

**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:** 6

**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

### Per un movimento adeguato all'età

Un libro non particolarmente nuovo, visto che risale a qualche anno fa, ma sempre attuale, anzi sempre più attuale, alla luce del recente moltiplicarsi degli sforzi a favore del movimento nella cosiddetta terza età, sfociati fra l'altro nella ristrutturazione della formazione dei monitori sport seniori in Svizzera e nella pubblicazione di un manuale allo scopo. «... il corpo anziano deve essere preso in considerazione per quello che è, né da buttare né da esaltare, per il quale l'attività motoria non rappresenta un allenamento sportivo o un eccitante indispensabile ad interventi estetici o ancora un coadiuvante terapeutico, bensì uno sti-



molo psicofisico, che aiuti la persona a sentirsi bene per vivere al meglio qualsiasi situazione.» Il testo presenta in forma chiara e fa-

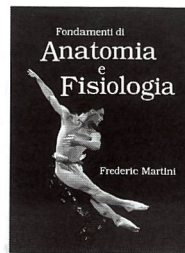
cilmente comprensibile centinaia di esercizi da svolgere da soli, a coppie o in gruppo e rappresenta pertanto una guida al movimento sia per l'allenamento a casa, sia per quanti si occupino della guida di un gruppo seniori. Si va subito al sodo, tralasciando le nozioni teoriche, per presentare subito l'attività pratica. A

completare il tutto troviamo verso la fine delle proposte operative che presentano programmazione annuale, esempi di lezione pratica, attrezzatura.

Minasso, C.; Piccolo, A.; Guarino, B.: *muoversi bene per stare meglio. Geromotricità*. Roma, Edizioni Mediterranee 1995. UFSP 70.3256

### Per farsi una cultura

Non vorremmo scoraggiare nessuno, ma ci troviamo di fronte a un tomo di tutto rispetto, che affronta la materia (vastissima) in modo completo ed accurato. Non stupiscano quindi le cifre: 1247 pagine di testo, nove brevi appendici comprendenti fra l'altro la tavola periodica (degli elementi chimici), tavole di conversione di pesi e misure (inglesi-europee) esercizi di controllo per ogni capitolo con le relative proposte di soluzione, 23 pagine di glossario, da adducere (ma manca adduttore) a zona reticolare (la «porzione della corteccia surrenalica secernente steroidi sessuali»), passando per centinaia di altre voci, 11 pagine di indice analitico. Il tutto pensato per chi si occupa di sport e ha bisogno di nozioni anatomiche per meglio capire quello che fa e con cosa lo fa (ecco spiegata la presenza ad esempio di una tabella con i termini relativi alla sezione dei piani con relativa illustrazione (il classico omino «affettato» dai piani frontale, trasverso e sagittale).



Ritenendo impossibile presentare dettagli, ci limitiamo a tratteggiare la struttura dei capitoli: partiamo dalla dichiarazione degli obiettivi e da una breve introduzione, passiamo alla trattazione scientifica, arricchita di volta in volta da commenti clinici, diagnostici, sezioni dedicate a sport e salute, novità in tema di salute, per arrivare a una rassegna del capitolo. In essa troviamo alcuni termini clinici selezionati (fra gli altri in un capitolo a caso troviamo anatomo-patologi e oncologi), uno schema dello studio, domande riassuntive. Pensato probabilmente per gli studenti degli ISEF italiani, è una via di mezzo fra un'opera divulgatrice e un vero trattato di anatomia; da tenere a portata di mano come opera di riferimento.

Martini, F.: *Fondamenti di anatomia e fisiologia*. Napoli, Edises, 1994. UFSP 06.2544/Q

### Per (meglio) conoscere il cavallo

Forse si tratta di un libro che a prima vista ha poco a che vedere con lo sport, ma che certamente si rivela utilissimo a chiunque voglia avvicinarsi all'equitazione e a quanti, già praticandola, vogliono meglio conoscere con chi hanno a che fare. Visto da profani, un libro bellissimo graficamente, con moltissime fotografie di ottima qualità, e contemporaneamente decine di pagine di informazioni molto interessanti. Un libro destinato sia a chi si avvicina al cavallo da poco sia all'esperto. «Entrambi hanno a disposizione una vasta letteratura su come sellare il cavallo, calcolare la giusta razione di fieno o ottenere una volta perfetta. Curiosamente, tutto questo non dice molto su chi è davvero il cavallo, anzi, spesso ci nasconde gli aspetti più intimi e importanti della vita di questo animale.»

