

**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:** 5

**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:** 10.02.2026

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

## Letto per voi

Gianlorenzo Ciccozzi

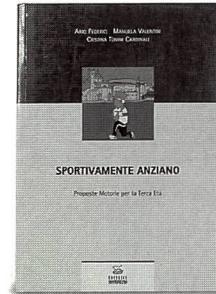
### Correre per la salute

Come leggiamo nell'introduzione, «questo libro vuole introdurre un nuovo modo di vivere che possa offrire le massime probabilità di vivere bene e il più a lungo possibile. Allo stato di forma, momentaneo e fuggevole, ho sostituito lo stato di benessere, cioè, per dirla con una parola inglese da contrapporre a fitness, il well-being.» A dire la verità il libro sembra più adatto a chi sa già come correre, e magari già lo fa, che a quanti intendono avviarsi su questa strada. Pochi e piuttosto scarni sono infatti i consigli per il principiante, il programma per chi comincia è ridotto a una pagina, con indicazioni senz'altro utili, ma manca assolutamente qualsiasi pur minima annotazione ad esempio sulla tecnica di corsa (rimpiangiamo ad esempio lo spartano consiglio sul tipo «stringi i glutei e vai» che pur abbiamo trovato in altri testi). Tali considerazioni non tolgo comunque nulla al libro, molto interessante e completo; dopo l'introduzione e il capitoletto in cui si accenna a come iniziare, passiamo a ben più corpose sezioni su alimentazione e prestazione fisica, fonti energetiche nella corsa, definizione della dieta dell'atleta, correre veloci, l'allenamento, il potenziamento muscolare, un programma per tutti... Nove appendici spaziano su argomenti che vanno dal fabbisogno energetico delle attività più comuni alle quattro settimane per la preparazione alla maratonina.

Albanesi, R.: Correre per vivere meglio. Dal principiante all'agonista. Milano, Tecniche nuove, 2000. **UFSPO 73.740**



### Anziani e movimento



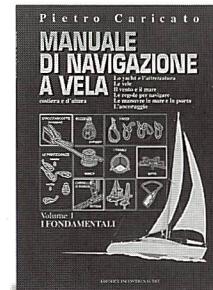
Il stereotipo che ha accompagnato il concetto di vecchiaia fino ad alcuni anni fa, l'avevano reso sinonimo di solitudine, malattia, inutilità. Per fortuna oggi anziani ed attività motoria sono due termini molto in uso, che conciliati tra loro, hanno permesso di affrancarsi dal concetto di anziano sedentario ed inattivo. Partendo da queste considerazioni citate nell'introduzione, le autrici presentano tutta una serie di proposte dedicate alla terza età. Dopo una prima parte in cui si affrontano le tematiche generali relative all'invecchiamento, si arriva alla seconda metà del volume, in cui vengono illustrate diverse proposte operative, sotto forma di unità didattiche di facile comprensione ed attuazione nella pratica. Tralasciamo la teoria per esaminare un po' più da vicino proprio questo secondo aspetto. I vari argomenti trattati, che spaziano dall'attività motoria in ambiente naturale al miglioramento delle capacità coordinative, passando per il mal di schiena, il miglioramento dell'equilibrio e la ristrutturazione dello schema corporeo (per citare solo alcuni degli argomenti esaminati), sono esposti secondo uno schema sempre uguale. Innanzitutto vengono presentati gli obiettivi dell'attività: generale, intermedi e specifici, si propone poi il numero ideale di partecipanti, la loro età media, il periodo in cui si consiglia di svolgere l'attività, i contenuti, il metodo, l'assistenza, la correzione, il materiale necessario. Un'ottima guida didattica, dunque, per chi fosse intenzionato ad avviare un'attività con un gruppo di anziani.

Federici, A.; Valentini, M.; Tonini Cardinali C.: Sportivamente anziano. Proposte motorie per la terza età. Urbino, Editrice Montefeltro, 2000. **UFSPO 70.3332**

### Per chi vuole davvero imparare

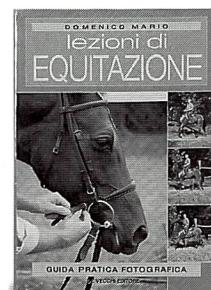
Questo manuale è destinato a tutti coloro che, avendo già acquisito le prime nozioni di vela, desiderano perfezionarle ed approfondire le conoscenze per condurre in navigazione uno yacht a vela da diporto; in esso vengono date essenzialmente nozioni pratiche e alcuni principi fondamentali dell'arte marinaresca, frutto della tradizione del passato, principi sempre validi perché immutato è rimasto il mare. Non mancano tuttavia elementi teorici essenziali per comprendere meglio la navigazione a vela. Alcuni riferimenti alla normativa vigente per il diporto completano l'opera. Particolare attenzione è stata posta alla correttezza della terminologia, uno strumento di comunicazione che per i marinai non deve lasciare spazio ad equivoci. La presentazione dell'autore parla da sola; non c'è niente di nuovo da aggiungere, tranne forse che il libro mantiene tutte le promesse fatte. Un'opera chiara, ben strutturata, interessante, che si legge quasi come un romanzo ma è densissima di nozioni fondamentali per chi intende andare a vela in modo anche abbastanza impegnativo. D'altra parte non stupisce la completezza e l'accuratezza dell'opera se poi sull'ultima di copertina si scopre che per il catalogo si deve far capo al sito [www.bolina.it](http://www.bolina.it), indirizzo ben noto a chiunque a vario titolo e a vario livello si interessi di vela.

