDER&EISENHUTAG

Nous fabriquons pour vous: par ex. des engins de gymnastique

Fabrique d'engins de gymnastique et de sport

Succursale romande
1196 Gland
Tél. 022/364 79 40
Fax 022/364 79 44

Sport ActiVital®

Per gli sportivi: 3x più prestazione!

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.***

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!

GLOOR+IRNIGER

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

Lo sportivo legge Macolin

la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin

ONYONE