

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

#### **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](#)

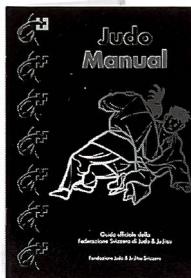
**Download PDF:** 11.02.2026

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

## Letto per voi

### Il judo ufficiale

Una cinquantina abbonante di pagine per presentare una disciplina sportiva, o meglio un'arte affascinante, e complessa come uno sport di combattimento non sono certo sufficienti. Il manuale riesce però a dare una visione d'insieme sullo judo, e soprattutto rappresenta la guida ufficiale della Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu. Dopo le pagine introduttive dedicate ad una rapida rassegna, davvero a volo d'uccello, su storia, principi, metodologia, principi di comportamento nel dojo, regole della competizione e segni arbitrali, gradi Kyu e gradi Dan, si passa alla parte più tecnica. In essa vengono presentate le varie cinture e le tecniche corrispondenti a ciascuna. Un esempio per tutti: parlando del concetto di cintura gialla,



le varie tecniche. Utile per l'apprendista la parte finale, che presenta su due facciate un breve lessico, che va dall'Ai-yotsu – presa fondamentale – allo Za-zen – posizione seduta di riposo – passando per Ippon, O-goshi e così via.

*Judo Manual, Manuale di Judo. Soletta: Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu, 1999.*  
**76.528-13**

si riportano come temi – nell'ordine – la preparazione, esercitare destra e sinistra, Osae-Komi, liberazione, situazione di base (al suolo), Yakusoku-geiko, Ippon. Il tutto è corredata da disegni piacevoli e chiari per illustrare

### Mangiando su due ruote

Sembra un po' riduttivo parlare di alimentazione in bicicletta quando si legge questo libricino dedicato a diversi argomenti di carattere generale, che poco o nulla hanno a che fare con il ciclista. Ciò naturalmente non significa certo che il contenuto non è utile per chi va in bicicletta; al contrario, risulta ottimale per chiunque faccia sport e non farebbe certo male a tutti. Si tratta infatti di un manuale condensato di dietetica che affronta numerosissimi temi. Basta dare un'occhiata al sommario per rendersene conto: dopo i primi capitoli dedicati rispettivamente ad analisi e qualità dei nutrienti, glicidi e carboidrati,



lipidi, acqua, alcool, affrontiamo temi come la distribuzione percentuale dei macronutriti nella dieta dello sportivo e i micronutriti. Corredano il tutto un'analisi del calcolo calorico per la costruzione (sic!) della dieta personale, le variazioni cicliche e la dieta pre gare, gli integratori alimentari ed il loro uso. Interessanti le tabelle – ad esempio quella di Du Bois, o quelle sui valori normali del metabolismo basale, sul calcolo del peso ideale, sulla percentuale di grassi. Tutto materiale se si vuole non del tutto sconosciuto agli addetti ai lavori, ma che ancora una volta viene riproposto in un volumetto che rappresenta un'ottima base per approfondire l'argomento alimentazione.

*Neri, M.; Bargossi, A.: Alimentazione e ciclismo. Cesena: Elika Editrice, 1997. 75-551*

### Il rugby entra a scuola

Un libretto di facile lettura, interessante, zeppo di proposte di esercizi pratici, su una materia che senza dubbio può avere un suo spazio nella scuola come elemento di socializzazione e di incontro-scontro con l'altro. Forse consci dell'immagine non molto fine che ancora troppo spesso il rugby si porta dietro in Italia, gli autori sin dalle prime pagine, a mo' di introduzione/ giustificazione, ricordano che: «L'operatore scolastico, per poter svolgere in maniera consiente la sua funzione all'interno della scuola deve porsi due interrogativi:

1) Perché il rugby nella scuola? 2) Il rugby nella scuola può essere un mezzo didattico? La risposta che danno è positiva, in considerazione del fatto che lo sport nella scuola serve fra l'altro a contribuire alla formazione del giovane e che i ragazzi hanno bisogno di un

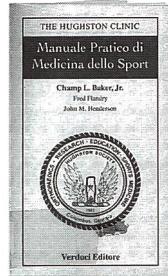
qualcosa che consenta loro di combattere noia, solitudine, ansia da insuccesso. Dopo una breve ma completa introduzione che presenta in maniera assolutamente schematica e senza troppi fronzoli, ma abbastanza completa, i principali punti del processo di insegnamento e di apprendimento, arriviamo alle sezioni pratiche. Dieci cosiddette unità, suddivise nelle due grandi categorie «esercizi-gioco per l'avvio al rugby», e «dai giochi al gioco del rugby». Un libretto davvero interessante per tante piacevoli ore di educazione fisica, in palestra e all'aperto.

