

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: 2

Buchbesprechung: Letture ed immagini

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: 17.01.2026

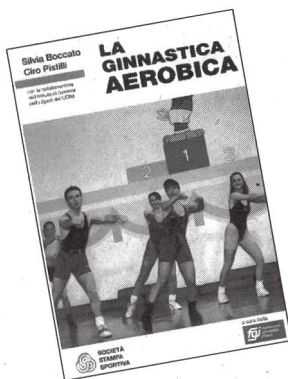
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lettere 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. 032 276 362).

La ginnastica aerobica



La ginnastica aerobica è una disciplina sportiva relativamente giovane che, però, ha già fatto molta strada in questi ultimi venti anni. Il suo riconoscimento ufficiale ad opera della Federazione internazionale di ginnastica, quale attività agonistica, ha accelerato il processo di maturazione dei contenuti tecnici e metodologici. Attualmente, la ginnastica aerobica viene proposta soprattutto come tecnica di allenamento per preservare e ristabilire un fitness ottimale.

Questo manuale si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa nuova disciplina con consapevolezza e si propone di indicare il giusto percorso didattico e metodologico per un insegnamento mirato al benessere psicofisico. Il manuale è suddiviso in due parti: la prima tratta dei presupposti anatomico-fisiologici del corpo umano; queste informazioni scientifiche consentono all'insegnante di valutare gli apparati coinvolti e il tipo di impegno fisico cui sono sottoposti i praticanti, per poter organizzare la lezione secondo i vari livelli. Nella seconda

parte, vengono affrontate le tematiche tecniche e metodologiche per l'insegnamento della ginnastica aerobica: in particolare si propongono gli elementi tecnici e didattici per realizzare tutte le fasi di una lezione.

Boccato S., Pistilli C.: La ginnastica aerobica, Roma, Società di Stampa Sportiva 1995 (ESSM 72.1326)

La lezione base

Il film presenta una lezione «tipo» di ginnastica aerobica. Vengono messe in evidenza tutte le parti che compongono la lezione per sottolinearne l'esecuzione e la durata: una fase di riscaldamento, una fase aerobica, il defaticamento aerobico, la fase di condizionamento muscolare ed il defaticamento finale. La proposta di questa lezione «tipo» è per un livello intermedio.

Federazione Ginnastica d'Italia: Ginnastica aerobica. La lezione base, Roma, Società di Stampa Sportiva 1994, VHS (V 72.146-1)

Il condizionamento muscolare

Il film presenta quattro proposte di condizionamento muscolare eseguite con tecniche diverse. Gli esercizi vengono svolti con elastici e piccoli pesi. Il film si sofferma soprattutto sul condizionamento dei gruppi muscolari dei glutei, addominali e degli arti inferiori. A conclusione, viene presentata una proposta di stretching.

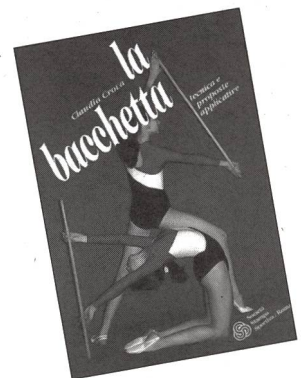
Federazione Ginnastica d'Italia: Ginnastica aerobica. Il condizionamento muscolare, Roma, Società di Stampa Sportiva 1994, VHS (V 72.146-2)

La metodologia coreografica

Il film presenta le metodologie coreografiche usate per la composizione dei movimenti nella lezione di ginnastica aerobica: il metodo base, di base con variazione, bilaterale e di interpretazione musicale. Tutte le coreografie sono composte da gruppi di movimenti chiamati «frasi» che, a seconda della composizione, danno la tipologia del metodo da utilizzare.

Federazione Ginnastica d'Italia: Ginnastica aerobica. La metodologia coreografica, Roma, Società di Stampa Sportiva 1994, VHS (V 72.146-3)

La bacchetta



La bacchetta è il concetto utilizzato nella vicina penisola per indicare il nostro bastone. La bacchetta (o bastone) è un oggetto presente in ogni palestra. Ciò nonostante non viene quasi mai utilizzato per le sue vere finalità ma soltanto come un attrezzo ausiliario per le attività più disparate (p.es. staffette, piccoli giochi).

Questo libro presenta i movimenti di base e i gesti tecnici che si possono apprendere con la bacchetta: le oscillazioni, le semicirconduzioni, i rovesci, i mulinelli, ecc. Si tratta dunque di un'interessante pubblicazione per quei docenti e monitori di società sportive che desiderano mettere al centro del loro insegnamento la ginnastica agli attrezzi e più precisamente la ginnastica con la bacchetta.

Crova C.: La bacchetta, tecnica e proposte applicative, Roma, Società di Stampa Sportiva 1995 (ESSM 72.1263-7) ■



**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

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.



**Lo
sportivo
legge
Macolin**

**la rivista
di educazione sportiva
della Scuola federale
di Macolin**



SFSM Scuola federale dello sport di Macolin Svizzera
ESSM Eidgenössische Sportschule Magglingen Schweiz
EFSM Ecole fédérale de sport de Macolin Suisse
SFSM Scuola federale da sport Magglingen Svizra

La SFSM Macolin cerca

Maestro o maestra di sport

Siete docente di educazione fisica diplomato al politecnico o all'università, oppure maestro/a di sport diplomato/a alla SFSM; avete acquisito dell'esperienza nell'ambito dell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport e cercate una nuova sfida a livello professionale.

Vi offriamo la possibilità di inserirvi nel nostro gruppo di formatori come maestra o maestro di sport.

Condizioni d'entrata:

Siamo interessati alle vostre competenze ed esperienze nell'ambito degli sport invernali e, in particolar modo, dello sci alpino e dello snowboard così come nello sport del nuoto. Vi confideremo delle responsabilità nell'ambito della formazione in queste discipline.

L'attuale sviluppo dei settori del fitness e della salute tramite l'attività fisica e lo sport richiedono un'intensiva promozione a tutti i livelli di formazione di competenza della SFSM. Le vostre conoscenze ed esperienze in questo campo vi permetteranno di contribuire allo sviluppo di questo settore alla SFSM.

Lavorerete in un team ma vi verranno affidati anche degli incarichi da svolgere in modo indipendente.

Avrete così la possibilità di dimostrare la vostra creatività, capacità di comunicazione e di organizzazione.

Dovrete svolgere dei colloqui e dare delle lezioni in lingua francese e tedesca. Richiediamo una formazione di istruttore nelle discipline sportive citate precedentemente.

Condizioni:

Vi offriamo delle condizioni di occupazione pari al livello di responsabilità e di competenze richiesti. Ci ralleghiamo di vedervi iniziare la vostra attività alla SFSM il 1° giugno 1996 o secondo intesa.

Informazioni:

Per altre informazioni, potete rivolgervi a Pierre Joseph, responsabile della coordinazione nella divisione della formazione, tel. 032 276 257.

Termine d'iscrizione:

Potete inoltrare la vostra candidatura entro il 12 febbraio 1996 al capo del personale, signora Anita Moor, SFSM, 2532 Macolin.

