

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: 3

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

Coaching & Sport Science

Il meglio della ricerca

Nicola Bignasca

Da alcuni anni, la Casa editrice Società di Stampa Sportiva pubblica una rivista di alto livello qualitativo, che propone i risultati dei lavori di ricerca più importanti, svolti a livello internazionale nell'ambito delle scienze motorie. La rivista si chiama *Coaching & Sport Science journal* ed è diretta da Carmelo Bosco, un famoso ricercatore italiano, presidente della Società italiana di scienze motorie.

Nell'ultimo numero pervenuto (4/97), la rivista *Coaching & Sport Science journal* propone un articolo di Verchoshansky sulla struttura biodinamica delle azioni motorie complesse, nel quale l'autore analizza le prospettive di uno sviluppo delle



basi metodologiche e dei concetti teorici dell'allenamento sportivo e del sistema della preparazione fisica speciale degli atleti. In sommario troviamo anche un articolo sullo sviluppo delle capacità di comunicazione degli allenatori di basket, così come altri contributi su ricerche nell'ambito della valutazione funzionale dei movimenti.

Indirizzo della rivista: *Coaching & Sport Science journal*, SSS, via Guido Guinizelli 56, 00152 Roma.

Pianeta ISEF

Una voce per gli Istituti di EF

Nicola Bignasca

Salutiamo con interesse e simpatia la pubblicazione di *Pianeta ISEF*, una nuova rivista italiana che si rivolge ad un pubblico specifico di operatori del mondo della pratica e della didattica dello sport. Come ben lo indica il nome, *Pianeta ISEF*, funge da portavoce degli Istituti superiori di educazione fisica, gli ISEF appunto, nei quali vengono formati i docenti di educazione fisica in Italia.

Nel numero 1/99, *Pianeta ISEF* propone una carellata sulle attività di ricerca e di sperimentazione svolte nei diversi ISEF. L'immagine, che se ne ricava, è quella di un'attività di ricerca in evoluzione, che tocca tutte le discipline collegate alle attività motorie. Segnaliamo inoltre, la presentazione di un progetto di collaborazione tra l'ISEF di Torino e l'Università C. Bernard di Lione per l'istituzione di un corso in management dello sport della durata di due anni.

Indirizzo della redazione: *Pianeta ISEF*, I.S.R., Piazza Principessa Clotilde 4, 20121 Milano.



Volleyball Hi-Tech

Non soltanto pallavolo

Gianlorenzo Ciccozzi

Se qualche lettore inizia a sospettare che ho delle preferenze in fatto di sport... ha ragione. Vecchi amori a parte, vale la pena di spendere qualche parola su questa rivista dedicata all'intramontabile volley, ma non solo, che simpaticamente e sportivamente si scusa nell'editoriale per ritardi nella pubblicazione, dovuti a «intoppi tecnici». Non sono i soli a uscire in ritardo (o a «saltare» dei numeri), ma almeno chiedono venia. Dopo gli articoli praticamente obbligatori sugli azzurri mondiali, troviamo un interessante resoconto sulla fisiologia dell'esercizio, piacevole da leggere, valido dal punto di vista del contenuto, informativo. Magari troppo facile per l'esperto, ma utile per l'allenatore di una squadra giovanile. Belle le schede, dedicate in questo numero a servizio-ricchezza (personalmente preferisco ai cerchietti altri simboli),