*AA.VV.: Modello operativo in ambito scolastico. Guida per gli operatori scolastici F.I.R. Roma. Federazione Italiana Rugby, C.R.L., 1998. 71.2627*



### Una medicina accessibile a tutti

«Il vero professionista della medicina dello sport pratica la sua arte in panchina e nello spogliatoio, non in laboratorio.» Questa frase, che troviamo all'inizio della prefazione dell'autore, condensa un po' la filosofia e il contenuto di questo manuale, che intende assistere i medici impegnati nel trattamento delle varie lesioni traumatiche e delle malattie «derivate» dall'attività sportiva.



Un libro per addetti ai lavori, quindi che, però, almeno in redazione, abbiamo scosso con interesse e soprattutto... capendoci qualcosa. I vari casi sono presentati – spesso con l'ausilio di disegni e fotografie di chiara impostazione scientifica – in modo molto comprensibile, secondo uno schema che si potrebbe definire intuitivo. Ad esempio nel caso dei traumi abbiamo: meccanismo traumatico, presentazione clinica e trattamento. Non è un manuale per il fai da te, ma piuttosto un'opera interessante per chiunque abbia la responsabilità di allenare e seguire in gara giovani e non, che può rendersi meglio conto della portata di un infortunio e quindi può meglio farvi fronte.

*Baker C. L. Jr.; Flandry, F.; M. Henderson, J.: Manuale pratico di medicina dello sport. Roma: Verduci Editore, 1997. 06.2484*

### Sport per gli anziani in Svizzera

Abbiamo qui a che fare con uno strumento di lavoro più che con un libro da leggere; la forma è accattivante: una scatola (un box, se preferite) con all'interno sette fascicoli, un blocco per appunti, evidenziatore, matita e tutta una serie di segnapagine colorati per ritrovare i punti più interessanti nella pratica quotidiana. Gli autori, gente diversa, attiva in vari campi dello sport per gli anziani, hanno inteso creare con questo manuale una base comune – improntata ad un'unica filosofia – per la formazione dei monitori di sport per gli anziani a livello nazionale. Alla lettura è subito evidente che non si tratta di una raccolta della materia, ma piuttosto di esempi pratici e suggerimenti, corredata da tutta una serie di informazioni sugli anziani, lo sport e il suo significato e l'insegnamento. Oltre alla suddivisione della materia in diversi fascicoli, anche la struttura delle singole parti, con testi brevi e chiari, capitoli compatti, numerose illustrazioni e tabelle, una grafica chiara e raffinata, contribuiscono a dare l'impressione di un manuale di facile comprensione, ben strutturato e frutto di intense riflessioni. A completare il tutto troviamo poi simboli a mar-

gine, rimandi bibliografici, domande per introdurre l'argomento di volta in volta trattato, esercizi e spiegazioni di taluni concetti.

Il fascicolo 1 contiene un'introduzione ed uno sguardo d'insieme sull'opera, il 2, dedicato all'invecchiamento, cerca di caratterizzare lo sport per gli anziani, delineando le tre grandi categorie che si possono ritrovare in questo ambito: i principianti, chi inizia nuovamente a fare sport e gli sportivi esperti. Il fascicolo 3 affronta le tematiche del movimento per i non più giovani, presentando l'intera gamma di sport e movimento, dall'attività fisica fatta a scopi salutistici allo sport di prestazione. Il fascicolo 4 illustra da vicino l'attività di monitor di un gruppo di sport per gli anziani, spiegando i principi della pianificazione, realizza-

zione e valutazione di un'attività. Il 5 passa ad esaminare da vicino le dinamiche tipiche di un gruppo che svolge attività sportiva, affrontando in particolare temi come comunicazione, atmosfera, incontro e conflitti. Il fascicolo 6 è inteso come aiuto per il monitor per pubblicizzare meglio l'attività che offre. Il fascicolo 7 chiude infine la serie dedicata ai monitori con informazioni generali, riflessioni di carattere politico ed uno sguardo d'insieme su bibliografia e altri ausili didattici. I fascicoli 8 e 9 sono pensati per gli esperti, per pianificazione, realizzazione e valutazione dei corsi di formazione per monitori, coinvolti direttamente e attivamente nel processo di apprendimento. Il manuale è pensato infatti come strumento personale, che ciascuno dovrebbe completare e

plasmare sulla base delle annotazioni e delle proprie soluzioni agli esercizi dati come spunto di riflessione.

*Brunner, M.; Firmin, F.; Schneider, A. (edit.): Sport per gli anziani in Svizzera, Manuale di formazione. Macolin, UFSPO, 2000. Fr.50.-. Perordinazioni: UFSPO, Sez. SFSM, Segretariato Sport per gli anziani, 2532 Macolin, telefono 032/327 61 11, fax 032/327 64 04. E-mail: senior.sport@baspo.admin.ch. (L'uscita della versione in italiano è prevista per il giugno del 2000.)*



## Immagini

### Stretching in quattro fasi

*Eveline Nyffenegger*

Le quattro videocassette presentate di seguito sono state finalmente tradotte in francese (ma non sono ancora disponibili in italiano), dopo il successo riscontrato nella Svizzera di lingua tedesca. Gli autori sono Karin Albrecht e Stephan Meyer, l'editore la SFSM, produzione AV, Macolin.

