

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

**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>**

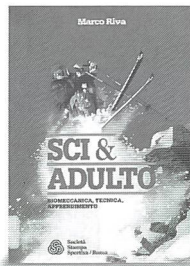
## Letto per voi

Gianlorenzo Ciccozzi

### Per migliorare la sciata

**P**artendo dalla considerazione che solo una percentuale ridotta di chi si iscrive ad una scuola di sci lo fa da adulto, e che d'altra parte sono in molti quelli che cercano di migliorare da autodidatti il proprio stile sugli sci, l'autore propone un libro che «... si rivolge a tutte queste persone che per apprendere il gesto tecnico corretto dovranno comunque riuscire a razionalizzare il problema: in concreto ciò significa che lo sciatore adulto deve comprendere perché gli sci effettuano delle curve; capire cosa fare per sfruttare le caratteristiche degli sci (cioè deve conoscere la biomeccanica e la tecnica dello sci); individuare l'errore fondamentale...». Viste le premesse, sono in molti quelli che si sentono stimolati a scorrere il libricino alla ricerca dello spunto decisivo per padroneggiare finalmente la maledetta serpentina. Ma a questo punto, ahinoi, dobbiamo prender atto che la biomeccanica fa la parte del leone, con qualche decina di pagine fitte fitte di formule definizioni tabelle grafici spiegazioni, che onestamente non sembrano portare al risultato sperato... A voler essere cattivi si potrebbe dire che il libro «si parla addosso», ma non essendo cattivi lo segnaliamo come approfondimento per chi volesse approfondire la teoria (a questo punto per la tecnica forse è meglio il caro maestro con il suo delizioso dialetto valdostano o bleniese).

Riva, M.: Sci & adulto. Biomeccanica, tecnica, apprendimento. Società Stampa sportiva, Roma 1997. UFSP0 77.989.



### Per saperne di più sul corpo umano

**«L'**autore, esperto traumatologo dello sport e posturologo, affronta con estrema sintesi e precisione i nuovi parametri diagnostico terapeutici dell'ortopedia e traumatologia dello sport con immagini di semiotica, concetti di posturologia olistica, fisioterapia con nuove tecniche, la rieducazione dell'atleta, terapie biologiche omeopatiche e osmotossicologiche, acustiche, biofeedback terapie, uso delle pedane optoelettriche-stabilometriche baropodometriche computerizzate, la musica cromatica emozionale e il training autogeno per il controllo delle emozioni in postura.» Il risvolto di copertina è già tutto un programma e ben illustra quello a cui va incontro il lettore. E invece scopriamo poi un libro almeno in gran parte interessante a vari livelli, non solo per gli addetti ai lavori, ma anche come informazione di carattere generale su movimento, postura e tanto altro ancora. Raramente trattati, almeno a

livello di grande pubblico, gli argomenti illustrati nei capitoli finali, ovvero la fisica della musica e la terapia dei suoni, con tematiche tipo: «È possibile fermare le emorragie con una musica maestosa? Oppure una musica lenta tipo new age può essere una cura da seguire durante la gravidanza? Ed il rock, a parte i messaggi satanici, può alla lunga farci ammalare di una malattia che interessi il sistema immunitario?».

Ricciardi, P.M.: Ortopedia e

traumatologia dello sport. Società stampa sportiva. Roma, 2001. UFSP0 06.2605



### Sciare con i talloni liberi

**D**a qualche anno è abbastanza frequente vedere sulle piste qualche nostalgico (anche dal punto di vista puramente esteriore sembra che gli adepti prediligano una moda che ricorda quella degli anni trenta) che scende con eleganti volute utilizzando la tecnica del telemark. «Essere fissati allo sci con le sole punte degli scarponi è una situazione che spesso incute timore, tanto da bloccare e compromettere l'esito della curva e l'apprendimento... Ma è solo questione di perseveranza.» Ed è proprio per stimolare questa perseveranza che l'autore pubblica questa agile guida illustrata, con schemi, sequenze d'immagini, spiegazioni chiare ed invoglianti. Il libro è suddiviso in vari capitoli che trattano diversi argomenti, dal materiale alla tecnica race, passando per la tecnica di base, il telecarving, il fuoripista, il bastone, la raspa. Per chi si fosse incuriosito leggendo nomi strani, precisiamo che il libro si legge facilmente, è interessante ed accattivante nella grafica essenziale e corredata da parecchie foto a colori.

