

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 1 (1999)
Heft: 2

Buchbesprechung: Novità bibliografiche

Autor: Bignasca, Nicola / Ciccozzi, Gianlorenzo

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: 11.02.2026

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

Rassegna stampa

SDS, n. 41-42

Problemi e tendenze attuali del doping

Nicola Bignasca

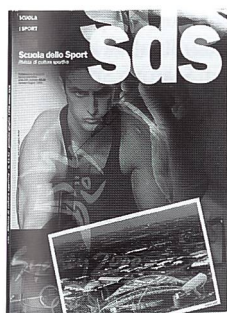
«Io non rischio la salute» è lo slogan coniato dal Comitato olimpico nazionale italiano (Coni) per la sua ultima campagna nazionale di prevenzione anti-doping. Il numero 41-42 di SDS, la rivista della Scuola dello sport di Roma, presenta i principi di questo progetto, basato sulla libera adesione degli atleti ad un programma di controlli periodici diretto a mettere in evidenza l'esistenza di particolari condizioni di rischio, in grado di inter-

ferire negativamente con l'idoneità fisica alla pratica dell'attività agonistica. Sempre all'interno di questo dossier dedicato al problema «doping», la rivista SDS propone un articolo sugli integratori dietetici, mettendo l'accento su miti, realtà ed indicazioni per una loro utilizzazione

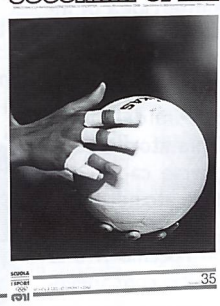
scientificamente ed eticamente corretta.

Nella seconda parte, questo numero di SDS affronta altri interessanti temi nell'ambito della scienza dell'allenamento come p. es. la concezione della periodizzazione nello sport di alto livello, le capacità motorie nel periodo puberale e i metodi d'indagine delle capacità ed abilità cognitive nello sport.

Indirizzo della redazione: Scuola dello sport, Largo Giulio Onesti 1, I - 00197 Roma.



Scuolainforma



Scuolainforma

Il finanziamento dello sport in Gran Bretagna

Gianlorenzo Ciccozzi

La rivista presenta nel numero 35 una novità importante; da questo numero cessa di essere un allegato della rivista Scuola dello Sport ed inizia ad essere una pubblicazione autonoma.

I due articoli principali trattano l'uno il ruolo delle scienze e della tecnologia dello sport, l'altro il sistema usato in Gran Bretagna per finanziare lo sport su larga scala, in particolare alla luce delle norme europee, che tendono ad uniformare anche in questo campo le procedure nei vari paesi membri.

Indirizzo della redazione: Scuola dello Sport, Largo Giulio Onesti, I - 00197 Roma.

Spaziosport

Impianti per la pallacanestro

Gianlorenzo Ciccozzi

Il numero 4/98 della rivista spaziosport è dedicato alla pallacanestro – in particolare agli impianti per la pratica del gioco – con interessanti articoli sullo sport in generale, la diffusione e i fenomeni più recenti.

Dopo una breve introduzione troviamo ad esempio contributi sul basket nel mondo, negli USA, in Italia, sulla sua diffusione negli spazi urbani. Di piacevole lettura ed informativo, non solo per chi pratica la pallacanestro.

Indirizzo della redazione: Stadio Olimpico, Tribuna Tevere, Foro Italico, I - 00194 Roma.



IMPIANTI PER LA PALLACANESTRO / BASKETBALL FACILITIES



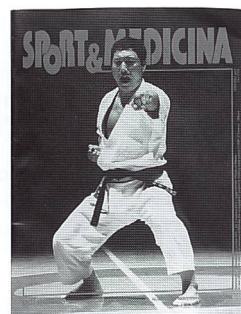
Lo sport italiano

Torino 2006

Nicola Bignasca

La rivista «lo sport italiano» edita dal Coni propone nel numero 12/98 una presentazione della candidatura di Torino per i giochi olimpici del 2006. Lo fa, in particolare, con una lunga intervista a Evelina Christillin, presidente del Comitato d'organizzazione. In questo incontro, oltre a sottolineare la particolarità della sua funzione di donna a capo dell'intero apparato organizzativo, la Christillin mette l'accento su pregi e difetti della candidatura di Torino anche in rapporto alle sue avversarie. E anche per la Christillin, la palma del favorito spetta a Sion 2006!

Indirizzo della redazione: CONI, Foro Italico, I - 00194 Roma.



Sport&Medicina

Tutti in meta

Nicola Bignasca

Il numero 6/98 della rivista Sport&Medicina presenta un dossier sul football americano. Dopo una breve descrizione delle origini di questo sport, l'autore si sofferma sulle regole di base e sui principi metodologico-didattici di una forma «soft» di football che può essere proposta nel quadro dello sport giovanile nella scuola e nei club. Come consuetudine per questa bella rivista che abbina aspetti didattici a temi relativi la medicina dello sport, in un successivo contributo vengono esposti i principali traumi che potrebbero verificarsi durante questo gioco e i principi da seguire in caso di infortunio.

