

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: 4

Buchbesprechung: Novità bibliografiche

Autor: Guidotti, Giovanni / 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>

Letto per voi

Metodi di potenziamento muscolare

Giovanni Guidotti

Lelettrostimolazione è una tecnica che permette di incrementare la forza muscolare. Sempre più sportivi sono convinti della validità di questo moderno mezzo di allenamento. Con questa opera di facile lettura Michele logna cerca di illustrare le possibilità di miglioramento delle qualità di forza tramite l'elettrostimolazione. Il libro si indirizza soprattutto a coloro che si interessano alla teoria dell'allenamento e alle possibilità riabilitative.

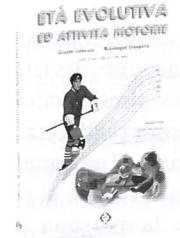
Nella prima parte, dopo qualche accenno storico, il libro di logna presenta risposte semplici a problemi inerenti i principi di elettrologia. Segue un capitolo sul corretto posizionamento degli elettrodi ed uno studio dell'apparato muscolare. Completano l'opera alcune osservazioni di Cometti e Bosco riguardanti i risultati di diverse ricerche. L'autore termina esaminando l'utilizzo dell'elettrostimolazione, analizzando i principali gruppi muscolari coinvolti nell'allenamento delle varie discipline sportive, e propone un lavoro basato sui vari tipi di regimi di forza



che permettono di migliorare le prestazioni sportive. Lavoro che comunque può suscitare qualche perplessità agli addetti. Dispiace l'assenza di più referenze bibliografiche specifiche che permetterebbero al lettore curioso di saperne di più e di documentarsi in modo più ampio.

Questo libro è un buon mezzo informativo ed educativo per la salute e l'attività fisica. Rimane tuttavia fondamentale allenare la forza attraverso i mezzi tradizionali; l'elettrostimolazione può trovare al suo interno uno spazio complementare. Dalla dedica sorge il dubbio che l'autore si sia avvicinato all'elettrostimolazione partendo dall'uso incondizionato di vibratori e attrezzi affini. L'esperienza è iniziata in casa con i genitori, continuata con fratelli e sorelle e spero finita con la cerchia degli amici intimi.

Logna, M.: L'elettrostimolazione nell'allenamento dello sportivo. Cesena: Casa editrice Elika, 1998. SFM 06.2446



Età evolutiva ed attività motorie

Nicola Bignasca

I fenomeni della ridotta attività motoria legata agli stili di vita sedentari, tipici delle popolazioni di tutte le età dei paesi industrializzati, riceve sempre maggiore attenzione da parte dei ricercatori, dei medici e, più in generale, di chi si occupa di problemi di rilevanza sociale attinenti allo stato di salute. Un particolare significato di segno negativo assume poi la diffusione della scarsa attività fisica nei soggetti in età evolutiva, epoca in cui all'esigenza del mantenimento dello stato di salute si aggiunge quella di favorire uno sviluppo ottimale e di indurre stili di vita che persistranno poi nelle età successive.

La presente pubblicazione illustra in modo esaustivo l'impatto che la ridotta attività fisica ha sullo stato di salute dell'individuo in età evolutiva e dei benefici derivanti da una pratica sportiva regolare. Nei vari capitoli vengono trattati importanti aspetti del tema, quali gli effetti dell'attività sportiva sulla maturazione biologica, i test motori per valutare le qualità fisiche del ragazzo sportivo, i processi metabolici che si attivano con l'allenamento e le caratteristiche della traumatologia del ragazzo sportivo. Consigliamo vivamente la lettura di questo libro dall'interessante approccio multidisciplinare a tutti coloro che esercitano un'attività d'insegnamento nell'ambito dell'educazione fisica e dello sport giovanile.

Caldarone, G.; Gampietro, M.: Età evolutiva ed attività motorie. Milano: Miniserve, 1997. SFM 06.2447

Per chi volesse provare...