Marta, E.: Telemark. Mulatero editore. Aglié 1997. UFSP0 77.1037

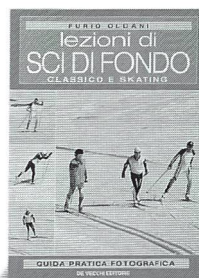


### Per chi ama il fondo

**U**n libro che ammalia già dall'introduzione, in cui si ricorda l'origine dell'attrezzo, se ne ripercorre l'evoluzione con accenni storici, si ribadisce con chiarezza e decisione le differenze con lo sci alpino precisando che si tratta di «due diverse filosofie di vita». E la filosofia che il libro vuole propagare è quella della sciata pacata e in armonia, nel mezzo della natura, senza assilli di orari o di classifica. Una introduzione che è tutto un programma! Nelle pagine seguenti si trattano con estremo rigore (almeno a giudizio di uno che gli sci di fondo li usa poco e solo per escursioni «della domenica») praticamente tutti gli aspetti collegati alla disciplina, dall'attrezzatura all'abbigliamento, alla sciolina (tura), alle tecniche, alla ginnastica prescistica e alla preparazione fisica. A completare il tutto le pagine finali

dedicate all'escursionismo, con tanto di tabelle che illustrano i vari gradi di pericolo di valanga, e una interessante bibliografia con una ventina di testi, dai racconti di Hemingway al testo tecnico e metodico della FIS. Stile accurato, corretto, stringato; un buon italiano, un bel manuale.

Oldani, F.: Lezioni di sci di fondo Classico e skating. Guida pratica fotografica. De Vecchi editore. Milano, 2000. UFSP0 77.1083





## Un omaggio alla montagna

**U**n po' di sano alpinismo (o meglio di escursionismo in quota) tradizionale, lontano dalle mode, dalle tendenze, dalle arrampicate fun in pareti artificiali, in palestre con palme finte e ritmi assordanti, per (ri)scoprire la natura con tutta una serie di impegnative passeggiate ed escursioni in montagna. Una montagna descritta con amore, con professionalità spinta alla pignoleria (comune denominatore per chi la montagna la conosce, la ama, e vuole continuare a frequentarla per anni senza correre rischi inutili), magari con un pizzico di enfasi che ricorda l'epopea alpina, senza scadere nella lotta fra uomo e ambiente ostile o nella epopea della conquista. Pardi sentire le guide delle mie parti, quando parlano del loro Gran Sasso: «l'alpeggio è ancora caricato nella bella stagione. I gentili pastori offrono, in caso di bisogno, ospitalità al corte superiore». Forse per un pizzico di scararmanzia l'autore non precisa la sorte delle tre guide da dimenticare, per il Delio so per certo che «è andato avanti». Un che libro piacevole da leggere anche per i non addetti ai lavori, che sa risvegliare la voglia di organizzare alle prime giornate di inizio estate una bella escursione su uno degli itinerari descritti. Volentieri perdoniamo all'autore quel pizzico di protagonismo che lo porta a fotografare sé stesso, amici e parenti, un po' troppo spesso rispetto alle reali esigenze informative. Bellissimo libro.

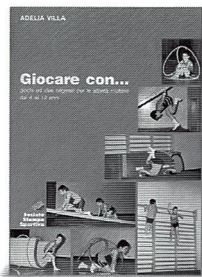
*Brenna, G.: Grandi cime per i nostri giorni. Volume 1. 50 itinerari per 59 cime dal Monte Generoso al Passo del San Gottardo. Salvioni Edizioni, Bellinzona, 2001. UFSP0 01.2002*



## Tante idee per giocare

Un libro dedicato a quanti si occupano di educazione motoria, una specie di prontuario, con idee utili per la pratica. Pur attribuendo notevole importanza alla figura dell'educatore, definito «l'anima» di tutte le proposte, il manuale invita a considerare sempre attentamente i presupposti della lezione, quali età, esperienze, attitudini, livello di socialità e capacità di collaborare e ambiente sociale di provenienza del bambino.

*Villa, A.: Giocare con... giochi ed idee originali per le attività motorie dai 4 ai 12 anni. Società Stampa Sportiva. Roma 2001. UFSP0 71.2766*



## Freschi di stampa

### Aerobic

*Diegues Papi, J.: Step. Manuale per l'istruttore (1° livello). Ravenna, La Torre, 2000. 93 pagine. Lit 25.000. 72.1494/Q*

### Calcio

*Ferrari, F.: Elementi di tattica calcistica. Vol. 1: Analisi e riflessioni sull'organizzazione difensiva e sistemi di gioco. Milano, Edizioni Correre, 2001. 239 pagine. Lit 50.000. 71.2739-1*

*Spinozzi, A.: Le facce del pallone. Le esperienze di un allenatore in terra d'Africa. Ritratto inedito e inquietante del nostro calcio. Grottammare (Ap), Stamperia dell'arancio, 2001. 141 pagine. Lit 24.000. 71.2736*

