

**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:** 6

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

**Autor:** 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

Schede di Gianlorenzo Ciccozzi



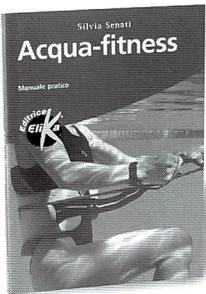
### In forma verso la terza età

Come si legge nella prefazione, «il manuale è diretto agli adulti e a tutte quelle persone che si avviano verso l'ambizioso traguardo della terza età, sia che abbiano vissuto una intensa vita sportiva, sia che abbiano praticato l'attività motoria in forma libera e saltuaria. Essendo di facile lettura, è un valido sussidiario per conservare o recuperare la condizione fisica, elemento essenziale per vivere in perfetta sincronia con l'età.» In effetti, dopo una breve introduzione teorica e delle raccomandazioni di carattere generale, si passa subito a proporre tutta una serie di esercizi dedicati a scioltezza articolare, coordinazione, equilibrio e via di seguito, presentati in modo chiaro,

comprendibile e soprattutto corredato da fotografie che pur non essendo tecnicamente perfette o modernissime, ben illustrano l'attività da svolgere. Il libro è molto interessante anche perché riporta esercizi da fare in uno spazio limitato, con attrezzi ridotti al minimo e comunque alla portata di tutti. Una serie di validi consigli per iniziare a muoversi immediatamente, senza passare per la fase dei buoni propositi (troppo) spesso mai attuati nella pratica. Ideale per tenersi in forma da autodidatti.

*Di Natale T., P., B., T.; Cordoni S.: Manuale pratico illustrato di attività motoria nell'adulto. Roma: Società Stampa Sportiva 1999.*

72.1449



### Per saperne di più di acqua fitness

«Un entusiasmante manuale, che partendo da una chiara introduzione medico-sportiva, illustra in modo coinvolgente e preciso il variegato mondo di questo sport nascente.» La presentazione che si legge sul risvolto di copertina sembra un po' eccessiva a quanti poi vanno a dare un'occhiata al libro, 128 pagine in tutto, con caratteri ben spaziati e pagine di ampio respiro, che francamente danno l'impressione di tirare per le lunghe la descrizione e l'approfondimento di una sostanza a ben vedere limitata. Dopo aver visto i principi di fisica che regolano lo stato di un corpo immerso in un fluido, gli adattamenti fisiologici all'immersione in acqua, alcune nozioni generali sui muscoli, si arriva alla struttura di una lezione di acqua-fitness. Concludono il tutto undici schede di allenamento ed un glossario. Un libretto agile che serve da valida introduzione ad un'attività senz'altro valida per la salute.

*Senati, S.: Acqua-Fitness, manuale pratico. Cesena: Elika S.r.l. Editrice, 1998.* 78.1480



### Oltre l'aspetto meramente fisico

Con il termine ginnastica dolce, definita anche proiettiva, si indica il movimento eseguito in stato di presa di coscienza. Un libro che viene voglia di leggere tutto d'un fiato, interessante, con nuovi approcci ad un'attività pur fondamentale quale il movimento, che indica la strada per un nuovo rapporto con se stessi e il mondo circostante. Il punto centrale è infatti la percezione; si tratta di imparare a percepire, che si tratti di funzioni, di posture, di schema corporeo statico o dinamico, la funzionalità respiratoria, il corpo in acqua, il corpo e la musica, per citare solo alcuni degli argomenti proposti. Più che un manuale di ginnastica sembra un manuale di vita, per meglio capire sia se stessi che gli altri. «Non è necessaria alcuna precedente esperienza: la chiarezza dell'esposizione e la pertinenza delle notazioni invitano ad accostarsi a questa materia anche solo per trarne degli spunti e delle indicazioni.»