#### Stretching: la tecnica di base

Il filmato propone a tutti i formatori una base importante per l'insegnamento e l'allenamento, presentando con parole, immagini e con l'ausilio di grafici le posture corrette e quelle sbagliate, l'importanza dell'allenamento della mobilità articolare, le indicazioni indispensabili su post allungamento e su come allenare l'allungamento. Viene insomma presentata una valida tecnica di allungamento. 17'55" VHS, colore, Fr. 41.-. SFSM V72.182

#### Allenare l'allungamento

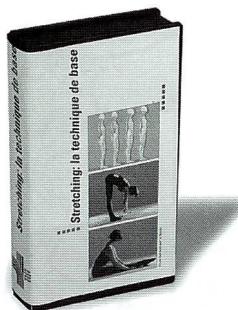
Karin Albrecht ha messo a punto una nuova formula per l'allenamento dinamico della mobilità articolare. La videocassetta si rivolge sia agli sportivi esperti che ai principianti e presenta movimenti che procurano una piacevole sensazione di stiramento e di benessere. In particolare vengono proposti temi come tecniche di allungamento statico e dinamico; gli otto gruppi muscolari da allungare; un esercizio di percezione corporea; i movimenti contrari nelle posizioni di flessione. 11'20", VHS colore. Fr. 33.40. SFSM V72.181

#### Stretching per la messa in moto

Un programma che può essere utilizzato in tutte le discipline sportive per preparare il corpo allo sforzo e completare il riscaldamento. Esercizi dinamici rivolti a cinque grandi gruppi di muscoli. 5'35", VHS colore. Fr. 28.-. SFSM V72.182

#### Stretching dopo l'allenamento

Un programma di stretching che può essere integrato nel programma d'allenamento di tutte le discipline sportive, da svolgere dopo una prestazione sportiva e dopo il ritorno alla calma. Anche in questo caso si tratta di esercizi dedicati a cinque grandi gruppi muscolari. 7'40", VHS colore. Fr. 30.10. SFSM V72.183



## Allenamento

*Fucci, A.; Carminati, I.: Muscoli e cervello. Viaggio intorno al pianeta forza. Teoria e pratica. Roma, Casa editrice scientifica internazionale, 1998. 181 pagine. Lit. 45.000. 70.3197*

## Calcio

*Cannavacciuolo, F.: La forza nel calcio. Reggio Emilia, Koala Libri, 1996, 187 pagine. Lit. 28.000. 71.2617*

## Ciclismo

*Vedana, F.: 120 tabelle di allenamento per ciclisti. 120 programmi di allenamento suddivisi per specialità e livello tecnico atletico. Cesena, Elika, 1997. 127 pagine. Lit. 28.000. 75.552*

## Corsa

*Diamantini, S.: Allenarsi a correre. Manuale di preparazione atletica. Cesena, Elika, 1997. 159 pagine. Lit. 28.000. 73.719*

## Educazione fisica

*Centro sportivo italiano (ed.): Guida per una nuova progettualità. 1ª ristampa. Roma, Centro sportivo italiano, 1997. 157 pagine. Lit. 8.000. 03.2730*

## Ginnastica

*Simoni, R.: Società federale ginnastica di Mendrisio 1899-1999. Cento anni al servizio della comunità. Mendrisio, Società federale ginnastica, 1999. 212 pagine. 72.1455/Q*

## Medicina dello sport

*Colgan, M.: Optimum sports nutrition. Il vostro spunto vincente. Una guida nutrizionale completa per ottimizzare il rendimento sportivo. Milano, Edizioni Sporting Club Leonardo da Vinci, 1996. 480 pagine. Lit. 65.000. 06.2489*

*Delise, P. (ed.): Normalità e patologia in cardiologia dello sport. Roma, Casa editrice scientifica internazionale, 1997. 318 pagine. Lit. 105.000. 06.2488*

*Ferretti, A.: Traumatologia dello sport. Diagnosi clinica e strumentale, rieducazione funzionale, tecniche chirurgiche fondamentali. Roma, Casa editrice scientifica internazionale, 1996. 403 pagine. Lit. 170.000. 06.2487*

## Sport di combattimento

*Cleason, W.: Aikido. I fondamentali spirituali della via dell'armonia. Roma, Mediterranee, 1999. 213 pagine. Lit. 30.000. 76.683/Q*

*Vedana, F.: 120 tabelle di allenamento per ciclisti. 120 programmi di allenamento suddivisi per specialità e livello tecnico atletico. Cesena, Elika, 1997. 127 pagine. Lit. 20.000. 76.684*