

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 3 (2001)
Heft: 3

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](#)

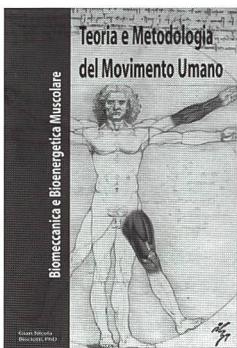
Download PDF: 10.02.2026

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

Letto per voi

Le basi scientifiche del movimento umano

Teatro e metodologia del movimento umano rappresenta il tentativo, perfettamente riuscito, di accostare rigorosità scientifica ad una esposizione accessibile e gradevole. In cinque capitoli sono raccolti i fondamenti della ricerca scientifica applicata al movimento umano e alle discipline sportive: il controllo nervoso e quello muscolare, le fonti energetiche, la tipologia delle fibre muscolari ed infine una indispensabile appendice sulla nuova frontiera



del condizionamento muscolare, l'eletrostimolazione.»

Fin qui quello che si legge a proposito del libro nel risvolto di copertina... Effettivamente, andando a sfogliare questo agile volumetto, si ha l'impressione di una trattazione completa ed interessante su come funziona il movimento umano. A completare le singole esposizioni troviamo una breve sintesi del capitolo e di tanto in tanto un riquadro di approfondimento per chiarire alcuni aspetti di quanto trattato nelle pagine precedenti. A completare il tutto tavelle (sempre utili) e illustrazioni (non sempre necessarie). Non sempre convincono il linguaggio e la punteggiatura, ma d'altra parte chi consulta un libro simile non cerca uno stile particolare ma informazioni utili; e in questo caso le trova.

Bisciotti, G. N.: Teoria e metodologia del movimento umano. Biomeccanica e biogenetica muscolare. Teknosport Libri, Ancona 2000. UFSPO 70.328o

Un classico per pallavolisti

Al quaranta-cinquant'anni che prende in mano questo libricino sembrerà di essere tornato indietro nel tempo. Carta giallina e «robusta» senza tanti fronzoli, testi chiari e ridotti all'indispensabile, disegnini schematici che non indulgono alle mode grafiche, nessuna fotografia se non le due immagini in copertina. Un manuale di pallavolo classico, che illustra i fondamentali quali si usavano nei bei tempi andati, quando ancora si fischiavano doppie, trattenute e «facezie» del genere. «Questa raccolta, così come è impostata, è soltanto una indicazione della miriade di esercitazioni che qualsiasi allenatore ha fatto, fa e farà nel corso del proprio impegno in palestra e, lungi dall'essere esaustiva, vuole essere uno stimolo per l'invenzione di altri esercizi migliori ed un aiuto nella predisposizione di piani di lavoro e nell'organizzazione delle sedute di allenamento.» Un libro utile, utilissimo, interessante.

Brignole, G.: 250 esercizi di riscaldamento e controllo dei fondamentali con il pallone. Società stampa sportiva, Roma, 2000. UFSPO 71.2706



da vicino i parametri fondamentali nell'attività in acqua e tante altre cose ancora. Il libro è suddiviso in 18 capitoli che trattano diversi interessanti argomenti, passando dagli obiettivi e i fattori della prestazione agli esercizi – suddivisi per gruppi (distretti) muscolari – agli attrezzi da utilizzare, alle peculiarità dell'allenamento in acqua, alle sedute volte a migliorare resistenza, forza, velocità. Non mancano indicazioni su interval training, circuit training, allungamento, e consigli per un'attività mirata nelle singole discipline sportive.

A ben vedere, dunque, già a scorrere il sommario, si tratta di un manuale di teoria dell'allenamento che tratta gli aspetti specifici che emergono quando esso si svolge in acqua. Interessante il fatto di offrire oltre alle basi teoriche, anche tutta una serie di suggerimenti e proposte concrete, da ampliare magari per costruirci sopra un programma di allenamento completo ed adatto a tutti i bisogni.

Michieletto, P.: Training in acqua. Ginnastica e preparazione atletica in piscina. Alea Edizioni, Milano, 2000. UFSPO 78.1515

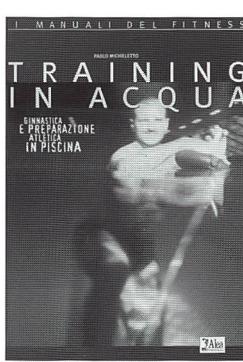
Un valido ausilio per tutti

Anche se non è un libro, ma un semplice opuscolo-
to, vale la pena di spendere due parole per presen-
tare questo promemoria destinato a chi organi-
za manifestazioni sportive in Ticino. Si tratta di un'in-
iziativa sostenuta da Repubblica e Cantone Ticino, Di-
partimento del territorio e Dipartimento delle opere
sociali che, come leggiamo nella copertina, vuole moti-
vare all'impegno «... a tutela dell'ambiente nell'ambito
dell'organizzazione delle nostre manifestazioni.» La
documentazione è suddivisa in due parti, distinte an-
che dal punto di vista della grafica grazie all'uso di co-
lori differenti: la prima consiste in una check list pratica
per riflettere, con consigli in merito a traffico, materia-
le e approvvigionamento, rifiuti (contenimento e rac-
colta), mentre la seconda presenta «Un esempio tutto
ticinese», riferito ai Campionati svizzeri di atletica leg-
gera tenutisi l'anno scorso a Lugano. Non manca una li-
sta completa di indirizzi cui rivolgersi per una consul-
enza, o semplicemente per chiedere informazioni