Scuolainforma

Informazioni varie sullo sport

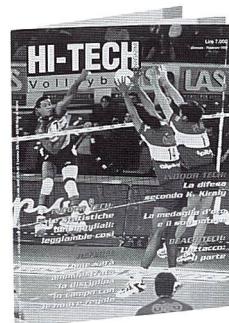
Gianlorenzo Ciccozzi

Questo numero doppio della rivista, uscito in marzo, presenta un sommario piuttosto ben fornito, con diversi interessanti articoli. Passiamo infatti dall'attività motoria di bambini e giovani a una sintesi delle attività svolte nel 1998 dalla commissione scientifica antidoping italiana, a informazioni sulle scuole regionali di sport, a vari contributi sul lavoro dell'ISS in materia di psicologia, medicina e fisiologia. Un articolo particolarmente interessante mi sembra quello su «L'informazione sportiva e le nuove tecnologie», che affronta la problematica dall'ottica di chi «sta dalla parte dei bottoni» dell'informazione». Un primo passo per sensibilizzare l'utente e giungere ad una maggiore coordinazione fra chi custodisce il sapere e chi ne ha bisogno per la pratica quotidiana nelle palestre e nei centri sportivi...» Vale in-



fine la pena di sottolineare gli sforzi della rivista per sensibilizzare giovani e meno giovani, sportivi e meno, sulla tematica del doping, sostenendo la campagna nazionale di prevenzione «Io non rischio la salute!».

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



ma... perché non pubblicare su ogni numero schede su diversi argomenti, in modo da avere uno schema più o meno completo per una seduta di allenamento? Completano l'offerta un articolo dedicato al doping ed uno su «Muscolo ipotonico e ipertonico, la correlazione fra loro nella mobilità articolare».

Indirizzo della redazione: Aida Comunicazione, via Pomponazzi 9, 1-20141 Milano.

Letto per voi

La psicologia al servizio dello sport

Nicola Bignasca

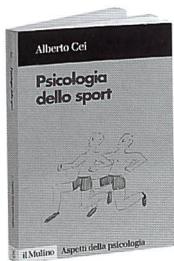
La psicologia dello sport studia l'azione umana e le dinamiche interpersonali all'interno del contesto sportivo, sia esso di tipo ricreativo, lo sport per tutti, oppure di tipo strettamente agonistico. Gli studi in questa disciplina, che si sono significativamente sviluppati negli ultimi trent'anni, hanno permesso di comprendere in maniera più approfondita gli aspetti psicologici connessi al fenomeno sportivo e sono serviti a migliorare le metodologie di allenamento e i metodi dell'insegnamento sportivo.

Questo volume presenta con chiarezza le principali conoscenze acquisite nelle aree di indagine della psicologia dello sport: i processi motivazionali, che spiegano le ragioni del coin-

volgimento o dell'abbandono della pratica sportiva; le caratteristiche di personalità degli atleti, che permettono di predire la prestazione sportiva; i processi di autoregolazione e i livelli di attivazione necessari per fornire prestazioni efficaci; i processi di elaborazione delle informazioni dai quali dipende il livello di attenzione; e, infine, le dinamiche di gruppo e gli aspetti interpersonali relativi all'attività sportiva. Un'interessante pubblicazione per tutti coloro esercitano un'attività d'insegnamento e d'allenamento nell'ambito dell'educazione fisica e dello sport.

Cei, A.: Psicologia dello sport. Bologna: Il Mulino, 1998.

SFSM 01.1100



Pallavolo giovanile

Gianlorenzo Ciccozzi

Ancora un libro sulla pallavolo! Sì, ma forse un libro particolare, frutto di anni di pratica sul campo con i giovani (e si vede!). Un libro particolare perché ad una breve descrizione dei fondamentali affianca numerosi esercizi per la loro applicazione nella pratica dell'allenamento con i giovani. I fondamentali si conoscono, gli esercizi non sono tutti nuovissimi o perfetti, ma... Il libro è scritto in modo agile, accattivante, interessante, e presenta una veste editoriale che invita alla lettura. Motricità generale (ovvero riscaldamento), battuta, ricezione, palleggio, schiacciata, muro e difesa sono presentati (in quest'ordine) in quasi duecento pagine che si leggono di getto e si tengono sempre a portata di mano per trarne ispirazione e suggerimenti pratici. Non sostituisce l'esperienza del singolo allenatore, certo, ma rappresenta un buon (ottimo) manuale per il monitor che inizia a lavorare con la «sua» squadra con un progetto ben definito e rivolto al conseguimento di un obiettivo!