Caricato, P.: Manuale di navigazione a vela. Costiera e d'altura. Volume 1: i fondamentali. Roma, Editrice Incontri Nautici, 2001. **UFSPO 78.1535-1**



### Per avvicinarsi al cavallo

In un centinaio abbondante di pagine, ricche di fotografie e disegni, con un'struttura chiara e di facile lettura, sono condensate moltissime informazioni sul cavallo. Interessante ad esempio la presentazione dell'animale, in cui si affrontano – anche se a livello forzatamente «superficiale», visto lo spazio ridotto a disposizione – i principi della morfologia e dell'anatomia. Prima di iniziare a montare, infatti, sottolinea l'autore, è assolutamente necessario imparare a conoscere l'animale, migliorare il rapporto che si ha con lui, capire quando ha bisogno di incitamento, rassicurazione, rimproveri, per poter lavorare al meglio insieme. La parte dedicata alla cavalcata presenta diversi argomenti; come montare in sella, l'assetto, il passo, il trotto, i movimenti di maneggio, il galoppo, le difese del cavallo e gli aiuti del cavaliere...

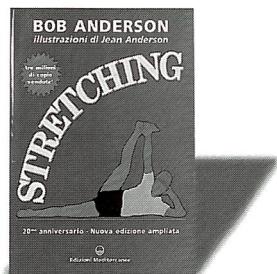


Mario, D.: Lezioni di equitazione. Guida pratica fotografica. Milano, De Vecchi Editore, 2001. **UFSPO 79.352**

## Freschi di stampa

### Un classico vestito a nuovo

Per sottolineare il ventesimo anniversario della prima edizione, la Mediterranea ci presenta una nuova edizione, riveduta ed ampliata, di questo classico manuale dedicato all'allungamento muscolare. Il libro è estremamente chiaro e ben strutturato: dopo una brevissima introduzione (e la presentazione di una storia di successo quale quella degli autori, nel rispetto della più pura epica americana) passiamo subito a vedere i principi generali dell'allungamento, i vari ambiti in cui esso può essere applicato con profitto, gli esercizi per le attività quotidiane, quelli specifici per sport e attività diverse. A completare il tutto una breve appendice e una bibliografia. Il principiante viene preso per mano ed introdotto gradualmente nell'arte dello stretching, anche grazie a utili spiegazioni sui mecca-



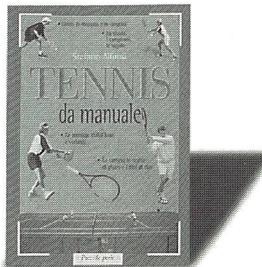
nismi basilari. Forse proprio in questo suo carattere universale e divulgativo risiede il fascino del libro: troviamo infatti sezioni dedicate a chi lavora al computer o alla scrivania, agli esercizi spontanei, a quelli per chi fa lavori pesanti e manuali, a chi sta seduto a lungo, a chi fa giardinaggio, agli over 60, ai bambini, oppure selezioni di esercizi da fare davanti alla TV o camminando, o in viaggio, o infine in aereo. Ce n'è davvero per tutti... Compresa una doppia pagina di esercizi per prima e dopo il rodeo, 16 posizioni, per una durata complessiva di 6 minuti, che tutti prima o poi potranno trovare utili nella vita quotidiana (o no?).

**Anderson, B.: Stretching.** Roma, Edizioni Mediterranea, 2001. **UFSPO 72.1493/Q**

### Per avvicinarsi al tennis

Un libricino dedicato al tennis, che illustra a somma capi un po' tutto lo sport, dalla storia ai fondamentali, alle regole, al glossario, alla tecnica, alle tattiche di gioco, a ruolo e funzione degli arbitri. Condensate in una novantina di pagine troviamo tutta una serie di informazioni appunto di varissima natura. Potrebbe essere un interessante regalo per far scoprire il tennis ad un giovane.

**Alfonsi, S.: Tennis da manuale.** Verona, Demetra, 2000. **UFSPO 71.2730**



I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in librerie 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.

#### Atletica leggera

**Albanesi, R.: La nuova maratona.** Travacò Siccomario (Pv), Thea, 2001. 89 pagine. Lit 22.000. **73.738**

#### Calcio

**Cannavacciuolo, F.; Cannavacciuolo, F.: Calcio. Il sistema della forza veloce.** Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 135 pagine. Lit 25.000. **71.2727**

**Del Freo, A.: 277 giochi tattici per lo sviluppo della manovra difensiva.** Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 293 pagine. Lit 35.000. **71.2726**

#### Canoa

**Guazzini, M.: L'allenamento del canoista evoluto. Nuovi orientamenti.** Firenze, Pegaso, 2000. 159 pagine. Lit 35.000. **78.1533**

#### Doping

**Grizzo, M.: ... per quelli che il doping ...** Milano, Libreria dello Sport, 1999. 176 pagine. Lit 29.000. **06.2579**

**Regi, T.: Doping. Farmaci proibiti, legislazione sanitaria.** Arezzo, Alberti & C., 2001. 129 pagine. Lit 25.000. **06.2578**

#### Hip hop

**Dieguez Papi, J.: R-evoluzione hip hop. Dal funk all'hip hop: obiettivo fitness.** Ravenna, La Torre, 2000. 95 pagine. Lit 30.000. **07.936**

#### Medicina dello sport

**Corno, C.: Mal di schiena. Strategie contro il dolore: 111 esercizi di prevenzione quotidiana e protocollo chinesiologico.** Milano, Alea, 2001. 254 pagine. Lit 49.000. **06.2577**

#### Mountain bike

**Ferrero, F.: Manuale della mountain bike. Struttura e componenti, scelta della misura e regolazione della posizione, tecniche di guida.** Milano, Hoepli, 2001. 293 pagine. Lit 38.000. **75.572**

#### Pallacanestro

**Mondoni, M.: Pallacanestro Teoria, tecnica e didattica dei giochi di squadra.** Milano, Libreria dello Sport, 2001. 224 pagine. Lit 35.000. **71.2729**

#### Stretching

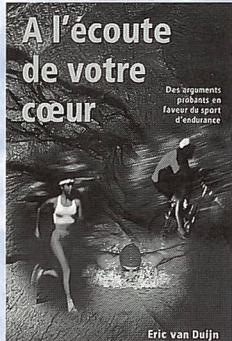
**Maccadanza, R.: Stretching e stretching.** Colognola ai Colli (Vr), Demetra, 2000. 112 pagine. Lit 16.000. **72.1489**

#### Teoria dell'allenamento

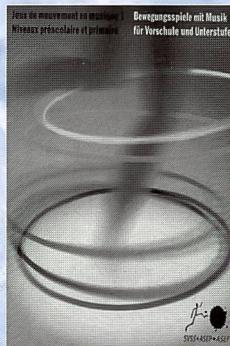
**Castagna, M.: Appunti di allenamento sportivo. La neurofisiologia come presupposto alla metodologia per il nuoto, la pallanuoto, il calcio e il basket.** Reggio Calabria, Iiriti, 2000. 145 pagine. Lit 28.000. **70.3326**

# Le nostre edizioni

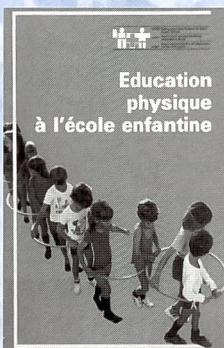
## ASEF



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



Education physique à l'école enfantine +CD Jeux de mouvements en musique  
Fr.40.-/40.-



## Ordinazione

### Membri

Fr. 17.80 Fr. 19.80

A l'écoute de votre cœur

Education physique à l'école enfantine+  
CD Jeux de mouvements en musique

Minivolley 1/ Minivolley Raccolta di esercizi Fr. 5.- Fr. 5.-

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP, Località \_\_\_\_\_

Data e firma \_\_\_\_\_

Membro ASEF:  si  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

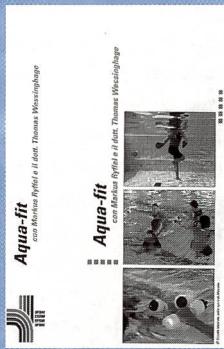
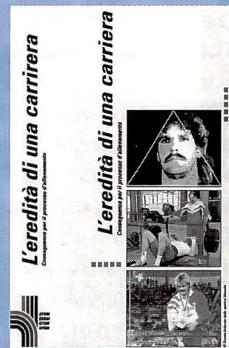


## UESPO



Trilogie dell'agire, sinfonie dell'apprendimento (1995)  
Fr.41.-

L'eredità di una carriera:  
Werner Günthör (1996)  
Fr.56.-



Aqua-fit con Markus Ryffel e il dott. Thomas Wessinghagen (1997)  
Fr.49.50

## Ordinazione di videocassette

- Trilogie dell'agire, sinfonie dell'apprendimento (1995) Fr. 41.00
- L'eredità di una carriera: Werner Günthör (1996) Fr. 56.00
- Aqua-fit con Markus Ryffel e il dott. Thomas Wessinghagen (1997) Fr. 49.50
- Nuoto: La tecnica della rana (1993) Fr. 42.10

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