Gianlorenzo Ciccozzi

Vi anticipiamo che sarà una delle sostanze nutritive per la crescita muscolare maggiormente diffuse mai messa a vostra disposizione. Perché? Perché funziona. Sì, funziona davvero.». Il titolo e la breve citazione trovata nelle pagine iniziali sono tutto un programma per illustrare l'essenza di questo agile volumetto tutto dedicato alla prodigiosa polverina. A voler essere cattivi si potrebbe definire il libro un'«americanata», espressione cioè di una cultura (?) della bellezza e della forma fisica – come da esempi diffusamente fotografati e riportati qua e là ad illustrare i pro-

gressi – che coinvolge un numero crescente di persone. Toni un tantino enfatici, sana fiducia in se stessi e nei propri mezzi, convinzione ferrea nell'utilità di questa sostanza nutritiva, come viene definita.

Dopo una breve descrizione della sostanza, si passa a spiegare quanta prenderne e quando, per ottenere i migliori risultati. Una ventina di pagine sono poi dedicate a semplici nozioni sui muscoli e al dispendio energetico negli atleti. Completano il tutto l'intervista a uno dei pionieri della ricerca in questo campo e il decalogo della creatina, dal quale apprendiamo fra l'altro che «...la creatina aumenta la forza e la potenza.»

Sahelian, R.; Tuttle, D.: Creatina. Il costruttore naturale di muscoli Figline Valdarno (FI): Ciccarelli Editore, 1997. SFM 06.2446



Giocare a tennis con la testa

Gianlorenzo Ciccozzi

Un libro, questo di Bernardini, che sembra fatto apposta per quei tanti poveri dilettanti che sentono che al loro tennis manca ancora qualcosa, o meglio manca l'elemento decisivo, quello capace di trasformare sconfitte incombenti in vittorie, o come avviene ancor più spesso, in grado di vincere la classica «paura di vincere» che ti prende quando stai dominando l'avversario, ti senti in forma e all'improvviso la testa incomincia a vagare chissà dove. L'autore racconta la sua personale esperienza di meditazione e cerca di applicare alcuni principi alla pratica del gioco. Molto interessanti, fra gli altri consigli, mi sembrano i capitoli dedicati alla respirazione (inspirare e apprendere ed espirare quando si colpisce), alla concentrazione sulla

palla (dire «campo» quando la palla tocca terra e «su» quando la si colpisce) alla tattica di gioco (il principio rosso – giallo – verde introdotto anche fra i monitori G+S di tennis). Consigli semplici, facilmente realizzabili con un po'd' impegno, che si automatizzano in fretta, si applicano senza l'ausilio di altre persone in qualunque partitella o palleggio con gli amici del club, e soprattutto... sono efficaci. Naturalmente parlo per me, giocatore di basso livello, e non posso garantire pari efficacia per classifiche da R6 in su.

Bernardini, A.: Lo zen e l'arte di giocare a tennis. Cesena (FO): Macro Edizioni, 1998. SFM 01.1108





Un valido manuale per i nuotatori

Gianlorenzo Ciccozzi

L'autore, un istruttore di nuoto americano, ha raccolto le proprie esperienze in un manuale molto interessante, che affronta tutti gli stili e si propone di costituire un valido ausilio per chiunque sia interessato a miglioramenti in questo campo. Numerose figure – piacevoli da guardare e chiare – illustrano i 91 esercizi proposti dall'autore.

«Gli istruttori di nuoto e i nuotatori di qualsiasi livello potranno utilizzare questo manuale per tutte e quattro le nuotate, oltre che per le partenze e le virate. Esercizi in vasca e fuori vasca per tutte le nuotate renderà più proficui gli allenamenti e permetterà di ottenere risultati migliori durante le gare.»