Paolini, M.: La pallavolo dai giovani ai campioni. Ancona: Humana Editrice, 1998.

SFSM 71.2584



Un mondo a misura di bambino

Gianlorenzo Ciccozzi

Guardie e ladri, girotondo, Madama Doré, giochi con le biglie, un po' chiunque abbia varcato la soglia fatidica dei quaranta ricorda certamente questi giochi, che hanno segnato insieme a tanti altri un'infanzia più o meno serena di «ragazzi di strada» quando per strada (o in cortile o sulle piazette del quartiere) ancora si poteva giocare. Il libro ripresenta questi e tantissimi altri giochi in modo chiaro, proponendo il numero dei possibili partecipanti, lo scopo, la struttura, lo svolgimento del gioco. Un tuffo nostalgico in un passato non ancora troppo lontano per qualcuno, una piacevole scoperta per tanti altri. Basta uno sguardo al modo in cui è strutturata la presentazione dei giochi per rendersi conto della portata del libro: il tempo del gioco; inizi, conte, interruzioni, penitenze, rincorrersi senza niente, giocare senza niente, rincorrersi o prendersi con qualcosa, giocare con qualcosa, giochi con la palla, i palloni o le palline, giochi da festa di piazza. Perché non iniziare magari proponendo a scuola un affascinante ritorno alle tradizioni?

Novara D.; Passerini E.: La strada dei bambini. 100 giochi di strada. Torino: Edizioni Gruppo Abele, 1999. SFSM 71.2583



La salute in bicicletta

Gianlorenzo Ciccozzi

Dedicato da un ciclista (medico per giunta) ai ciclisti, il libro affronta diversi interessanti aspetti di questa attività sportiva. Partendo dal presupposto che una pratica sbagliata – sia come tecniche di allenamento che come posizione sulla bicicletta – può portare a danni anche permanenti per lo sportivo, nei vari capitoli l'autore ci parla via via di disturbi da compressione nervose, della condropatia femoro-rotulea, della lombalgia, della cervicalgia, delle tendiniti, dei possibili effetti della sella sull'apparato genitourinario. Molto interessante anche l'introduzione, che affronta la biomeccanica della pedalata, con utili informazioni per ottenere una ottimale azione sul mezzo. Il libro è completato da un utile glossario e da tavole anatomiche.

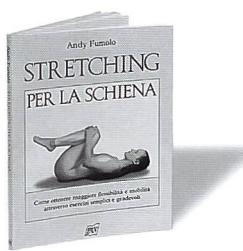
Zani, Z.: Le tecnopatie nel ciclismo. Portogruaro: Ediciclo Editore, 1997. SFSM 06.2441



Pochi minuti per la salute

Gianlorenzo Ciccozzi

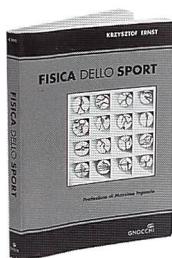
Prevenire è meglio che curare; la constatazione – tanto vecchia quanto purtroppo disattesa – è il punto di avvio di questo agile manuale che presenta un programma ideale per la colonna vertebrale basato su esercizi di allungamento e di ginnastica adatti ad ognuno, a prescindere dall'età e dalla condizione fisica. Dopo una breve introduzione in cui presenta la colonna vertebrale e i problemi più frequenti causati dalla vita sedentaria cui siamo ormai abituati, l'autore presenta gli esercizi, suddividendoli in capitoli dedicati alla parete inferiore del



dorso, a quella superiore, al collo e alla nuca. Come si legge nell'ultima di copertina, il programma presenta diversi vantaggi: favorisce agilità e flessibilità, allunga e rinforza la muscolatura profonda, scioglie le contrazioni e allenta i blocchi muscolari, allevia il dolore, riduce lo stress aumentando l'efficienza fisica.