*Giorgi, G.; Troletti, D.: Ginnastica dolce. Percezione e consapevolezza del corpo. Roma: Edizioni Mediterranee, 1999.*

72.1450

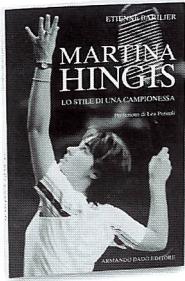


### Alle origini della mano vuota

Un volumetto elegante, ben curato, stampato accuratamente su carta piacevole al tatto, da consigliare, anche se non tratta gli aspetti prettamente sportivi o fisici del karate. «Dicendosi questo, Uehara raccolge la propria volontà per lanciare un attacco. Nello stesso istante percepisce una specie di bagliore folgorante emanato dagli occhi di Matsumura, esalta indietro. Ma Matsumura non si è spostato di un centimetro...».

Questa breve parte di uno degli aneddoti riportati nel libro può far capire la portata dell'opera. Una storia del karate che non si limita a riportare una cronologia più o meno completa con date, fatti e persone, ma che ripercorre le tappe spirituali del lungo cammino della mano vuota. Se si ammette che il karate, come d'altra parte tutte le arti marziali orientali, ha una componente spirituale molto marcata, il libro risulta interessante e di facile lettura. Uno sguardo completo per un approccio che vada oltre l'ottenimento di una cintura o l'apprendimento di tecniche da usare «per strada», completato da una bibliografia e un interessante glossario.

*Tokitsu, K.: Storia del karate. La via della mano vuota. Milano: Luni Editrice, 1995.* 76.678



## Ritratto di una giovane campionessa

**L**a prima opera illustrata mai dedicata a Martina Hingis, corredata da una cronologia della sua carriera e dai risultati in torneo, sin dagli esordi.

Scritto nel 1997, tradotto ed edito in italiano nel 1998, il libro è per forza di cose già superato dopo due anni, anche in considerazione della fulgida carriera che la Nostra sta continuando. Un testo di facile lettura che ripropone le tappe più importanti, citando aneddoti e proponendo un quadro di una ragazza che si diverte giocando a tennis ai massimi livelli. Forse un po' tirata per i capelli la tesi della assoluta supremazia della Hingis. «... Se Martina può rispondere con successo ai servizi degli uomini, catapultati a più di 200 km/h, per quale motivo colei che è già «la» più grande e «la» migliore non potrebbe essere salutata come «il» più grande e «il» migliore? In poche parole, perché sarebbe impossibile per una ragazza dal talento così sbalorditivo battere il più forte dei maschi?» Ai posteri l'ardua sentenza. Va comunque detto che ai tempi in cui il libro è stato scritto ancora non si affacciavano all'orizzonte le William Sisters...

**Boulleau, E.:** Martina Hingis. Lo stile di una campionessa. Locarno: Armando Dadò editore, 1998. **09.516**



## Tutto sul ciclismo

**U**n libro che intende dare una risposta a molteplici quesiti, dalla scelta del materiale alla sua manutenzione, alle tabelle di allenamento, a alimentazione e salute. Dopo alcuni cenni sulla fisiologia dell'esercizio fisico, gli autori pongono una teoria dell'allenamento, cui segue una parte dedicata alla pratica, e note su fatica e sovallenamento.

Non mancano consigli per un corretto approccio alla gara, per la scelta della bicicletta giusta e su alimentazione e integrazione alimentare. Un libro che – come si legge nell'introduzione – ad esempio tratta di teoria «perché dietro ad ogni allenamento, bicicletta od alimento, ci sono gli studi e le intuizioni dei tanti che hanno scelto di occuparsi dell'esercizio fisico...», di pratica, «... perché i cicloamatori ... hanno soprattutto bisogno di risposte ed indicazioni semplici, chiare ed utilizzabili».