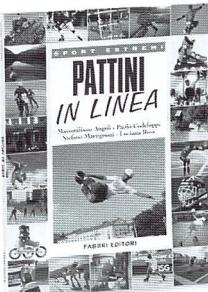
Guzman, R.J.: Esercizi in vasca e fuori vasca per tutte le nuotate. Roma: Società Stampa Sportiva, 1999. SFSM 78.1469/Q

Divertirsi In-Line

Gianlorenzo Ciccozzi

Un libro riccamente illustrato e con interessanti contenuti interamente dedicato all'In-Line skating, redatto da un team di autori che si occupano di sport estremi e di tendenza, con passione e competenza, a giudicare da questo titolo. Uno dopo l'altro troviamo descritti diversi aspetti di questa disciplina sempre più diffusa; l'attrezzo, le ruote, i cuscinetti, i freni, la manutenzione, poi ancora le «istruzioni per l'uso». Nella seconda metà del libro troviamo pagine dedicate ai vari orientamenti della disciplina, come race, slalom, downhill, off-road. Interessante è anche il piccolo dizionario con la terminologia che completa i singoli capitoli. Degna di nota è infine la sezione intitolata «In viaggio» che riporta vari itinerari percorribili con i pattini ai piedi, negli USA, mecca di questo genere di sport, ma anche in Europa e in Italia. Anche per il profano l'agile volumetto rappresenta una lettura interessante e istruttiva – anche se dubito fortemente che io personalmente metterò mai simili aggeggi ai piedi.

Angeli, M.; Codeluppi, P.; Martignoni, S.; Rota, L.: Pattini in linea. Milano: Fabbri Editori, 1998. SFSM 75.537



Allenamento

Barbi, M.: Spinning. Manuale pratico metodo bicispin. Cesena, Elika, 1998. 128 pagine. Lit. 24.000. 70.3154

Caloro, R.: Guida al cardiofitness. Cesena, Elika, 1998. 175 pagine. Lit. 28.000. 70.3155

Atletica leggera

Marino, R.; Sebastiani, F.: L'atletica leggera. Itinerario tecnico metodologico e didattico per gli educatori sportivi. Roma, Centro sportivo italiano, 1997. 112 pagine. Lit. 20.000. 73.709

Calcio

Pereni, A.; Di Cesare, M.: Calcio. Il manuale tecnico e tattico dell'allenatore. Metodologia, didattica, schemi, esercitazioni, programmi di allenamento e diario. Milano, Edizioni Corriere, 1997. 218 pagine. Lit. 32.000. 71.2582

Rusca, G.: Calcio. Come allenare i primi calci e i pulcini. La programmazione dell'attività calcistica per i bambini dai sei ai dieci anni. Milano, Edizioni Corriere, 1998. 223 pagine. Lit. 34.000. 71.2581

Ciclismo

Fagioli, F.: Come preparare una gran fondo. Allenamento, tattica, alimentazione. Cesena, Elika, 1996. 155 pagine. Lit. 30.000. 75.535

Giochi

Commissione nazionale Giocasport (ed.): A che gioco giochiamo? Supporto tecnico-organizzativo per manifestazioni giocasport. Intende fornire uno strumento operativo che sostenga e sviluppi la promozione di un'attività polisportiva a misura del preadolescente. Roma, Centro sportivo italiano, 1998. 71 pagine. Lit. 8.000. 71.2586

Medicina dello sport

Romano, M.: La lordosi lombare. Descrizione, valutazione, trattamento. Roma, Marrapese, 1998. 114 pagine. Lit. 50.000. 06.2444

Psicologia dello sport

Butler, R.J.; Bellotti, P. (ed.); Pirittano, M. (ed.): Psicologia e attività sportiva. Guida pratica per migliorare la prestazione. La concentrazione, il livello ottimale di attivazione, la gestione dello stress, il pieno utilizzo delle risorse, la comunicazione atleta-allenatore, sono tra i principali temi affrontati. Roma, Il Pensiero Scientifico, 1998. XII, 160 pagine. Lit. 32.000. 01.1106

Skate In-line

Grelon, B.: Il roller skating. Milano, De Vecchi, 1998. 127 pagine. Lit. 25.000. 75.533

Sport di combattimento

Di Marino, S.: Lezioni di kickboxing. Milano, De Vecchi, 1999. 111 pagine. Lit. 19.000. 76.664

Lorini, W.: Lezioni di taiji quan. Milano, De Vecchi, 1999. 111 pagine. Lit. 19.000. 76.665

Tennis

Marcone, M.; Rossi, C.: L'altro tennis. Aspetti fondamentali della preparazione psicofisica alla gara. Milano, Libreria dello Sport, 1997. 118 pagine. Lit. 22.000. 01.1105

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.

