

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Novità video

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

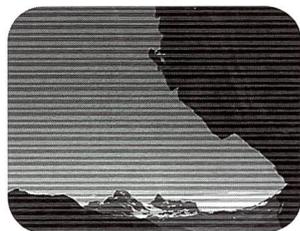
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Rilassamento e training autogeno

Il video, realizzato nell'ambito di un progetto diretto da uno specialista in medicina dello sport e ortopedia, propone 55 esercizi suddivisi in dieci lezioni, volti a migliorare respirazione e posture e a raggiungere un adeguato rilassamento muscolare. Il programma si presenta piuttosto semplice e di immediata applicazione, pensato com'è per motivare chi vuole migliorare questi importanti aspetti della vita quotidiana. La descrizione degli esercizi del programma è completata dalla presentazione di una seduta di training autogeno.

*Rilassamento:* Dal rilassamento all'equilibrio. Società Stampa Sportiva. Roma 2000. 50' min. VHS colore. V 72.193



## Imparare l'arrampicata

Si tratta di una interessante videocassetta che sceglie per la presentazione dei principali elementi tecnici un sistema basato sul confronto fra un principiante ed una esperta. In tal modo si riescono a visualizzare (e ci sembra interessante proprio questa ottica del voler partire dal punto di vista dell'allievo) le attività sia di chi si avvicina per la prima volta ad una parete artificiale, sia di chi riesce a stare sospeso su un tetto orizzontale, mettendole a confronto.

Nel corso del filmato si affrontano diversi temi, che spaziano dalla posizione di base alla tensione del corpo, passando per la cura del baricentro, appoggio sicuro, prese precise.

*Alpinismo:* L'arrampicata sportiva. Scuola federale dello sport. Mediateca. Macolin 1999. 14'54" min. VHS colore. V 74.131

## Preparazione fisica nella pallavolo

Partendo dalla considerazione che attualmente la pallavolo richiede qualità fisiche adeguate a livelli di gioco sempre più elevati, si conclude che il pallavolista deve potersi adeguare alle (mutate) esigenze, a livello di forza, mobilità articolare e coordinazione. La preparazione quale illustrata si può suddividere nei tre momenti dell'attività di costruzione del corpo, di una forza specifica per le sollecitazioni di questa disciplina sportiva e di una forza più in generale, definita di prevenzione e recupero.

*Pallavolo:* la preparazione muscolare. Società Stampa Sportiva. Roma 2000. 2 video 90' min., VHS colore. V 71.641



## Per insegnare a nuotare

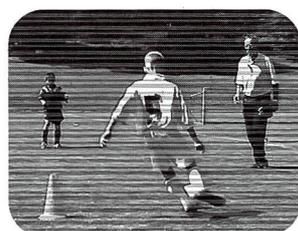
Un ottimo strumento di lavoro per chi insegna il nuoto ai bambini. La videocassetta presenta il modello chiave per l'insegnamento elaborato dall'Interassociazione per il nuoto illustrandolo con immagini chiare e precise. Partiamo da una semplice considerazione sull'importanza dei vari elementi coinvolti; bambini, ambiente circostante (in particolare i genitori e gli amici), elemento liquido, per arrivare alla presentazione del modello, basato sui tre pilastri dei movimenti chiave, degli elementi chiave e delle forme finali. Dopo aver esaminato quindi galleggiamento, respirazione, scivolamento, spinta (gli elementi), si passa poi ad analizzarli nella loro concatenazione sotto forma di movimenti di braccia, gambe, corpo e di respirazione, per arrivare poi a consigli su come affinare il movimento nelle cosiddette forme finali.

*Test di base di nuoto.* Interassociazione per il nuoto (IAN). Aesch (CH), 1999. 29'30" VHS colore. V 78.311

## Esercizi per il calcio

La videocassetta illustra tutta una serie di esercizi per i giovani calciatori. Si tratta di forme di drill, ovvero di forme di esercitazione in cui si lavora intensivamente e con grande concentrazione, ma pur sempre in forma ludica. In particolare si affrontano i diversi temi della conduzione di palla, passaggio, ricezione e conduzione del pallone, tiro in porta e colpo di testa. Viene descritta con cura l'attività che l'allenatore deve svolgere in questo ambito, lasciando però che siano soprattutto le immagini a parlare. Sono inoltre riportate delle didascalie e dei titoli in sovrapposizione per sottolineare gli elementi principali dei vari esercizi.

*Calcio:* Drill a quattro. Scuola federale dello sport. Mediateca. Macolin 1999. 11'50" min. VHS colore. V 71.653



## Per una maggiore sicurezza

«Un prezioso strumento, guidato da un'equipe medica ma che non vuole assolutamente sostituirsi al necessario intervento medico, per capire come comportarsi in casi di emergenza sanitaria, cosa fare e soprattutto cosa non fare in determinate situazioni.»

*Primo soccorso.* Ascuola, in palestra e nella vita quotidiana. Società Stampa Sportiva. Roma 2000. 40' VHS colore. V 06.160