

## In libreria: Impariamo la monopinna

La monopinna è uno strumento valido che stimola l'atleta a migliorarsi consapevolmente seguendo un percorso mirato, suggerito dai massimi esperti mondiali della materia.

Iniziando dall'utilizzo delle pinne corte morbide, passando attraverso sequenze a corpo libero sino alla monopinna, viene proposta una metodologia di apprendimento della nuotata con la monopinna sia in superficie sia in apnea tale da permettere la costante progressione di apprendimento, nonché un aumento della sensibilità in acqua.

Così facendo, oltre a migliorare l'acquaticità, vengono suggerite le basi per incrementare sia il livello tecnico che la padronanza dell'attrezzo stesso e per sviluppare *l'homo delphinus* che è in noi.



Maric, M.; Mazzei, V.; Figini, S. (2012). Impariamo la monopinna. Analisi e gestione dell'attrezzo e del gesto tecnico. Milano: Magenes.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO