

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 35 (1978)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Biblioteca

### **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:** 27.04.2026

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



## Nuovi acquisti

### Aletica leggera

*Atleticastudi*

73.280<sup>22</sup>

#### Manuale di metrologia e statistica

Atleticastudi 12/1977  
46 pag.

I pochi elementi di statistica che sono alla base per la comprensione dei risultati, studi e relazioni congressuali riguardanti l'atletica, sono stati riassunti in questo manuale in forma oltremodo sintetica. Il tutto è stato completato con il richiamo dei criteri con cui si procede con rapidità alla stesura o all'esame di tabelle, grafici e diagrammi.

### Sport invernali

AA. VV.

74.484

#### Ski '78

Biblioteca olimpica, 1978  
244 pag. ill.

Questo libro sui Campionati Mondiali di sci 1978 di Garmisch-Partenkirchen e Lathi fa parte di una serie di documentazioni ufficiali di organizzazioni sportive della Svizzera e del Liechtenstein. Gli autori hanno assolto il loro impegno in modo degno d'ammirazione e arricchito così, con un prezioso contributo, la storia dello sport bianco.

*Bengt-Herman Nilsson*

77.491

#### Fondo - Sciare come al nord

Milano, Sperling & Kupfer, 1973  
176 pag. ill.

L'A. è un personaggio popolarissimo grazie ai brillanti successi ottenuti dai fondisti italiani, sotto la sua direzione, nei confronti dei «grandi» nordisti.

La prima edizione di questo libro apparsa nel 1965 è ancora perfettamente attuale. Dopo quattordici anni di direzione tecnica della squadra italiana di fondo Bengt-Herman Nilsson ritornò nel suo paese, la Svezia; al momento del suo congedo dall'Italia rielaborò il suo primo testo, arricchendolo con nuovi capitoli, nuove illustrazioni e soprattutto con l'apporto delle successive esperienze.

*E. Coduri*

77.481q

#### Lo sci artistico-acrobatico

SFGS, lavoro di diploma, 1977  
311 pag. ill.

Un maestro di sport appassionato di questo sport ci presenta in questo suo lavoro di diploma, con molte illustrazioni, lo sci in stile libero, sport rompocollo venuto dall'America che anche in Europa sta lentamente sviluppandosi. Considerato come sport di competizione, denota certe analogie con il pattinaggio artistico e con il «surf», piuttosto che con lo slalom.

### Escursioni Alpinismo Sport nel terreno

*Zimbaldo, A.*

#### La marcia atletica dalle non competitive all'agonismo

Milano, Sperling & Kupfer, 1975  
128 pag. ill.

L'autore è uno dei migliori marciatori italiani, uno non baciato dalla fortuna come talento naturale e che può quindi essere il simbolo di quanto riesce ad ottenere l'uomo con la volontà e la fiducia. Il suo libro è un atto di fede e di amore verso la natura e verso il prossimo, un incitamento ad un'attività che, senza essere spinta necessariamente all'agonismo, insegnerà a molti ad apprezzare valori umani ormai dimenticati, sensazioni sconosciute e sentimenti nuovi.

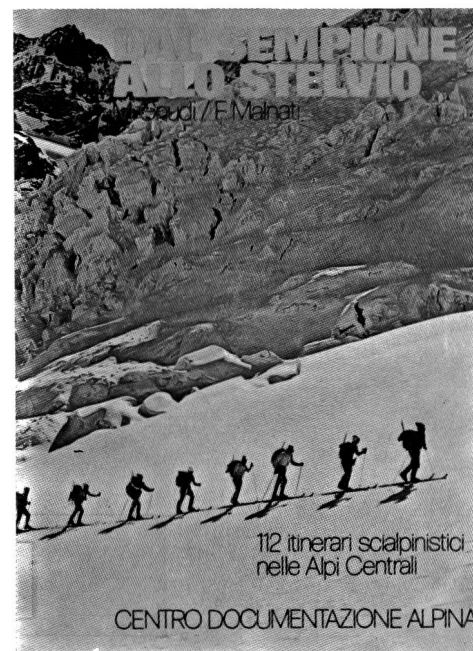
*Gnaudi, M./Malnati, F.*

74.485

#### Dal Sempione allo Stelvio

Torino, Pozzo Gros Monti, 1977  
256 pag. ill.