AOS (Ed.): Manuale critico-pratico d'utilità per tutti gli organizzatori di manifestazioni sportive del canton Ticino. Associazione Olimpica Svizzera, Berna 2000. Il fascicolo può essere ordinato presso L'Ufficio Aiuto sport Ticino, via Bossi 34, 6830 Chiasso. Tel. 091 682 74 20. Fax 091 682 78 30. E-mail: aiutosport@ticino.com

Per allenarsi al meglio in acqua

Sull'onda lunga della (ri)scoperta di questo tipo di attività, troviamo qui un bel manuale che si occupa nel dettaglio dell'allenamento in vasca. Partiamo naturalmente dai principi e dalla teoria del movimento in acqua, con ovvia citazione del principio di Archimede, per andare poi a vedere da vicino i parametri fondamentali nell'attività in acqua e tante altre cose ancora. Il libro è suddiviso in 18 capitoli che trattano diversi interessanti argomenti, passando dagli obiettivi e i fattori della prestazione agli esercizi –



Freschi di stampa

Per fare il quadro dei test di valutazione fisica

Come si ricorda nell'introduzione, i test di valutazione per chi pratica sport o anche soltanto attività fisica, sono una delle problematiche più attuali. Anche chi non volesse sottoscrivere alla lettera tale affermazione, non può negare certo che si tratta di una tematica estremamente interessante. Ben venga dunque questo libricino di 120 pagine circa, tutto dedicato alla determinazione della condizione fisica (allo scopo ovvio di migliorarla). Dopo una breve introduzione per spiegare il perché dei test di valutazio-

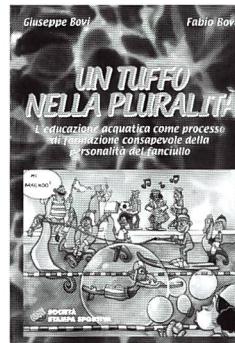


ne nello sport ed una parte dedicata alle misurazioni antropometriche, passiamo subito all'esame dei (tantissimi) test, suddivisi a seconda dell'ambito che si intende valutare. Abbiamo così quattro capitoli, dedicati rispettivamente a capacità coordinativa, resistenza, forza e velocità. Impossibile ricordare tutti i test riportati; per consentire al lettore di farsi un'idea, citiamo il solo esempio del (notissimo) test di Cooper. Dopo una breve introduzione si ricordano obiettivo, materiali e protocollo necessari alla tenuta della prova, per poi passare a parlare dei risultati. Anche qui una trattazione completa, con ben sette tabelle di «valorizzazione», per giovani, atleti, giochi sportivi, ciclisti uomini e donne e così via. Una sintesi estremamente interessante e valida per la tenuta di test della condizione fisica a tutti i livelli e per tutti gli sport.

Marella, M.; Risaliti, M.: Il libro dei test. Le prove di valutazione fisica per tutti gli sport. Edizioni correre, Milano, 2000. UFSPO 70.3286

Imparare a nuotare in modo naturale

«Uno sviluppo mirato delle prestazioni sportive... non poteva e non può prescindere da ciò che è adatto al bambino». Voglio dire che nel nostro caso, nella prima fase di impatto con l'acqua i movimenti devono essere molteplici, il più possibile variati, dinamici, evitando accuratamente «un carico unilaterale dell'apparato motorio e di sostegno». In questa frase tratta dall'introduzione a questo simpatico manuale di nuoto per i bambini troviamo condensata un po' tutta la filosofia dell'autore, incentrata sulle esigenze del bambino senza trascurare però il risultato concreto che si intende raggiungere. L'opera segue un filo conduttore che ripercorre le varie tappe e quella che viene definita la classificazione gerarchica degli obiettivi e dei mezzi da usare per raggiungerli. Partiamo dagli esercizi di immersione del viso, per poi toccare nell'ordine quelli di respirazione, di galleggiamento supino e prono e di scivolamento. Una seconda fase è dedicata ad attività motorie sempre più complesse, tipo «gambe dorso, braccia distese in alto»



oppure «movimento combinato di gambe e bracciata simultanea a dorso», fino ad arrivare allo stile libero completo con respirazione a destra e sinistra. Il libro presenta numerosi disegni, schizzi, fotografie, si legge facilmente e costituisce un valido ausilio per l'introduzione dei bambini al nuoto.

