

Lecture

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 11

PDF erstellt am: **13.07.2024**

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.

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

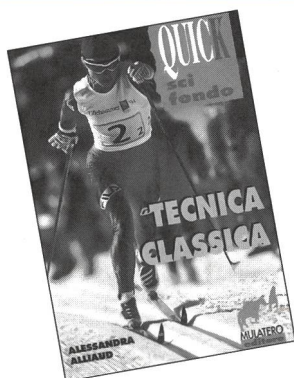


Il libro presenta un approccio didattico per l'apprendimento delle forme tecniche moderne dello sci alpino. L'autore basa il suo modello didattico sui «cardini dello sci naturale» con i quali si intende «la risposta guidata di ogni organismo normale agli elementari problemi che si pongono calzando sci 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, Mulatiero Editore 1994 (ESSM 77.951)

Tecnica classica

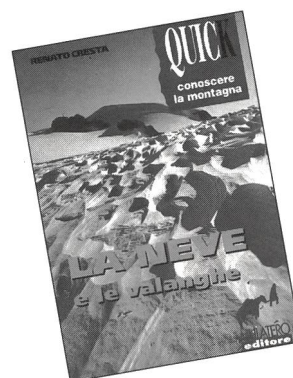


Con l'avvento dello skating, la tecnica classica dello sci di fondo non è caduta in disuso come molti prevedevano. Le statistiche, infatti, mostrano che attualmente la maggior parte dei fondisti praticano entrambe le tecniche. L'autrice di questo interessante manuale propone un approccio didattico alla 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 eserci-

zi 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, Mulatiero 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, Mulatiero Editore 1993 (ESSM 74.934) ■

Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?

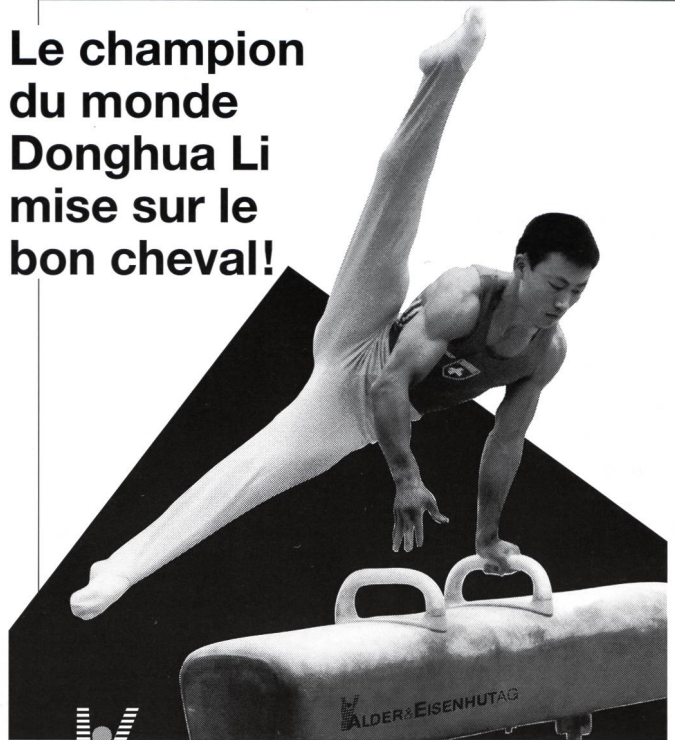


Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles RECTA – boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée.

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!



ALDER & 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!

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!

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.**

GLOOK+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.



Lo
sportivo
legge
Macolin

la rivista
di educazione sportiva
della Scuola federale
di Macolin

