

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: 4

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: 13.01.2026

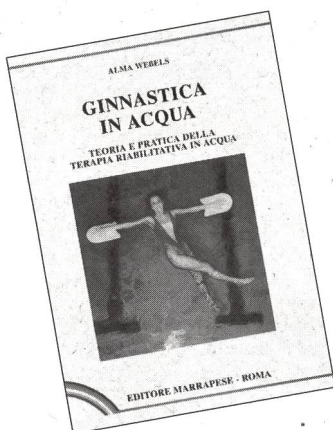
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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. 032 276 308).

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 gravitatorio 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, palla-

nuoto, 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?



swiss
made
RECTA

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)