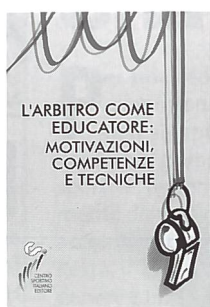
Bogliani, G.; Capra, A.; Robotti, D.: *Guida pratica al comportamento del cavallo. Come capirlo, educarlo e comunicare con lui*. Novara, De Agostini, 1998. UFSP 79.343





## Da giacchetta nera a educatore

**I**l centro sportivo italiano presenta un agile volumetto dedicato alla figura dell'arbitro visto come educatore, tematica che potrebbe risultare interessante nell'ambito di un discorso globale su sensi e scopi dell'educazione fisica e dello sport con i giovani, di cui anche «mobile» si occupa. Alcune riflessioni sulla figura arbitrale nelle diverse discipline sono riportate alla fine del libro come spunti pratici, ma come già detto il volumetto ruota intorno alla figura pedagogica dell'imparziale. Una frase in particolare ne simboleggia e riassume lo spirito: «Dai 14 ai 18 anni il gioco si trasforma in sport, al bisogno di giocare si integrano i bisogni che sintetizzano il felice trionfo dello sport: movimento, gioco e agonismo; aspetti che devono essere presenti allo stesso livello senza che uno prevarichi sugli altri. Lo stare insieme e fare



sport necessita dei valori condivisi di partecipazione e democrazia nei rapporti.»

*L'arbitro come educatore.* Motivazioni, competenze e tecniche. Roma, Centro Sportivo Italiano Editore, 1997. **UFSP** 70.3255

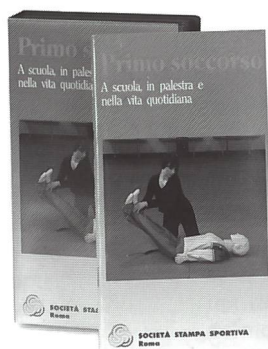
## Immagini

### Buono a sapersi...

**N**aturalmente nella speranza di non doverne mai aver bisogno concretamente, segnaliamo queste due videocassette che propongono nozioni di primo soccorso per l'attività a scuola, in palestra e nella vita quotidiana. «Il lavoro intende offrire adeguati elementi di conoscenza relativi agli interventi di primo soccorso in casa, a scuola, in palestra e in altri luoghi del vivere quotidiano. Un prezioso strumento, guidato da un'équipe medica ma che non vuole assolutamente sostituirsi al necessario intervento medico, per capire come comportarsi in casi di emergenza sanitaria, cosa fare e soprattutto cosa non fare in determinate situazioni.

A dire il vero, a scorrere brevemente le immagini o leggendo il fascicoletto di accompagnamento, si ha davvero l'impressione di poter imparare qualcosa di utile in tutti casi della vita; se poche sono le novità quando si tratta di escorazioni, se tutti (?) sono in grado di trattare correttamente le varie forme di traumi articolari, le cose si fanno complicate quando si tratta ad esempio di rianimazione cardiorespiratoria o del trattamento di traumi cranici, ecc. Un buon ripasso per chi conosce, una buona introduzione per quanti vogliono avvicinarsi alla materia, una valida presentazione di nozioni fondamentali per la classe intera. Forse varrebbe la pena di investire un po' di tempo nella visione.

*Calligaris, A.; Ricciardi, P. M.: Primo soccorso. A scuola, in palestra e nella vita quotidiana.* Roma, Società Stampa Sportiva, 2000. **UFSP** 06.160



I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediатеca dell'UFSP. Si prega di indicare il numero in neretto.

**Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; e-mail: biblio@baspo.admin.ch** Le videocassette possono essere acquistate o richieste in prestito gratuito (per una durata da 3 a 5 giorni) presso la mediатеca dell'UFSP, **telefono 032/327 63 62.** Le riserve sono possibili unicamente il mattino.

### Calcio

*Nicoloso, B.: Calcio giovani. Il manuale completo del giovane calciatore.* Fiesole (FI), Nardini, 1998. 64 pagine. Lit. 16.000. **71.2667**

### Corsa

*Galloway, J.: Il libro completo della corsa. Footing, jogging, running.* Rist. Roma, Mediterranee, 1998. 281 pagine. Lit. 25.000. **73.724**

### Medicina dello sport

Curarsi con il massaggio. Como, Lyra libri, 1999. 159 pagine. Lit. 32.000. **06.2528**

*Girola, D.: Fitness terapia. 1: Protocolli e metodi di allenamento per soggetti portatori di ipertensione, patologie respiratorie ostruttive croniche, low back pain, obesità, patologie cardiache infantili.* Milano, Alea, 1999. 142 pagine. Lit. 45.000. **06.2529-1**

*Iacovone, N.: Gli sport invernali. Aspetti medici ed applicazioni pratiche.* Roma, Società Stampa Sportiva, 2000. 125 pagine. Lit. 28.000. **06.2535**

### Nuoto

*Counsilman, J. E.: La scienza del nuoto.* 16ª rist. Bologna, Zanichelli, 1999. 391 pagine. Lit. 82.000. **78.557**

### Pattinaggio sul ghiaccio

*Amodeo, D.; Natalino, M. (collab.); Padovani, L. (collab.): Pattinando sul ghiaccio. Educare all'equilibrio. Proposte di tecnica e didattica.* Roma, Coni, 2000. 79 pagine. **77.1070**

### Primo soccorso

*Caporaso, L.; Rosso, R. A.: Il primo soccorso in acqua. Un manuale semplice e pratico per fare fronte alle prime emergenze.* Milano, McGraw-Hill, 1999. 60 pagine. Lit. 9.000. **78.1222-11**

### Sci di fondo

*Alliaud, A.; Chesta, I.: Classic. Moderno metodo per apprendere da soli i passi della tecnica classica.* Agliè (Torino), Mulaturo, 1999. 111 pagine. Lit. 28.000. **77.1066**

### Snowboard

*Daniells, G.: Snowboard. Derapare, pivotare, rippare, grabbare.* Milano, Tecniche nuove, 1998. 128 pagine. Lit. 35.000. **77.1068/Q**

*Pighini, P.: Lezioni di snowboard.* Milano, De Vecchi, 1999. 110 pagine. Lit. 19.000. **77.1065**



## Rassegna stampa

### Il calcio è ancora un gioco

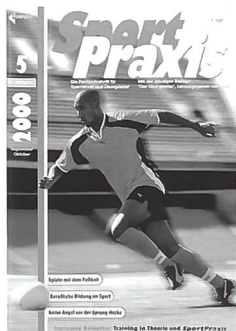
Stephan Fischer

Il tema principale dell'edizione autunnale 5/2000 della rivista specializzata «Sportpraxis» è dedicato al calcio. L'articolo ci ricorda che l'essenza ultima di questo sport è il gioco, e come tale esso vuole essere trattato nell'insegnamento a scuola o nei club di calcio; come gioco e non come oggetto commerciale. I giochi col pallone che vengono presentati perseguono obiettivi tattici, ma li raggiungono elegantemente in maniera ludica.

Un altro articolo è intitolato «Nessuna paura dei salti» ed affronta le tematiche relative a questo elemento dell'educazione fisica, amato ma anche a volte rispettato e temuto dai giovanissimi. Con una serie di fasi di apprendimento autonome si illustra come portare il ragazzo passo dopo passo alla forma finale.

E passiamo ad un altro articolo, «Safer Skating» un cammino metodologico per arrivare a pattinare in tutta sicurezza, che sulla base di semplici esercizi – ad esempio inseriti in una ora di educazione fisica – mostra come acquisire una maggiore sicurezza nelle curve o nel passo incrociato.