### Educazione fisica

*Toniolo, D.: Movimento e ritmo. Una prospettiva modulare nell'educazione motoria e musicale. Roma, Armando, 2000. 156 pagine. Lit 24.000. 03.2861*

### Ginnastica dolce

*Lettvin, M.: Il libro della schiena. Sconfiggere i dolori, correggere la postura, diventare più agili, aumentare la flessibilità. Como, red edizioni, 2001. 152 pagine. Lit 34.000. 72.1496*

### Pallacanestro

*Harris, D.: Vincere con la difesa. 1: Sviluppo individuale all'interno di un concetto di squadra. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 101 pagine. Lit 25.000. 71.2741-1*

*Harris, D.: Vincere con la difesa. 2: Rotazioni difensive e difese multiple. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 125 pagine. Lit 25.000. 71.2741-2*

### Psicologia dello sport

*Mezzetti Pantanelli, R.; Maiello, P.: L'insegnante sufficientemente buono. Attività motoria per bambini dai tre agli otto anni. Roma, Brain, 2001. 203 pagine. Lit 32.000. 01.1179*

*Negro, G.: Il manager allenatore. Dal mondo dello sport gli insegnamenti utili per rafforzare le competenze manageriali. Milano, Il sole 24 ore, 2001. 103 pagine. Lit 24.000. 01.1181*

### Sport di combattimento

*Costa, C.: Ju jitsu. La dolce arte dalle origini al Mizu Ryu. Roma, Mediterranee, 1999. 99 pagine. Lit 20.000. 76.716*

### Yoga

*Verri, M.: Lo yoga. Tutte le posizioni e gli esercizi fisici e mentali dello yoga ampiamente descritti e illustrati con 280 disegni. 2a ed., riveduta ed ampliata. Milano, Armonia, 2001. 509 pagine. Lit 28.500. 02.105*

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca dell'UFSP0. Si prega di indicare il numero in neretto.

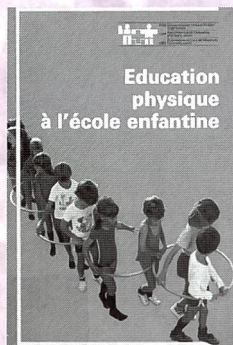
Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08;

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 mediateca dell'UFSP0, telefono 032/327 63 62. Le riserve sono possibili unicamente il mattino.

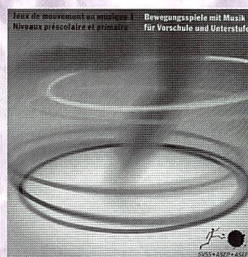
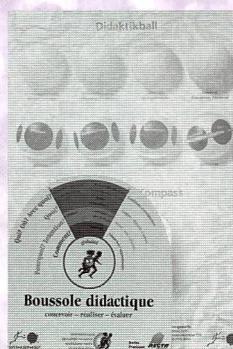


## ASEF



«Education physique à l'école enfantine», CD «Jeux de mouvements en musique» et «Set didactique»

Fr. 45.-



## Ordinazione

— «Education physique à l'école enfantine»,  
CD «Jeux de mouvement en musique»  
et «Set didactique»

Fr. 45.-

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_  
CAP, Località \_\_\_\_\_  
Data e firma \_\_\_\_\_  
Membro ASEF: ☐ sì ☐ no

Spedire a:

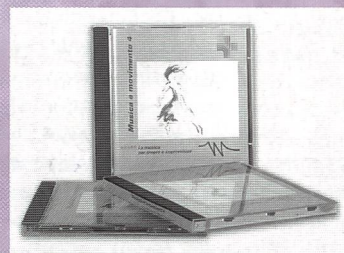
Edizioni ASEF  
Neubrückstrasse 155  
CH-3000 Berna 26  
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@smile.ch

## UFSPPO



Gli sport sulla neve in Svizzera. I concetti chiave (1998)

Fr. 36.60



Brani musicali per creare e improvvisare (4)

Fr. 25.30

## Ordinazione

### Videocassette

- Ride freestyle – Style freeride (1996) Fr. 35.60
- Gli sport sulla neve in Svizzera. I concetti chiave (1998) Fr. 36.60
- La tecnica della condotta funzionale nello sci alpino (1994) Fr. 36.60

### CD «Musica e movimento»

- 1: Basi teoriche (1995) Fr. 25.30
- 2: Elementi musicali variati (1995) Fr. 25.30
- 3: Brani musicali per creare e improvvisare (1999) Fr. 25.30
- 4: Brani musicali per creare e improvvisare (1999) Fr. 25.30
- 5: Giochi di movimento con accompagnamento musicale (2001) Fr. 25.30

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

Spedire a:

UFSPPO  
Mediateca  
CH-2532 Macolin  
Fax 032/327 64 08  
E-mail: video@baspo.admin.ch