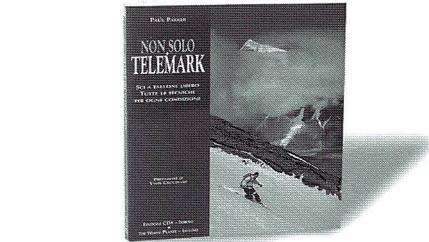
**Confalonieri, F.; Vedana, F.:** Ciclismo teoria e pratica dell'allenamento. Cesena: Erika Editrice, 1997. **75.550**



## Aspetti commerciali nello sport

**I**l libro riporta gli atti di due convegni organizzati dal Dipartimento di Studi sull'impresa dell'Università di Roma riguardo al «marketing delle società sportive». Come tutti ben sanno – non solo chi vive nel mondo dello sport o lo sport lo pratica – il fenomeno sportivo ha assunto proporzioni ormai gigantesche, allargandosi a consumi, viaggi, media, con un giro d'affari paragonabile a quello di alcune multinazionali. Il libro cerca di vedere come il settore sportivo debba ora adattare le proprie strutture a questa esplosione quantitativa e qualitativa, per agire al passo con i tempi. «Quali attività si possono far finanziare dagli sponsor con reciproci vantaggi? Come impostare e gestire in modo diversificato, ma integrato e sinergico, i rapporti con i tifosi, i praticanti, le aziende, gli atleti, i giornalisti, le televisioni, ecc.?» Non esiste certo una ricetta universalmente valida, ma il libro offre validi spunti per cercare risposte.

**Cherubini, S.; Canigiani, M.:** Il marketing delle società sportive. Milano: Guerini e Associati, 1996. **04.314**



## Nuove vecchie tecniche sulla neve

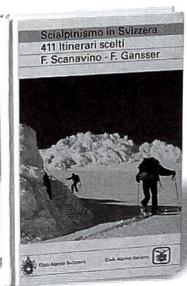
**U**n libro dedicato a tutti gli appassionati della neve che intendano (ri)scoprire le cosiddette tecniche a tallone libero per applicarle nei più diversi ambiti, sulle piste, accanto alle piste, fuoripista. Un manuale che, come leggiamo nella prefazione all'edizione italiana, riflette una mentalità tipicamente americana, basata sul pragmatismo più che sull'esposizione di regole. «Andare al di là del telemark, dello stile alpino, questo era il mio obiettivo. Un amico norvegese, dopo aver letto il libro, mi ha detto: «Questo libro è... solo... sci!» Si è trattato senz'altro del miglior complimento che poteva farmi.» Un complimento che anche noi, sciatori della domenica, ci sentiamo di condividere, per la chiarezza delle spiegazioni, per la completezza della trattazione, per l'entusiasmo che si respira in ogni pagina.

**Parker, P.:** Non solo telemark. Sci a tallone libero. Tutte le tecniche per ogni conduzione. Torino: CDA, 1997. **77.1050**

**I libri** presentati in questa rubrica possono essere acquistati in librerie oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca dell'UFSP. Si prega di indicare il numero in neretto. Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; e-mail: [biblio@essm.admin.ch](mailto:biblio@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, telefono 032/327 63 62. Le riservazioni sono possibili unicamente il mattino.

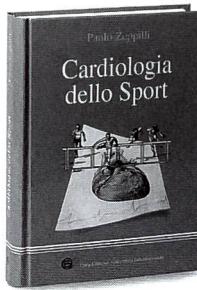
## Letto per voi



### Alla scoperta delle nostre montagne

I manuali del CAS non hanno certo bisogno di presentazioni, essendo ben conosciuti a chiunque vada in montagna. Anche questo volumetto, con centinaia di itinerari scelti di scialpinismo, edito in collaborazione con il Club Alpino Italiano, non smentisce la tradizione. Trattasi infatti di una riedizione aggiornata della guida pubblicata già 15 anni orsono, cui sono stati aggiunti una settantina di itinerari nuovi. Prima della descrizione dei singoli itinerari il lettore trova utili consigli e informazioni sia nelle «Note per l'uso della guida» che, più in generale, nella sezione dedicata alle valanghe e alle operazioni di soccorso. Non manca – e vien fatto di dire naturalmente – un monito alla protezione del mondo alpino «...assumendo, quando si è in montagna, l'atteggiamento di un ospite o di un amico, anziché quello di un intruso, di un disturbatore o perfino di un devastatore.»

