

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: 12

Rubrik: Nuovi video della SFSM

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: 02.12.2025

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

Nuovi video della SFSM

di Nicola Bignasca

In questa rubrica vi presentiamo i nuovi video realizzati recentemente in italiano alla SFSM. I video possono essere ottenuti in prestito per alcuni giorni. Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice del video all'indirizzo seguente: SFSM, Mediateca, 2532 Macolin (tel. 032 276 362). Coloro invece che desiderano acquistare i video sono pregati di utilizzare il tagliando di ordinazione pubblicato in terza pagina di copertina.

L'allenamento mentale viene suddiviso in sei fasi: scrivere il piano del movimento, rappresentarsi come si svolge, dividerlo in punti chiave, sintetizzarlo in parole chiave, dare un ritmo alle parole chiave e passare all'esecuzione pratica. Il film vuole così dimostrare come anche nel surf a vela si possa sfruttare l'effetto Carpenter: quando ci si rappresenta un movimento intensamente, immaginandolo in modo vivo e reale, i muscoli interessati si contraggono inconsciamente. Ed in questo modo il surfista – ma ciò vale per tutti gli sportivi – riesce a controllare meglio una tecnica.

Battanta, P.; Lange, H.-P.: Ben pensato, ben fatto. SFSM, 1995, 14 min. 42 sec., VHS (V 78.260)

«Praticare lo snowboard, ma sicuro!»

Il film fornisce un valido contributo per la sicurezza e la prevenzione degli infortuni nello sport dello snowboard. Numerose indagini hanno dimostrato che molti snowboarder mettono in pericolo se stessi e gli altri in quanto non conoscono le regole di sicurezza. Il film indica i pericoli principali e suggerisce alcune soluzioni concrete. Inoltre affronta i temi della preparazione estiva, della scelta del materiale così come dell'avviamento dei bambini allo snowboard e allo sci fuori pista. Nella parte finale i fuoriclasse *Pirmin Zurbriggen* e *Cla Mosca* dimostrano come lo sci e lo snowboard possano convivere assieme.

Battanta, P.; Rüdüsühli, U.: Praticare lo snowboard, ma sicuro! SFSM, 1995, 10 min. 32 sec., VHS (V 77.150)

doping come un problema specifico dello sport di alto livello, ma come una mentalità e una tendenza di tutta la nostra società. Così le ultime sequenze sottolineano la bellezza e le soddisfazioni che lo sport può dare anche senza il doping.

Battanta, P.; Kamber, M.: I gladiatori del nostro tempo. SFSM, 1995, 32 min., VHS (V 06.140)

«Trilogie dell'agire – sinfonie dell'apprendimento»

Rampichino: tecnica su ogni terreno

Il film presenta la disciplina del rampichino e propone una metodologia per l'apprendimento e l'insegnamento dei gesti tecnici di base: la frenata, le curve, le discese, ecc. Inoltre offre alcuni validi consigli su come padroneggiare l'equilibrio, la guida e la propulsione su ogni terreno. Il film è un valido ausilio didattico per quei docenti e monitori che hanno la possibilità di svolgere con i bambini delle escursioni in rampichino su terreni di ogni tipo.

Battanta, P.; Reymond, P.-A.: Rampichino, tecnica su ogni terreno. SFSM, 1995, 24 min., VHS (V 75.55)

Il video presenta un nuovo modello di apprendimento basato sulla teoria dell'azione. L'accento viene posto sul ruolo delle informazioni nel processo di apprendimento e di insegnamento e sull'importanza di una loro ricezione, elaborazione ed applicazione quanto più ampia e completa possibile. In base a questo modello, il processo di apprendimento può essere sintetizzato nelle tre fasi: percepire le informazioni con tutti gli organi di senso, quindi integrarle nei programmi già esistenti ed infine applicarle grazie alle corrispondenti capacità. Queste fasi valgono a tutti gli stadi dell'apprendimento che in questo modello vengono così definite: acquisire e consolidare, applicare e variare, dare forma e completare.

Battanta, P.; Hotz, A.: Trilogie dell'agire – sinfonie dell'apprendimento. SFSM, 1995, 17 min. 25 sec., VHS (V 70.266)

«I gladiatori del nostro tempo»

Il film descrive le sostanze e i metodi di doping più importanti nello sport con i loro effetti principali e collaterali. Dopo un'introduzione storica, le sostanze dopanti vengono presentate nell'ordine cronologico della loro apparizione nel mondo dello sport. Il film non vuole presentare il

«Ben pensato, ben fatto»

Il film presenta un esempio di allenamento mentale nel surf a vela.