Fumolo, A.: Stretching per la schiena. Milano: Gruppo Editoriale Armenia, 1998.

SFSM 72.1434



Come funziona?

Gianlorenzo Ciccozzi

In 16 capitoli dedicati ad altrettante discipline sportive, dall'atletica leggera alla vela, passando per tennis, calcio, karate o automobilismo, l'autore ci presenta interessanti cognizioni di fisica applicate allo sport. Lo scopo dichiarato è quello di presentare alcuni aspetti dello sport nell'ottica delle leggi fisiche, in una forma accessibile a tutti i lettori che di questa materia abbiano pur sole cognizioni scolastiche. Un libro che potrebbe essere d'aiuto ai docenti di (educazione) fisica e agli allievi che si interessano di sport, ma dal quale non si può naturalmente pretendere una preparazione alle attività sportive, perché: «sapere come fare e capire il perché non è la stessa cosa che sapere eseguirlo.»

Ernst, K.: Fisica dello sport. Napoli: Guido Gnocchi Editore, 1998. SFSM 05.657

«Dall'orizzontale al verticale»

Gianlorenzo Ciccozzi

Questo manuale del Collegio nazionale guide alpine italiane presenta in un centinaio di pagine corredate da illustrazioni chiare e di facile comprensione le varie nozioni di tecnica di arrampicata, dalla progressione fondamentale con due appoggi alla progressione a triangolo di base (con bilanciamento), alla oscillazione ad arco, alla Dülfer evoluta all'oscillazione a pendolo (o del corpo). Un manuale tecnico, quindi, nato dall'idea di un professionista della montagna di organizzare e mettere su carta le ricerche svolte nei campi della didattica, dello studio del movimento e della tecnica di arrampicata. Particolamente affascinante ci sembra l'approccio dell'autore, che sottolinea l'importanza dell'aspetto «interno» (l'uomo nella sua interezza) e la sua fusione con quello esterno, ovvero l'ambiente in cui si trova e le tecniche che si utilizzano. Con la conseguenza che «il primo beneficio che deriva dall'apprendimento del metodo esposto, prima ancora della capacità di superare difficoltà maggiori, riguarda proprio il piacere di arrampicare come conseguenza di una maggiore coscienza del movimento e di una fatica minore.»

Caruso, P.: Progressione su roccia. Torino: Vivalda Editori, 1998. SFSM 74.1010

Allenamento

Bellucci, M.; Longhi, R.; Stera, M.: Cenni di teoria e metodologia dell'allenamento. Manuale di allenamento fisico per educatori sportivi. Roma, Centro sportivo italiano, 1998. 119 pagine. Lit 25.000. 70.3142

Fucci, A.: Intermittent training book. Metodo sperimentale per migliorare la potenza aerobica. Allenamento intermittente con la musica, interfitt, interstep. Ponte San Giovanni (Perugia), Calzetti-Mariucci, 1997. 171 pagine. Lit 30.000. 70.3143

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in librerie oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca dell'UFSPO. Si prega di indicare il numero in neretto. Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; 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 riservazioni sono possibili unicamente il mattino.



Tascone, E.; Di Marino, S.: Self-training. Guida alla preparazione fisica per tutti gli sport. Milano, Mondadori, 1998. 245 pagine. Lit 17.000. 70.3140

Bodybuilding

Neri, M.; Fucci, A.: Dalla forza al bodybuilding. Figline Valdarno (FI), Ciccarelli, 1998. III, 103 pagine. Lit 35.000. 76.662

Poliquin, C.: I principi di Poliquin. Metodi di successo per lo sviluppo di forza e massa. Figline Valdarno (FI), Ciccarelli, 1998. III, 151 pagine. Lit 49.000. 76.663/Q