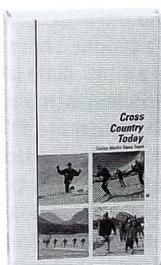
*Scanavino, F.; Gansser, F.: Scialpinismo in Svizzera. 411 Itinerari scelti. Club Alpino Svizzero, 1984 –1998.* **77.1049**



### Medicina dello sport

Un libro certamente non facile, non propriamente di quelli da leggere in treno o per trascorrere un po' di tempo. Un libro però che chi è veramente interessato a capire il funzionamento della macchina umana impegnata in un'attività sportiva potrebbe (forse dovrebbe?) leggere. Soprattutto la prima parte, dedicata alla fisiologia cardiovascolare applicata allo sport, propone argomenti come attività sportive sotto il profilo fisiologico e tecnico, aggiustamenti cardiocircolatori all'esercizio fisico nel soggetto normale, adattamenti cardiocircolatori nelle diverse discipline sportive, il metabolismo del cuore dell'atleta, con un po' di sforzo tutto sommato «digeribili». Un interessante capitolo è infine dedicato a doping ed apparato cardiocircolatorio.

*Zeppilli, P.: Cardiologia dello sport. Roma: Casa editrice scientifica internazionale, 1995.* **06.2481**



### Immagini

#### «Cross Country Today»

Lo Swiss Nordic Demo Team presenta con questo filmato di animazione l'intero ventaglio di opportunità offerto dallo sci di fondo moderno: salti dal trampolino, atterraggi in telemark, discese o gare sincronizzate negli stili classico e pattinato. Il filmato della durata di sei minuti circa, girato sulle splen-

dide piste dell'Engadina, è indicato per animare le serate di una settimana bianca o di un corso di sci (di fondo).

*Rüdisühli, R.: Cross Country Today. Macolin, video dell'UFSP; Engelberg, Federazione svizzera delle scuole di sci di fondo, 1999. 6 min, VHS, colori, Fr. 28.00.* **V77.288**

## Freschi di stampa

### Antropometria

*Di Luigi, L.; Fortunio, L.; Guidetti, L.: Elementi di biotipologia e antropometria applicati alle attività motorie. Roma, Società Stampa Sportiva, 1999. 156 pagine. Lit. 36.000.* **05.662**

### Calcio

*D'Ottavio, S.: La prestazione del giovane calciatore. Dall'avviamento alla prima specializzazione. Roma, Società Stampa Sportiva, 1999. 224 pagine. Lit. 32.000.* **71.2609**

### Ciclismo

*Lamastra, G.: Donna e biciclette. Consigli, aneddoti e spunti tecnici con il vento tra i capelli. Cesena, Elika, 1998. 128 pagine. Lit. 24.000.* **75.548**

*Zani, Z.: Pedalare bene. Il posizionamento in bicicletta, la scelta del telaio e dei componenti. Strada, MTB, triathlon. Portogruaro (Ve), Ediciclo, 1998. 143 pagine. Lit. 22.000.* **75.549**

### Educazione fisica

*Mantegazza, R.: Con la maglia numero sette. Le potenzialità educative dello sport nell'adolescenza. Milano, Unicopli, 1999. 122 pagine. Lit. 15.000.* **03.2721**

### Filosofia

*Oskraham, O.; Hanahit, H.: Codice guerriero. Milano, Adea, 1997. 90 pagine. Lit. 15.000.* **01.1124**

### Medicina dello sport

*Bellotti, P.; Massaccesi, R.: «Io non rischio la salute!» Campagna nazionale CONI-FSN di prevenzione. Disposizioni per l'attuazione della campagna e manuale organizzativo. Roma, Coni, 1998. 79 pagine.* **06.2480**