I membri del Club risparmiano



Ausili didattici «Ernährung und Flüssigkeit im Sport» (solo in tedesco)

L'offerta attuale per i membri del mobileclub riguarda materiale didattico sul tema nutrizione e liquidi nello sport, consistente in alcuni fogli informativi e nei trasparenti corrispondenti. Essi offrono uno sguardo d'insieme sulle cause e le conseguenze di una disidratazione a causa dell'eccessiva perdita di sudore e sui criteri che una bevanda deve soddisfare per fornire all'organismo le sostanze perdute sudando. Il materiale può essere usato dal docente con una certa libertà di azione, in quanto non è prevista una struttura rigida della presentazione. Offerta in collaborazione con «Gatorade». Prezzo speciale: Fr. 12.– anziché Fr. 20.–).

Mediateca dell'UFSPO:

«Gladiatori del nostro tempo»

La videocassetta illustra le modalità di assunzione e di azione e gli effetti collaterali di sostanze dopanti proibite e vuole inoltre far riflettere sul valore che ha un'attività sportiva praticata senza ricorrere a mezzi di accrescimento delle prestazioni.

Per i membri al prezzo speciale di Fr. 37.–.



In esclusiva per i membri del club:

«Fit for Kids» di Alder + Eisenhut

Il nostro sponsor Alder+Eisenhut presenta «Fit for Kids», un set completo di attrezzi per la ginnastica, ideale per bambini e per i loro genitori. Il set contiene un pallone gigante per saltare tipo «canguro» (45 cm di diametro), un cuscino rotondo, un poster con indicati gli esercizi di coordinazione e di rafforzamento più indicati, così come le istruzioni necessarie.



Fr. 55.–

Edizioni ASEF:

«Le guide pratique de la place de jeu»

Per i membri al prezzo speciale di Fr. 40.–.

mobileclub

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

- «Fit for Kids» di Alder + Eisenhut. Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 55.– (anziché Fr. 69.–).
- Mappetta informativa su alimentazione e liquidi nello sport. Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 12.– (anziché Fr. 20.–).
- «Le guide pratique de la place de jeu». Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 40.–.
- Video «Gladiatori del nostro tempo». Per i membri del club al prezzo speciale di Fr. 37.–.
- 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

mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

«Alla scoperta del vuoto»... e di notevoli emozioni

In maggio si è tenuto il primo appuntamento riservato ai membri del mobileclub. Ci ha fatto piacere ricevere oltre 20 adesioni per questa giornata nel «tempio» presso Thun. I partecipanti non sono rimasti delusi: il responsabile della giornata, Erik Golowin, ha illustrato in modo avvincente le sue personali esperienze con il mondo delle arti marziali. In seguito ha presentato ed eseguito con i presenti semplici esercizi utili nella pratica quotidiana per combattere lo stress e promuovere la salute.

I partecipanti sono rimasti entusiasti del programma e dell'organizzazione; una relazione di qualità con un ottimo pranzo a prezzi molto contenuti. Le reazioni hanno confermato la filosofia scelta dai responsabili del mobileclub, di offrire ad un pubblico interessato dei momenti esclusivi nell'ambito (dell'insegnamento) dell'educazione fisica.

Le offerte sono destinate esclusivamente ai membri del club; le ordinazioni e le adesioni di non membri vengono respinte. Per affilarsi si può inviare in ogni momento il tagliando riportato di sotto.

Il programma

Partecipazione alla manifestazione **Superzehnkampf 1999** (con un programma speciale) che si tiene alla fine di ottobre. Maggiori dettagli sul numero 5/99 di «mobile», che esce alla fine di settembre.

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

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