Indirizzo della redazione: *Sportpraxis* – Die Fachzeitschrift für Sportlehrer und Übungsleiter, Zum Moorbruch 5, D-21335 Lüneburg, Germania.

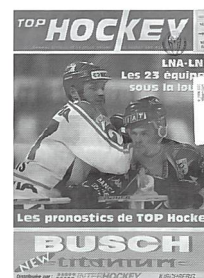


### Analisi e pronostici

Nicole Buchser

Per sapere tutto in merito a punti forti e debolezze delle 23 squadre di LNA e LNB basta tuffarsi nella lettura di «TOP Hockey» di settembre. Su una quarantina di pagine le formazioni vengono passate al setaccio e presentate nella composizione stagionale. Per ciascuno dei campionati una tavola presenta i pronostici di «TOP Hockey», che danno favoriti il Lugano in LNA e il Servette di Ginevra in LNB.

Indirizzo della redazione: *TOP Hockey* n° 97, settembre 2000. TOP Editions, Casella postale 689, 1920 Martigny. Tel. 027/723 53 60, fax 027/723 53 61.



### 30 anni di Federazione svizzera di karate

Stephan Fischer

Quando estranei sentono parlare di karate, spesso associano questa disciplina sportiva a attori famosi, come ad esempio Bruce Lee o Chuck Norris, o magari a Andy Hug, il campione elvetico recentemente scomparso. Dietro questa facciata si nasconde però molto di più; la Federazione svizzera di karate ha festeggiato alla fine di febbraio di quest'anno a Sursee i trent'anni di esistenza. L'anniversario è stato sottolineato con un fascicolo di 76 pagine in cui sia la federazione che le sezioni locali propongono una retrospettiva su tre decenni di crescita e cambiamenti.

La federazione è stata fondata il 29 agosto 1970, ma le radici affondano negli anni cinquanta. Il pioniere viene considerato Bernard Cherix, fondatore del primo dojo di karate in Svizzera, a Sion. Attualmente si contano 230 dojo, suddivisi in 4 sezioni, e che contano 11.000 tesserati, che si fanno continuamente onore alle manifestazioni internazionali, anche se la stampa tende spesso a non dare risalto alle loro imprese.

Indirizzo della redazione: *Karatedo* – Edizione del giubileo per i 30 anni della federazione di karate, Roland Zolliker, Casella postale 1556, 5400 Baden.



Facendo leva sulla predisposizione alle lingue che l'italofono (gioco-forza) mostra, e in mancanza di riviste in lingue italiane sull'argomento, ancora una volta proponiamo al lettore una selezione di periodici in lingua tedesca e francese.

### Itinerari tutti da scoprire

Nicole Buchser

Come d'abitudine, la rivista francese «Montagne & Alpinisme» fa scoprire ai propri lettori in questo terzo numero del 2000, sentieri e cime di sogno. Il viaggio inizia in Groenlandia oltre il 60° di latitudine Nord, con il resoconto di una spedizione al Capo Farewell. Continua nelle Dolomiti, dove alpinisti ed escursionisti possono trovare ancora rifugi alpini non ancora scoperti dal turismo di massa, sentieri tranquilli e vie non troppo frequentate. Finisce infine nel massiccio della Meije, tetto del Delfinato sul cui nel corso degli anni si sono appuntati sogni e passioni dell'uomo. Oltre ai reportage citati, il lettore trova tutta una serie di rubriche dedicate a vari temi della montagna e dell'alpinismo – attività, attualità, sentieri, protezione della montagna, parchi nazionali, libri – ed un magnifico resoconto di un'esposizione inedita presentata al Museo alpino di Chamonix e dedicata alla scoperta del Monte Bianco ad opera dei cartografi.

Indirizzo della redazione: *La Montagne & Alpinisme*, n° 201 – 3/2000. Fédération des clubs alpins français, 24, avenue de Laumière, F-75019 Parigi. Tel. 0033/1 53 72 87 13, fax 0033/1 42 03 55 60.