Nella seconda parte, Sport&Medicina presenta i risultati di un'indagine scientifica riguardante la capacità di ripetizione dei gesti sportivi di un gruppo di karateka di diverso livello. Segnaliamo ancora un contributo che riafferma gli effetti negativi del fumo sull'organismo dell'atleta.

Indirizzo della redazione: Viale E. Forlanini, 65, I - 20134 Milano.

Letto per voi

Potenziamento muscolare

Gianlorenzo Ciccozzi

Un libro dedicato ai fattori che regolano l'espressione della forza e ai metodi di sviluppo della stessa, che potrebbe interessare molto gli addetti ai lavori. Oltre 270 pagine corredate da numerosi grafici e illustrazioni, articolato in due sezioni fondamentali. Lo scopo è quello di offrire ad allenatori, docenti e altri interessati punti di riferimento scientifici per chiarire al meglio gli elementi della forza e di conseguenza poter pianificare meglio l'allenamento. Si tratta di un primo volume cui dovrebbe seguire presto un secondo, in cui saranno esposti in modo metodico ed esauriente i sistemi per ottenere il miglior potenziamento muscolare possibile. Dopo aver brevemente illustrato nell'introduzione alcuni schemi generalmente utilizzati per la classificazione delle qualità fisiche, l'autore passa al tema vero e proprio, la forza, suddividendolo in modo logico e facilmente comprensibile: meccanismi della forza, metodi di sviluppo

della forza, regimi di contrazione muscolare, elettrostimolazione. Molto interessante l'idea di introdurre un capitolo, intitolato «Sintesi sulla forza e i suoi meccanismi», che riassume i principi relativi ai meccanismi della forza con lo scopo dichiarato di evitare la lettura del terzo capitolo, a questi ultimi dedicato nel dettaglio. Un libro scientifico quindi, ma scritto con l'occhio rivolto alla pratica, nella consapevolezza che non tutti vogliono sobbarcarsi decine di pagine su argomenti come la sincronizzazione delle unità motorie o riflesso miotico ed elasticità. Ogni capitolo è completato da una esauriente bibliografia, in cui sono segnalati espressamente i testi ritenuti più importanti. Un unico neo, ma non irrilevante: i testi in italiano sono una sparuta minoranza.

Cometti, G.: Metodi moderni di potenziamento muscolare. Perugia: Calzetti-Mariucci 1996 73-3110-1

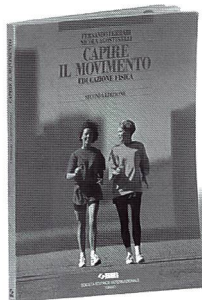


Aspetti teorici e pratici del movimento

Gianlorenzo Ciccozzi

Partendo dal presupposto che lo sport è ormai divenuto fenomeno sociale, e dall'osservazione che importante non è parlarne, ma praticarlo, gli autori rilevano il ruolo fondamentale che l'educazione fisica dovrebbe assumere in tale contesto e si sforzano di offrire un testo in grado di suscitare l'interesse degli alunni, responsabilizzandoli nel contempo. Lo scopo dichiarato è quello di offrire strumenti anche al ragazzo, che può valutare il proprio corpo, trovare stimoli per una pratica sportiva seria e preparata, avere un facile strumento di consultazione su determinati temi specifici.

Il libro – di oltre duecento pagine, ricco di fotografie ed illustrazioni – anche se intitolato «Capire il movimento», va più in là di una mera trattazione teorica, ed affronta numerosi aspetti pratici che possono certo tornare utili al docente di educazione fisica e a quanti altri si occupano dell'insegnamento dello sport nella pratica quotidiana. Il contenuto viene presentato in quattro sezioni:



nella prima, *Capire il movimento*, si affrontano temi come la classificazione dei movimenti, movimento e comunicazione, fattori e nascita del movimento.

La seconda parte si occupa invece delle *qualità motorie*, secondo uno schema per così dire classico: forza, mobilità, resistenza, velocità, coordinazione e equilibrio/postura. La terza parte illustra tutta una serie di *attività sportive*, illustrandone storia, regole, fondamentali e accennando ai primi rudimenti del gioco e della tattica. La quarta ed ultima parte è infine dedicata alla *fitness*, ovvero a come divertirsi e star bene, per usare le parole degli autori. Interessante a nostro avviso le appendici, l'una con 20 lezioni fondamentali sulle qualità motorie nei diversi sport visti in precedenza, l'altra interamente dedicata all'educazione stradale e alla sicurezza degli allievi.