Ciclismo

Bartoli, L.; Fagioli, F.: L'allenamento invernale del ciclista. Manuale di preparazione atletica per stradisti, mountain biker e pistard. Cesena, Elika, 1996. 162 pagine. Lit 28.000. 75.531

Giochi

Ferretti, E.: Giochi sociomotori. Bellinzona, Centro didattico cantonale, 1997. 207 pagine. 03.2635

Medicina dello sport

Zeppilli, P. (ed.); Faina, M. (ed.); Amadio, E. (ed.); Cameli, S. (ed.): Allenatore, medico dello sport, fisioterapista e psicologo: uno staff al servizio dell'atleta e della squadra. 80 convegno nazionale di aggiornamento in medicina dello sport, novembre 1996, Jesi. Roma, Casa editrice scientifica internazionale, 1997. XI, 163 pagine. Lit 40.000. 06.2434

Triathlon

Confalonieri, F.: Il triathlon verso il 2000. Tecnica, allenamento, competizioni. Cesena, Elika, 1997. 157 pagine. Lit. 32.000. 70.3100

mobile club

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

Il mobileclub

Il Club dei lettori propone ai suoi membri interessanti offerte speciali, che possono essere distinte nelle seguenti categorie:

- Pubblicazioni (libri, video, cassette musicali) proposte dalle Edizioni dell' UFSPO e dell'ASEF (sconti fino al 20%)
- Partecipazione a una giornata speciale
- Partecipazione a manifestazioni sportive
- Visite guidate/corsi di aggiornamento
- Viaggi
- Offerte speciali di partner/sponsor

Curiamo offerte di elevata qualità, non disponibili sul mercato in questa forma. I contenuti hanno sempre un nesso con l'attività pedagogica nel campo dell'educazione fisica e dello sport.

Come funziona

Gli abbonati interessati che si iscrivono al mobileclub riceveranno la documentazione direttamente dal responsabile della gestione del club.

Le offerte sono valide esclusivamente per i membri del club.
Le ordinazioni inoltrate da non membri verranno respinte.



Mediateca UFSPO:

«L'eredità di una carriera»

Questo film è un ottimo ausilio didattico per quegli allenatori che si occupano della formazione dei giovani lanciatori del peso. Con Werner Günthör come attore principale. Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 45.-.

Il programma

Partecipazione alla manifestazione sportiva del **Superzehnkampf** con un programma speciale. La manifestazione si terrà in novembre e le informazioni dettagliate verranno pubblicate nel numero 4/99 di «mobile». Altre proposte seguiranno nei prossimi numeri di «mobile».

mobile club

Tagliando risposta per i membri del mobileclub (i nuovi iscritti vogliono usare anche il tagliando riportato sulla destra). Vorrei ordinare:

- Un gilet con i pesi per uso personale. Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 85.- (anziché Fr. 108.-).
- Videocassetta «L'eredità di una carriera». Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 45.-.
- «A l'écoute de votre cœur». Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 17.80.
- Mi interessa andare a vedere il Superzehnkampf 1999, partecipando al programma speciale. Vogliate inviarmi la documentazione in proposito.

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78



Edizioni ASEF:

«A l'écoute de votre cœur»

Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 17.80.

In esclusiva per i membri del club: gilet con i pesi di Alder+Eisenhut

Per elevare il carico ed allenarsi in modo più efficiente! Il gilet di Alder+Eisenhut costituisce un attrezzo ideale soprattutto per allenare velocità, forza e resistenza. In robusta tela di lino, lavabile, con nove sacchetti dal peso di un chilo. Peso totale 10 chili.

Fr. 108.-

Prezzo speciale: Fr. 85.-

Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.-; estero: Fr. 55.-).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.-/estero: Fr. 40.-).
- Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr. 15.- all'anno).
- Vogliate inviarmi informazioni in merito.
- italiano francese tedesco

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

Fax _____

Uso dei dati degli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma _____