

**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:** 4

**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

### Dedicato al calcio giovanile

**U**n libricino piuttosto maneggevole, che assomiglia molto ad un quaderno ad anelli (e sospettiamo che sia voluto), con pagine vuote alla fine di ogni capitolo per gli appunti e le annotazioni personali, uno strumento di lavoro sul campo per chi si occupa di calcio giovanile. Duecento pagine scarse che dopo una breve prefazione passano ad affrontare i temi legati al bambino/giovane nelle diverse fasce di età: 8-12, 13-15, 16-18. Destinato, come si diceva, agli allenatori delle giovanili, il manuale presenta un approccio metodologico didattico incentrato sulle caratteristiche del ragazzo, senza però dimenticare i principali elementi della tecnica. Ciascun capitolo, dopo una introduzione e la presentazione dei principi di base e degli obiettivi da perseguiti, presenta tutta una serie di interessanti esercizi corredata da piacevoli e chiarissimi disegni. Piacevole da scorrere, soprattutto molto utile perché contiene un'infinità di spunti pratici.

**Venzi, A.** La formazione dei giovani calciatori. Federazione ticinese calcio. Salvioni Edizioni, Bellinzona, 2001. **UFSPO 71.2717**



### Dedicato ai docenti di educazione fisica

**L**'evoluzione tecnica dell'educazione fisica è stata tale, da far sì che non si tratti più della tradizionale ginnastica, ma neppure di uno sport puro, né solo di uno svago impegnato. È piuttosto una materia che, fornendo adeguate conoscenze tecniche, permette di conoscere meglio sé stessi, gli altri e il mondo che ci circonda, consolidando la personalità ... Quello che certamente è da conservare, e che sembra essere uno dei compiti dell'educazione fisica e della scuola, è lo spirito di autodisciplina, di competizione prima di tutto con se stessi, di sviluppo del rapporto con gli altri. Visuto a scuola, lo sport ritorna a una suggestiva dimensione, nella quale, senza retorica alcuna, ciascuno può vivere un'esperienza importante per la propria formazione.» In questa introduzione degli autori è riassunto un po' tutto il contenuto di fondo – e la filosofia – alla base del manuale. Suddiviso in quattro moduli, dedicati rispettivamente al corpo (percezione del corpo, percezione delle azioni, condizioni emotive, conoscere il corpo), al movimento in generale, alle attività sportive, sia individuali che di squadra, all'educazione alimentare. Interessante il glossario, dal quale apprendiamo fra le altre cose il significato di: «Rei: nel judo, saluto. Significa <spirito del rispetto>».

**Bugatti, C.; Lambertini, M.; Pajni, P.; Zanasi, M.**: Attivamente, Manuale di educazione fisica. Clio Edizioni, Bologna 2000. **UFSPO 03.2599-20**

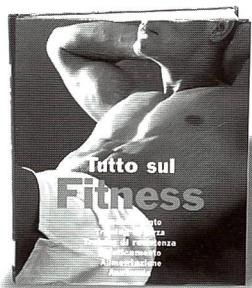


### Per sentirsi in forma

**U**n libro interessante, dedicato a chi vuole iniziare a fare del fitness al di fuori di ambienti preposti allo scopo, o assaggiare questo tipo di attività fisica prima di recarsi in palestra per farsi consigliare dall'istruttore. Iniziamo quindi con una breve ma interessante – e abbastanza completa – introduzione su come impostare l'allenamento (il training come lo definisce il libro), a partire dalla determinazione della condizione del momento sulla base di misurazioni pliometriche e di test vari in merito a forza, resistenza, ecc. Seguono tutta una serie di esercizi corredata da indicazioni relative a riscaldamento, cool down e alimentazione. C'è insomma materia a sufficienza per farsi un piano di allenamento

personalizzato. Tutti gli esercizi sono suddivisi nei grandi settori dell'allenamento della forza, ginnastica di irrobustimento, aerobica, stretching e mobilità articolare. Punto interessante, molti degli esercizi proposti sono presentati in due versioni, alla macchina (per la palestra) e con i manubri, per chi vuole fare in casa. Le pagine finali sono dedicate ai programmi di allenamento, per i vari livelli dal principiante, e non allenato, al livello agonistico, con diverse tabelle che potrebbero risultare utili per la pianificazione. Interessante il glossario di sette otto pagine che corre il tutto.

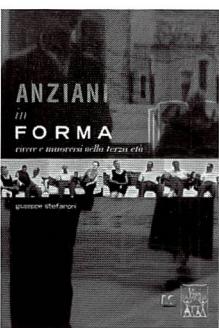
**Bartek, O.; AA.VV.**: Tutto sul fitness. Könemann Verlagsgesellschaft GmbH, Colonia 2000. **UFSPO 70.3284**



### Movimento per i seniori

**L**o scopo dichiarato di questo volumetto di appena un'ottantina di pagine è quello di presentare un'analisi delle attività per il mantenimento e il promovimento dell'attività fisica nell'anziano. Come sottolineato nell'ultima di copertina, «molte volte basta poco per aiutare il corpo e la psiche a preservare l'equilibrio sufficiente a vivere con serenità ed ottimismo la terza età. Cinque o sei pagine dedicate all'invecchiamento e alle sue conseguenze sull'organismo, un'altra decina che affrontano rispettivamente l'importanza del movimento e gli aspetti specifici dell'attività fisica in età avanzata, e poi si arriva subito alla parte principale, fitta di esercizi semplici e di facile realizzazione. Novanta proposte, novanta disegni esplicativi, novanta istruzioni chiare e dettagliate, forse per arrivare con serenità a novanta e più anni?»

**Stefanoni, G.**: Anziani in forma. Vivere e muoversi nella terza età. Monti editore, Saronno, 1999. **UFSPO 70.3278**

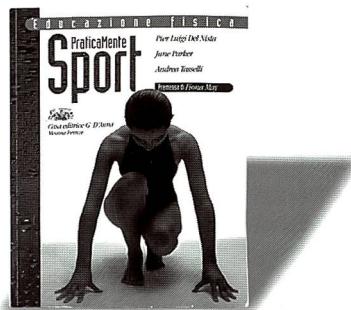


## Freschi di stampa

### Praticamente sport

**N**ell'introduzione a questo manuale di educazione fisica leggiamo che «Praticamente Sport espone con chiarezza tutti i meccanismi teorico-pratici che forniscano ai giovani le nozioni per un'attività utile al corpo e alla mente ed evidenzia, tra l'altro, i principi della salvaguardia del loro organismo e l'importanza della socialità.» Allo scopo il manuale presenta tutta una serie di argomenti classici per l'insegnamento dell'educazione fisica, suddivisi in tre sezioni: il corpo umano, movimento e sport ed educazione alla salute. Di per sé un manuale come tanti altri, sempre interessante, forse senza spunti particolarmente nuovi, ma valido nel complesso. Molti i disegni e gli schemi esplicativi, interessanti le rubriche che appaiono di tanto in tanto sotto forma di riquadro. Una, intitolata «volersi bene» è dedicata ad approfondimenti in tema di salute. (Citiamo fra i tanti argomenti trattati la scheda dedicata a artrosi e artrite, o quella sullo skip test o ancora quella sui dolori ...che fanno bene!) Un altro riquadro ha il titolo «time out» e si occupa ad esempio di argomenti come «i piccoli disturbi dell'apparato respiratorio» (tosse, starnuto, sbadiglio, singhiozzo). Citiamo infine il «Finale», una serie di semplici quesiti a fine capitolo come utile controllo dell'apprendimento con temi di verifica sul tipo «Che cosa sono i polmoni? E i bronchi? Come sono fatti polmoni e bronchi?».

Dal Nista, P.; Parker, J.; Taselli, A.: Praticamente Sport. Casa editrice G. D'Anna. Messina, Firenze. 1999. UFSPO 70.3235



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;  
e-mail: [biblio@baspo.admin.ch](mailto: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.

#### Arrampicata

Hattingh, G.: L'escalade. Equipement et techniques: tout pour débuter. Paris, Artémis, 2001. 96 pagine. 74.1055/Q

#### Calcio

Barnerat, T.; Gazeau, F.; Schneider, T.: L'entraînement du gardien de but. Genève, Actiplus, 2000. 96 pagine. Fr. 40.-. 71.2711

#### Corsa

Delore, M.: Courir tout-terrain. Préparation et entraînement. Paris, Amphora, 2001. 125 pagine. 73.736

#### Economia dello sport

Fontanel, J.; Bensahel, L.: Réflexions sur l'économie du sport. Grenoble, Presses universitaires de Grenoble, 2001. 288 pagine. 04.340

#### Ginnastica in acqua

Lamarque, J.-M.: Aquajogging, aquamoving, aquarunning. Préparation physique, remise en forme, récupération, rééducation en milieu aquatique. Mérion-Revel, Désiré. 2001. 128 pagine. 78.1529

Profit, E.; Lopez, P.: Gym aquatique: 120 exercices. Paris, Amphora, 2001. 127 pagine. 78.1528

#### Medicina dello sport

Courtot, B.: Les urgences en médecine du sport. Paris, Masson, 2001. 209 pagine. 06.2572

#### Pallacanestro

Falguière, C.: Basket-ball. Contenus scolaires pour le collège et le lycée. Paris, Revue EPS, 2001. 61 pagine. 71.2714/Q

#### Pallamano

Gueniffey, P.: 40 jeux de handball. Paris, Revue EPS, 2001. 77 pagine. 71.2610-5/Q

#### Psicologia dello sport

Bui-Xuan, K.: Introduction à la psychologie du sport. Des fondements théoriques aux applications pratiques. Paris, Chiron, 2000. 160 pagine. 01.1173

#### Rugby

Devallez, J.: Pour un nouveau rugby. De la Coupe du monde 1999 au Super 12 et au Tri-Nations 2000. Propositions de jeu. Paris, Chiron, 2000. 382 pagine. 71.2712

#### Teoria dell'allenamento

Umili, A.; Ursu, A.; Rocchi, A. (collab.): Le basi scientifiche del potenziamento muscolare. Roma, Società Stampa Sportiva, 2000. 221 pagine. Lit 28.000. 70.3291

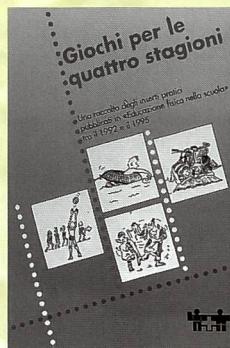
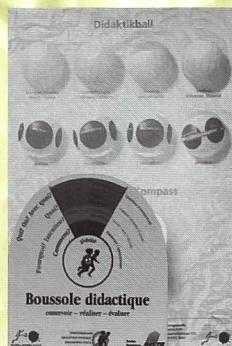
#### Triathlon

Mouthon, I.; Mouthon, B.; Bouchet, D. (collab.): Le triathlon. Du débutant à l'Ironman. Genève, Minerva, 2001. 190 pagine. 70.3322/Q

# Le nostre edizioni

## ASEF

Pacchetto(i) delle seguenti pubblicazioni:  
– Giochi per le quattro stagioni  
– «Assis, assis, assis j'en plein le dos»  
– Set didattico  
– Minivolley 1+2  
Fr. 30.-



## Ordinazione

— Pacchetto(i) delle seguenti pubblicazioni:  
– Giochi per le quattro stagioni  
– «Assis, assis, assis j'en plein le dos»  
– Set didattico  
– Minivolley 1+2  
Fr. 30.-

Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_  
CAP, Località \_\_\_\_\_  
Data e firma \_\_\_\_\_

Membro ASEG:  sì  no

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



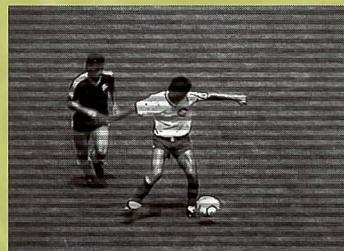
## UESPO



Avviamento al  
tennistavolo (1992)  
Fr. 41.00



La tecnica del nuoto con  
la monopinna (1995)  
Fr. 27.00



Avviamento al calcio  
(1992)  
Fr. 41.00

## Ordinazione di videocassette

— Avviamento al tennistavolo (1992)	Fr. 41.00
— La tecnica del nuoto con la monopinna (1995)	Fr. 27.00
— Avviamento al calcio (1992)	Fr. 41.00
— Windsurf: ben pensato – ben fatto (1995)	Fr. 37.70

Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_  
CAP, Località \_\_\_\_\_  
Data e firma \_\_\_\_\_

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



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