Ferrari F.; Agostinelli N.: Capire il movimento. Educazione fisica. Torino: Società Editrice Internazionale 1997. 03.2486

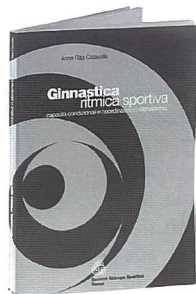
Allenamento della ginnastica

Gianlorenzo Ciccozzi

Il manuale presenta in forma volutamente semplice e stringata – come si spiega nella presentazione – il risultato di anni di studio e di esperienze personali accumulate nella pratica quotidiana. Dopo una breve parte dedicata ai principi basilari della didattica, con nozioni sugli schemi motori di base, lo schema corporeo e l'apprendimento motorio, si passa ad esaminare altri aspetti dell'allenamento, quali le capacità condizionali, quelle coordinative e quelle coordinative specifiche.

La parte dedicata alla pratica contiene interessanti test attitudinali ed una serie di tavole degli esercizi.

Calavalle, A. R.: Ginnastica ritmica sportiva. Capacità condizionali e coordinative in allenamento. Roma: Società di Stampa Sportiva 1998. 72.1411



L'apprendimento motorio

Gianlorenzo Ciccozzi

Un libro teorico – ma che presenta d'altra parte delle indicazioni pratiche per taluni sport e per l'attività motoria e sportiva nella scuola e sulla motricità nella prima infanzia – denso di riferimenti bibliografici e di spiegazioni di fondo. Come si legge nella prefazione redatta da un esperto, il testo in alcune parti non è facile, ma sempre chiaro, frutto di una realtà vissuta con passione. Partendo dal presupposto che l'individuo come sistema non ammette un insegnamento esprimibile unicamente a livello muscolare, gli autori trattano, accanto agli elementi comportamentali, anche quelli affettivi, sensoriali, cognitivi ed immaginativi, relazionali ed organici.

Borgogni A.; Davi M.: Percorsi sghembi. Emozioni, complessità e memorie negli apprendimenti motori. Roma: Società di Stampa Sportiva 1997. 03.2647

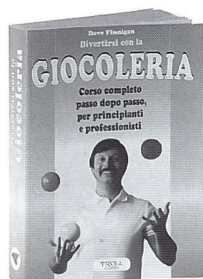


Come diventare giocolieri

Gianlorenzo Ciccozzi

Giocoleria sta qui per «arte di fare il giocoliere». La parte del leone la fanno le istruzioni, chiare, precise e illustrate da numerosi disegni, per imparare moltissimi giochi di abilità. Una seconda parte è dedicata ad altri interessanti temi, come l'esibizione, i giochi e l'insegnamento della giocoleria. Una curiosità infine: un capitolo è dedicato a come «fare soldi con la giocoleria»...

Finnigan, D.: Divertirsi con la giocoleria. Corso completo passo dopo passo, per principianti e professionisti. Vicenza: Troll Libri, 1997. 07.910



Come allungarsi correttamente

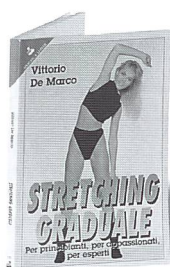
Gianlorenzo Ciccozzi

Un manuale sullo stretching, termine anglosassone ormai entrato nel vocabolario di quanti praticano attività fisica e sportiva a qualsiasi livello, un'attività indispensabile nel riscaldamento, nel defaticamento, utile per tonificare la muscolatura al mattino, piacevole al termine della giornata per tornare alla calma e rilassarsi.

Il libro, che come ricorda l'autore è costato quattro anni di studio, propone esercizi di allungamento, o di stretching se si preferisce, per tre livelli, per ognuno dei quali vengono descritti dettagliatamente ed illustrati con foto e disegni 35 esercizi.

Interessante il glossarietto riportato nelle ultime pagine, che contiene le spiegazioni di numerosi termini tecnici, da «actina» a «tropomiosina» passando per «endomio» e «sarcomero».

De Marco, V.: Stretching graduale. Per principianti, per appassionati, per esperti. Milano: Sperling & Kupfer 1997. 72.1415

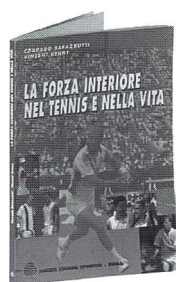


Tennis e forza mentale

Gianlorenzo Ciccozzi

Molti ricordano ancora *Corrado Barazzutti*, già numero 7 al mondo, vincitore della Coppa Davis, di dieci tornei ATP, da anni ormai allenatore e maestro di tennis, ideatore e responsabile del primo Tennis College italiano, ora autore, insieme a *Vincent Kenny*, di questo libro sugli aspetti psicologici nel tennis.