*Ceci, A.; Reggiardo, G.: È un medicinale: leggere attentamente le istruzioni! Come difendersi dall'uso improprio di farmaci quando si esercita attività sportiva. Roma, Coni, 1998. 62 pagine.* **06.2479**

*Cicchella, A. (ed.): «La valutazione fisiologica dell'atleta». Convegno di studi, Bologna, 23-24 maggio 1998. Atti. Roma, Fidal, Federazione italiana di atletica leggera, 1999. 103 pagine.* **06.2478**

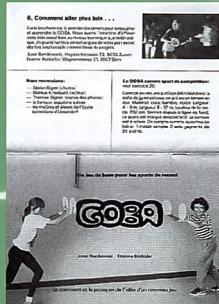
*Iacoponi, R.: La dieta naturale nello sport. Dietetica per l'attività sportiva. Roma, Mediterranee, 1999. 136 pagine. Lit. 18.000.* **06.2477**

### Storia dello sport

*Krüger, A. (ed.); Teja, A. (ed.): La comune eredità dello sport in Europa. Atti del 1° seminario europeo di storia dello sport, Roma, 29 novembre – 1 dicembre 1996. Roma, Coni, 1997. 459 pagine.* **70.3190**

# Le nostre edizioni

## ASEF

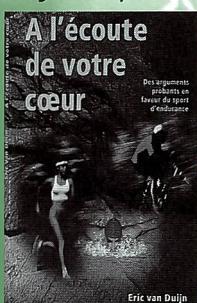


Offerta speciale «Giochi per le quattro stagioni, GOBA, Education aux jeux, Minivolley» Fr. 40.-



Cassetta musicale n.7 «Programmi di riscaldamento» Fr. 27.-/Fr. 25.-

A l'écoute de votre cœur  
Fr. 19.80/Fr. 17.80



## Ordinazione

- Offerta speciale «Giochi per le quattro stagioni, GOBA, Education aux jeux, Minivolley»
- A l'écoute de votre cœur
- Cassetta musicale n.1 «Musica d'accompagnamento per i movimenti fondamentali»
- Cassetta musicale n.7 «Programmi di riscaldamento»
- Cassetta musicale n.8 «Allenamento della condizione fisica»

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP, località \_\_\_\_\_

Data, firma \_\_\_\_\_

Membro ASEF:  sì  no

Spedire a:



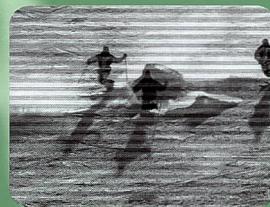
Edizioni ASEF  
Neubrückstrasse 155  
CH-3000 Bern 26  
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@access.ch

## UFSPO

Gli sport sulla neve in Svizzera.  
I concetti chiave (1998)  
Fr. 36.60 (Versione VHS)  
Fr. 39.- (Versione DVD)



Pirmin & Cla (1994)  
Fr. 24.80



Swiss Telemark.  
The spirit of skiing (1997)  
Fr. 24.80



Praticare lo snowboard, ma sicuro!  
(1995) Fr. 33.40

## Ordinazione videocassette

- Gli sport sulla neve in Svizzera. I concetti chiave (1998). **Versione VHS** Fr. 36.60
- Gli sport sulla neve in Svizzera. I concetti chiave (1998). **Versione DVD** Fr. 39.-
- La tecnica della condotta funzionale nello sci alpino (1994) Fr. 36.60
- Pirmin & Cla (1994) Fr. 24.80
- Swiss Telemark. The spirit of skiing (1997) Fr. 24.80
- Praticare lo snowboard, ma sicuro! (1995) Fr. 33.40

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP, località \_\_\_\_\_

Data, firma \_\_\_\_\_

Spedire a: UFSPO

Mediateca

CH-2532 Macolin

Fax 032/327 64 08

E-mail: christiane.gessner@essm.admin.ch



Bundesamt für Sport Magglingen  
Office fédéral du sport Macolin  
Ufficio federale dello sport Macolin  
Uffizi federal da sport Magglingen