Dopo i quasi duecento itinerari presentati, precisamente novanta «Dal Col di Nava al Monviso» e centocinque «Dal Monviso al Sempione», eccome ora altri centododici nelle Alpi Centrali scelti con lo scopo di accontentare sia lo sciatore di pista, sia lo sciatore alpinista, e soprattutto i buoni sciatori alpinisti, perché sappiamo che questi ultimi costituiscono la maggior parte di coloro che oggi frequentano la montagna in inverno e in primavera.



## Sport acquatici

*Councilman, J.*

**78.557**

### La scienza del nuoto

Bologna, Zanichelli Editore, 1976  
391 pag. ill.

Ecco un libro che aiuterà a introdurre allenatori e atleti alle più recenti tecniche del nuoto agonistico.

Frutto delle ricerche e delle esperienze di uno dei più grandi allenatori americani — James E. Councilman, allenatore della squadra olimpionica maschile degli Stati Uniti (a lui si deve la preparazione del «fenomeno Spitz») — è uno studio organico sui principi meccanici del nuoto, sulla corretta posizione nei quattro stili agonistici e sulla progressione negli allenamenti. L'ampia documentazione fotografica è in gran parte costituita da riprese subacquee di primatisti mondiali.

## Generalità

*Governato, N./Ormezzano, G.*

**08.566**

### Un caso da gol

Torino, Società Editrice Internazionale, 1975  
224 pag.

Ecco le vicende di due giorni di una squadra di calcio raccontate da un ex calciatore e da un giornalista sportivo.

Governato resta ai personaggi autentici, incontrati durante la sua carriera; per lui sono personaggi comuni. Ormezzano ha voluto invece farne dei personaggi straordinari scrivendo prima, durante e dopo i capitoli, veri e propri articoli giornalistici per fare un po' di contrasto (tipico giornalismo sportivo), aumentando così il vigore del racconto.

## Giochi

*D. Cyril Joynton*

**71.751**

### Il libro completo dei giochi sportivi individuali e di gruppo

Milano, Società Editrice Subalpina

Una guida ai giochi per tutte le età, potrebbe essere il sottotitolo di questo libro. Nel bambino il gioco è generalmente spontaneo, col passare degli anni sarà però portato verso giochi che richiedono organizzazione e attrezzature; aumentando le forze e le capacità si svilupperà in lui anche l'interesse reale dovuto all'immaginazione per esercizi atletici, giochi di competizione.

*Rapetti, W./Feltri, B.*

**71.915**

### Pallavolo

Milano, Sperling & Kupfer, 1977  
pag. 119

La pallavolo è uno sport giovane che si è ormai imposto a tutti i livelli, da quello puramente agonistico dei grandi club a quello educativo della scuola. Gli autori si sono abbastanza dilungati nella descrizione di esercitazioni didattiche volendo così aiutare i principianti a inserirsi facilmente nella materia.

*Smith, M.*

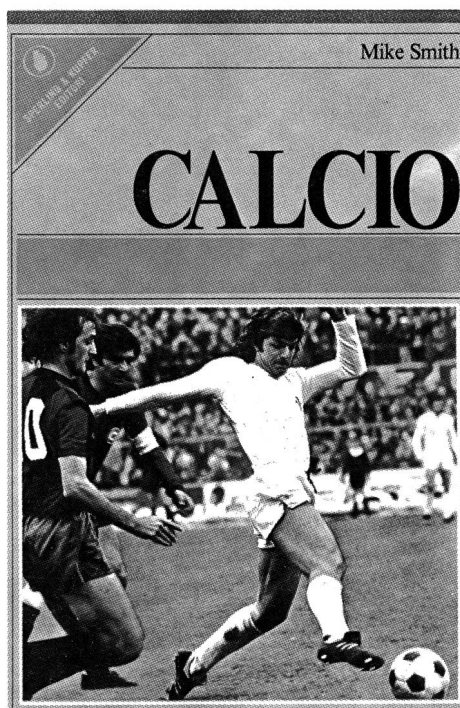
**71.924**

### Calcio

Milano, Sperling & Kupfer, 1975  
102 pag. ill.