Nel tennis – ma anche in altri ambiti – risulta di fondamentale importanza la capacità di apprendere rapidamente modelli comportamentali nuovi, a volte anche complessi. Dinanzi a sfide sempre diverse, tensione agonistica, competizione, si ha spesso l'impressione che non si sta facendo abba-



stanza. Da qui l'esigenza di allenare la forza interiore da dedicare al miglioramento del proprio comportamento, pratica che potrebbe risultare utile non solo sul campo, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Il libro si basa su alcune interviste con nomi noti del tennis internazionale di oggi e di ieri, come *Musters*, *Furlan*, *Courier*, *Edberg*, *Ivanisevic*, *Roche* o *Brett*, per cercare di capire come si diventa o si resta campioni.

L'idea centrale è costituita, dall'esame della «forza interiore», su cui si basa il modello costruttivista di psicologia del tennis applicato dall'autore nella sua scuola.

Barazzutti, C.; Kenny, V.: La forza interiore nel tennis e nella vita. Roma: Società di Stampa Sportiva 1997. 01.1057

Atletica leggera

Bragagnolo, W.; Facci, G.; Milanese, C.: Il salto in alto e il modello meccanico dell'osservatore. Roma, Società Stampa Sportiva, 1997. 76 pagine. Lit. 20.000. 73.704

Un agile volumetto che affronta interessanti argomenti come rincorsa e quantità di moto, inversione dell'asse longitudinale, azione di stacco.

Mennea, P.; Valitutti, F.: Mennea: la grande corsa. Roma, Società Stampa Sportiva, 1997. 174 pagine. Lit. 24.000. 09.509

Vittori, C.: L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni. Roma, Fidal, 1997. 114 pagine. 73.703

Calcio

Basile, G.; Brunelli, M.; Cazzulo, G.: Le società di calcio professionistiche. Aspetti civilistici, fiscali e gestionali. Roma, Buffetti, 1997. XX, 167 pagine. Lit. 35.000. 03.2668

Un libro che vuole essere soprattutto uno strumento tecnico, una specie di guida alla lettura dei bilanci delle società di calcio professionistiche.

Grimaldi, M.: Storia del calcio in Italia nel movimento sportivo europeo. Profili storici, sociali e sportivi (1896-1998). Roma, Società Stampa Sportiva, 1998. 192 pagine. Lit. 24.000. 71.2564

L'autore ripercorre la storia del calcio attraverso i principali avvenimenti dell'Italia degli ultimi cento anni.

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca della SFSM. Si prega di indicare il numero in neretto. Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 04; e-mail: daniel.moser@essm.admin.ch. Le videocassette possono essere acquistate o richieste in prestito gratuito (per una durata da 3 a 5 giorni) presso la mediateca della SFSM, tel. 032/327 63 62. Le prenotazioni sono possibili unicamente il mattino.

Ocana, F. G.: Esercitazioni sociometriche per il calcio ed il calcio a 5: 250 attività esercitative per l'occupazione ottimale degli spazi. Ponte San Giovanni (Perugia), Calzetti-Mariucci, 1997. 307 pagine. Lit. 35.000. 71.2565

Numerosissime esercitazioni da eseguire entro spazi ridotti per una migliore disposizione dei giocatori in campo.

Ciclismo

Algarra, J. L.: La preparazione fisica al ciclismo. Milano, Libreria dello Sport, 1997. 323 pagine. Lit. 39.000. 75.503

Un libro rivolto agli allenatori e monitori di ciclismo nonché a tutti gli appassionati di questo sport.

Educazione fisica

De Simone, B.: Responsabilità degli insegnanti e infortuni agli alunni durante le attività sportive. Roma, Società Stampa Sportiva, 1998. 125 pagine. Lit. 24.000. 03.2596

Si affronta il tema della responsabilità nell'ambito della Costituzione italiana. Lettura consigliabile a tutti i monitori e ai docenti che svolgono attività sportive con elevato rischio di infortuni.

Giochi

Canciani, D.; Sartori, P.: Dire, fare, giocare... Il gioco come spazio di crescita. Come vi partecipano i genitori? Roma, Armando, 1997. 103 pagine. Lit. 12.000. 03.2666

Finnigan, D.: Divertirsi con la giocoleria. Corso completo passo dopo passo, per principianti e professionisti. Vicenza, Troll Libri, 1997. 559 pagine. Lit. 29.000. 07.910

Storia

Aledda, A.: I cattolici e la rinascita dello sport italiano. Roma, Società Stampa Sportiva, 1998. 176 pagine. Lit. 26.000. 70.3130

Aledda, A.: De Coubertin addio! Corruzione, affari, droga, frode e criminalità nello sport dall'antichità ai nostri giorni. 2.a edizione. Roma, Società Stampa Sportiva, 1998. IV, 262 pagine. Lit. 30.000. 70.3131