Bovi, G.; Bovi, F.: Un tuffo nella pluralità. L'educazione aquatica come processo di formazione consapevole della personalità del fanciullo. Società di stampa sportiva, Roma, 2001. UFSPO 78.1525

Escursioni

Perego, G. M.: Engadina. Escursioni – arte e cultura. Sondrio, Lyasis, 2000. 255 pagine. Lit 39.000. 74.1048

Filosofia

Rabino, A.: Uomini nuovi per uno sport che educa. Torino, Associazione O.A.S.I., Ora Amici Sempre Insieme, 1999. 117 pagine. Lit 15.000. 01.1170

Fitness

Barteck, O.: Tutto sul fitness. Riscaldamento, training di forza, training di resistenza, defaticamento, alimentazione, anatomia. Colonia, Könemann, 2000. 351 pagine. 70.3284

Marketing

Cherubini, S. (ed.); Canigiani, M. (ed.): Media e co-marketing sportivo. Strategie di convergenza nel mercato globale e locale. Milano, Angeli, 2000. 127 pagine. Lit 26.000. 04.332

Medicina dello sport

Gastelu, D.; Hatfield, F.: Nutrizione dinamica per la massima performance. Una guida alimentare completa per il massimo della prestazione atletica. Figline Valdarno (Fi), Ciccarelli, 2000. 408 pagine. Lit 45.000. 06.2571/Q

Houlihan, B.: Morire per vincere. Sport e doping. Roma, Sapere, 2000. 286 pagine. Lit 28.000. 06.2563

Vincenzini, O.: Aspetti preventivi e rieducativi della ginnastica correttiva. Disturbi psicomotori, problematiche motorie della terza età, rachialgie, lesioni traumatiche sportive, ginnastica in acqua. Perugia, Margiacchi-Galeano, 2000. 415 pagine. Lit 55.000. 06.2564

Pallacanestro

Weineck, J.; Haas, H.: La preparazione fisica ottimale del giocatore di pallacanestro. Il condizionamento atletico del giocatore di pallacanestro. Ponte San Giovanni (Perugia), Calzetti-Mariucci, 2000. 488 pagine. Lit 68.000. 71.2694

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria 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;
biblio@baspo.admin.ch**

Le videocassette possono essere acquistate o richieste in prestito gratuito (per una durata da 3 a 5 giorni) presso la mediateca dell'UFSPO, telefono 032/327 63 62. Le riservazioni sono possibili unicamente il mattino.

Zuccheri, E.: Basket. Tra un time out e l'altro. Per il giovane allenatore di basket e calcio, per l'istruttore di mini basket, per i genitori. Volume primo e secondo. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 875 pagine. Lit 68.000. 71.2701-1 e 71.2701-2

Pallavolo

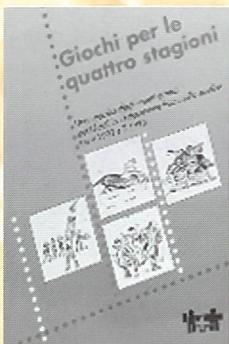
Iams, J.: 30 giochi competitivi a punteggio speciale per il condizionamento tattico-psicologico nel volley. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 125 pagine. Lit 25.000. 71.2700

Teoria dell'allenamento

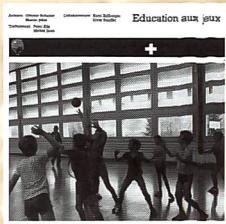
Bellotti, P. (ed.); Matteucci, E. (ed.): Allenamento sportivo. Teoria, metodologia, pratica. Torino, UTET, Unione tipografico-Editrice torinese, 1999. 468 pagine. Lit 145.000. 70.3296/Q

Le nostre edizioni

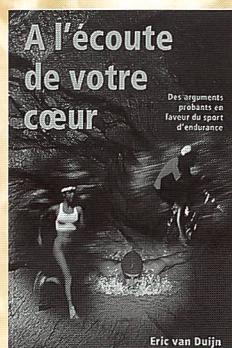
ASEF



Education aux jeux
Fr. 12.-/12.-



Giochi per le quattro stagioni
Fr. 25.-/30.-



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



Ordinazione

Membri

Giochi per le quattro stagioni	Fr. 25.-	Fr. 30.-
Education aux jeux	Fr. 12.-	Fr. 12.-
A l'écoute de votre cœur	Fr. 17.80	Fr. 19.80

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____

CAP, Località _____

Data e firma _____

Membro ASEF: sì no

Spedire a:



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

UESPO

Fascino Triathlon (1996)
Fr. 31.30



Arrampicata sportiva (1999)
Fr. 37.70



Rampichino: tecnica
su ogni terreno (1995)
Fr. 47.40

Ordinazione di videocassette

Fascino Triathlon (1996)	Fr. 31.30
Allenamento tecnico con sostegno mentale nella corsa d'orientamento (1999)	Fr. 35.60
Arrampicata sportiva (1999)	Fr. 37.70
Rampichino: tecnica su ogni terreno (1995)	Fr. 47.40

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____

CAP, Località _____

Data e firma _____

Spedire a:



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSCO Office fédéral du sport Macolin
UFSPO Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPO Uffizi federali da sport Magglingen

UFSPO
Mediateca
CH-2532 Macolin
Fax 032/327 64 08
E-mail: christiane.gessner@
baspo.admin.ch