Questo libro vuole essere una guida logica ai principi fondamentali per ogni posizione e offre ai giovani giocatori l'opportunità di un'autoesame mediante il confronto delle qualità e delle loro idee sul gioco con quelle dell'autore. Inoltre vengono esaminate, posizione per posizione, le varie tecniche e qualità richieste a ogni buon giocatore.

Oltre duecento illustrazioni mostrano nuove tecniche, nuovi metodi e nuove qualità.



## Sport di combattimento

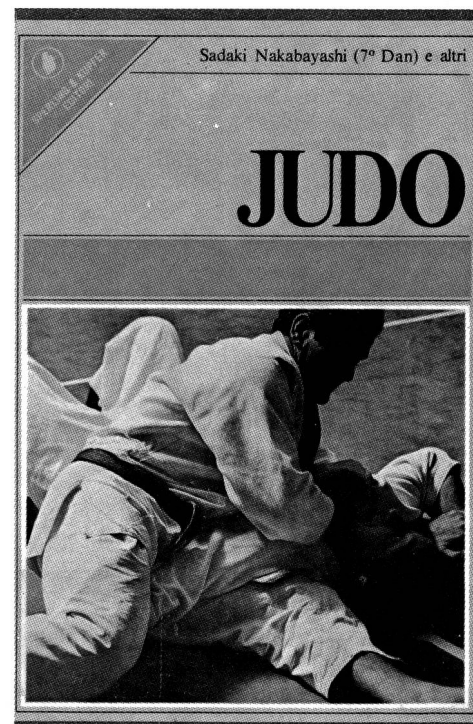
*Sadaki Nakabayashi e altri*

**76.291**

### Judo

Milano, Sperling & Kupfer, 1976  
144 pag. ill.

Il pugilato e la lotta rappresentano il combattimento inerme del mondo occidentale. In Giappone si sviluppò invece una forma di lotta che è qualcosa di più di uno sport di contatto. Esso sviluppa la mente e il corpo, seguendo un rigido codice morale. È uno sport, una cultura fisica, una filosofia, conosciuto sotto il nome di Judo, la «via gentile». La «via» è la capacità d'impiegare la massima efficienza e il minimo sforzo per superare un avversario. Questo libro scritto da Sadaki Nakabayashi (7° Dan) e altri grandi Judoka giapponesi, ricco di illustrazioni, è un'introduzione alla «via».



## Film

*Aletica leggera*

**Leichtathletik Weltcup 1977 Düsseldorf** F 730.9

International Amateur Athletic Federation, 1977  
16 mm, 312 m, 28 min., tedesco, suono ottico, colore

*Ginnastica*

**Trampolino**

**F 720.7**

London, Holdworth, 1978  
16 mm, 185 m, 17 min., inglese, suono ottico, colore

## Alpinismo

### **Erlebnis Berg** F 748.8

Bergfilmgemeinschaft, 1976  
16 mm, 536 m, 49 min., francese,  
suono magnetico, colore (due bobine)  
Fr. 4570.—

### **Lawinen I Bedrohung für den Menschen** F 773.26

Zurigo, Condor, 1977  
16 mm, 260 m, 24 min., tedesco,  
suono ottico, colore  
Fr. 950.—

### **Avalanches II Danger pour le skieur** F 773.25

Zurigo, Condor, 1977  
16 mm, 540 m, 49 min., francese,  
suono ottico, colore  
Fr. 2050.—

## Ed. fisica generale

### **Über die Vereinigung von Wahrnehmung und Bewegung** F 70.8

Düsseldorf, Rudel, 1977  
16 mm, 103 m, 9 min., tedesco,  
suono magnetico, colore  
Fr. 1000.—

### **Kondition Grundlage sportlicher Leistung** F 70.6

Heidelberg, Inst. für Sport und  
Sportwissenschaft, 1977  
16 mm, 248 m, 22 min., tedesco,  
suono ottico, colore  
Fr. 921.75

## Badminton

### **Introducing Badminton I** F 715.2

London, Badminton Association  
of England, 1977  
16 mm, 295 m, 27 min., inglese,  
suono ottico, colore  
Fr. 768.—

## Tennis

### **Wimbledon 1977** F 715.14

London, Rolex, 1977  
16 mm, 593 m, 54 min., inglese,  
suono ottico, colore

## Sport per tutti

### **Sport pour tous** F 70.32

Berna, Associazione Nazionale di  
Ed. Fisica (ANEF),  
Becker Audio-Visual, 1975  
16 mm, 135 m, 12 min., francese  
suono ottico, colore

## Sport per invalidi

### **Wagnis oder Abenteuer** F 70.16<sup>1+2</sup>

Macolin, AV-Produktion, 1976  
16 mm, 533 m, 48 min., tedesco,  
suono magnetico, colore (2 bobine)

## Medicina

### **Biomechanik '77** F 05.2

Zurigo, Politecnico, 1977  
16 mm, 125 m, 12 min., tedesco,  
suono magnetico, colore

Ogni libro presentato in questa rubrica può essere richiesto in prestito direttamente a: Biblioteca - Scuola federale di ginnastica e sport - 2532 Macolin. Non dimenticate di indicare il numero di codice! Il prestito è di un mese e gratis. Anche i film sono ottenibili in prestito. Richiedere l'apposito formulario all'Ufficio cantonale G+S.

## Recensione

### Training psicosomatico

B. Luban Plozza/U. Pozzi  
Armando Armando Editore - Roma  
Presentazione: E. Fromm

La medicina psicosomatica, nel suo ormai lungo iter, si è trovata ad affrontare numerosi problemi, due dei quali fondamentali per la sua stessa crescita e sviluppo.

In primo luogo vi è stato il problema di una sua impostazione dottrinale e di una sua definizione, anche nosologica e diagnostica: ha occupato molto tempo e spazio, ha dato origine a numerosissimi studi e pur con diversificazioni fra le varie scuole è pervenuta a sostanziali concordanze e chiarimenti non solo di fondo: ragione non ultima del crescente interesse da parte dei medici e degli studiosi di discipline affini cui si assiste in questi ultimi anni. Il secondo problema è stato, e forse rimane in parte tuttora, quello del rapporto con il paziente e della terapia.

In realtà, i problemi suscitati dai malati psicosomatici, per i quali nessuna sofisticata analisi ed apparecchiatura è ancora riuscita a sostituire nella diagnosi e nella terapia il naturale strumento costituito dal rapporto medico-paziente, hanno determinato una continua revisione sia sotto il profilo dell'analisi dei molteplici significati e componenti del rapporto stesso, sia sotto il profilo della ricerca delle altrettanto molteplici possibilità e tecniche di intervento e terapia. Quest'ultimo è visto dagli Autori come il problema più attuale, verso il quale si concentrano i maggiori interessi e le maggiori attese dei medici (e dei pazienti): e proprio verso quest'ultimo aspetto si è indirizzato il loro interesse. Il punto di partenza e l'assunto del loro lavoro, iniziato oltre tre anni fa con le sperimentazioni e le applicazioni pratiche, è stato quello di ricercare un metodo il quale, utilizzando unitariamente diverse componenti, rispondesse alle seguenti caratteristiche:

1. costituire uno schema di trattamento generalmente applicabile, sia da solo che in prevalenza o come integrazione alla farmacoterapia, a seconda dei casi e delle opportunità o necessità.
2. costituire un mezzo idoneo a fornire in modo spontaneo e significativo elementi di confronto e di conforto al rapporto col paziente e alla diagnosi, ove necessario.

In questo lavoro Luban Plozza e Pozzi hanno tenuto presenti alcune fondamentali considerazioni che, sviluppate nel testo con ampiezza ed estrema chiarezza, possiamo in sintesi riassumere ne:

- a) il bisogno di rivalutare l'uomo nel malato, necessario in ogni paziente ed urgente nel malato psicosomatico;
- b) la frequente difficoltà di questo malato a comunicare, a esprimersi, ad effettuare ed accettare correlazioni e collegamenti tra causa ed effetto, almeno e soprattutto all'inizio del trattamento;
- c) lo stato di sfiducia di questo malato nel proprio corpo, vissuto come causa e sede di sofferenza.

In sostanza, intervengono in queste considerazioni i tre momenti tipici del rapporto, della diagnosi e della terapia, ai quali è sempre necessario dare una risposta, sempre più adeguata non tanto o non unicamente al sintomo ma a ciò che

sta dietro ad esso, cioè al significato che esso ha; non tanto e non unicamente alla malattia ma alla persona malata, cioè al senso della sua realtà esistenziale. Il metodo risultato dalla ricerca di Luban Plozza e Pozzi, definito come Training Psicosomatico per i motivi che vengono ampiamente descritti nel libro, vuol costituire un certo tipo di risposta alla quale Essi sono giunti, confortati da quanto diversi Autori avevano già indicato nell'uno o nell'altro settore o per casi e sostituzioni singole e parziali.

Il metodo costituisce un procedimento, definibile anche come allenamento, che utilizza elementi diversi ma convergenti al fine di un trattamento completo della malattia psicosomatica; esso è caratterizzato dall'inserimento nel programma terapeutico, accanto agli strumenti per così dire classici (colloquio e/o farmaci), di elementi fondamentali e specifici finora poco o saltuariamente impiegati quali le tecniche di inserimento corporeo e di rilassamento respiratorio attraverso la ginnastica respiratoria psicosomatica, la mobilizzazione e il massaggio; l'utilizzazione di tali tecniche non può meravigliare se si considera la reale costituzione delle psicosomatici; infatti è vero che la malattia nevrotica e psiconevrotica è una produzione corticale, ed è anche vero che questa componente psichica viene espressa in modo averbale o attraverso simboli; tuttavia nei conflitti psichici sono altrettanto compresi la percezione, il ricordo, il pensiero, l'azione cosciente così come la funzione corporea, in relazione al fondamentale principio dell'unità del corpo, psiche e spirito dell'individuo. Perciò, nei disturbi che coinvolgono queste componenti diviene utile la stimolazione di una più completa psicodinamica soggettiva del paziente, il che comporta anche il passaggio del corpo e la mobilizzazione della realtà corporea.

In questo libro gli Autori, consci della necessità di rimanere il più possibile aderenti a una linea di chiarezza e di concretezza, non parlano, volutamente, degli elementi già noti, cioè del colloquio e degli interventi e supporti farmacologici: entrambi questi aspetti aventi già una loro sistemazione definita e conosciuta, continuamente aggiornata, e implicanti scelte soggettive da parte del medico secondo la propria personale formazione e il proprio giudizio; allo stesso modo, si riferiscono al rapporto ed alla diagnosi solo in relazione agli apporti e all'utilità che il T. P. offre anche a questi livelli; per queste ragioni, Essi dapprima illustrano il significato degli aspetti nuovi del metodo, poi riprendono per ciascun argomento i concetti di base per confrontare e definire l'inserimento del T. P. con i suoi effetti ai vari livelli e nei diversi momenti, infine indicando la successione dei tempi, i rapporti fra gli operatori e il metodo in pratica. Scaturisce da quanto sopra una lettera comprensibile e di facile applicazione pratica e per la concretezza del contenuto e per la chiarezza dell'esposizione. Precede l'opera la presentazione di E. Fromm il quale, citando dapprima Groddeck, Wilhelm Reich, Elsa Gindler e richiamandosi poi ad alcuni principi presenti anche nella dottrina buddistica, sottolinea le profonde radici di molti spunti terapeutici presenti nel libro di Luban Plozza-Pozzi, quali l'importanza della respirazione e l'importanza di una aumentata e migliorata consapevolezza delle funzioni del proprio corpo come punto di partenza per uno stato di rilassamento e di distensione, «primo gradino di un semplicissimo stadio di meditazione».

Tomaso Regazzoli