

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: 2

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: 11.02.2026

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

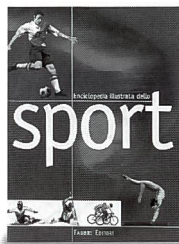
Letto per voi

Gianlorenzo Ciccozzi

Una carrellata su tutti gli sport

«Questo volume è una fondamentale introduzione alla conoscenza della storia, delle regole, delle tecniche e dell'attrezzatura di 127 sport praticati in tutto il mondo. Migliaia di dettagliate immagini a colori e descrizioni accurate illustrano l'origine di ogni sport e le regole secondo le quali vengono giocati oggi.» La descrizione riportata nel risvolto di copertina incuriosisce e stimola alla lettura delle pagine interne, cosa che abbiamo puntualmente fatto partendo da uno sport ben noto a chi scrive, quale la pallavolo. Confesso subito la delusione provata nel leggere che «i giocatori di fondocampo cercano di prendere la palla e farla arrivare al passer. Il passer a quel punto la passa generalmente ai giocatori sottorete o allo spider, che cerca di andare a punto con un schiacciata (spike) o con un palleggio in campo avverso.» Anche andando a dare un'occhiata al karate si nota una certa confusione di fondo nell'illustrare i principi della disciplina (non si parla di competizioni di kata, non si fa il minimo accenno ai vari tipi di kata stesso, si parla di calcio all'indietro illustrando poi la tecnica del normalissimo colpo in avanti. (Forzatamente) ridotta anche la descrizione della vela, a proposito della quale apprendiamo che le tecniche di navigazione comprendono la virata, la strambata e lo spostamento fuoribordo... Un libro di oltre 360 pagine, ben illustrato, molto istruttivo, che passa in rassegna (necessariamente a volo d'uccello, come detto or ora) praticamente tutti gli sport, senza però potersi soffermare su nessuno di loro. Molto utile in una biblioteca scolastica (e non solo).

Fortin, J. (Ed.): Enciclopedia illustrata dello sport. Milano, RCS Libri 2001



Per imparare a nuotare

Molto probabilmente non è il mio stile di apprendimento, ma dubito fortemente che potrei mai imparare a nuotare seguendo le indicazioni riportate in questo agile volumetto. D'altra parte, andando a leggere ad esempio nella sezione dedicata a scivolamento e galleggiamento, si nota immediatamente che si fa riferimento all'aiuto «da parte dell'istruttore o del l'amico o parente», per cui si ridimensiona subito la portata del titolo. In effetti, più che un manuale per imparare a nuotare, il libro sembra essere un sostegno per quanti si preparino a frequentare un corso di nuoto o magari lo stanno già facendo. Un libro ben scritto, senza dubbio, che sacrifica magari le indicazioni meramente tecniche sull'altare dello stile, come quando ad esempio l'autrice, sempre a proposito di galleggiamento e scivolamento, prosegue dicendo che: «L'istruttore allenterà gradualmente la pressione delle mani sino a staccarle completa-

mente, ma la sua presenza e la sua vicinanza contribuiranno a rendere l'esercizio più sicuro almeno all'inizio, soprattutto nella fase di recupero della posizione eretta, quando la rigidità, l'emozione, il rischio di compiere movimenti troppo bruschi, potranno causare perdite di equilibrio e persino... bevute!» Con tutto il rispetto, insomma, non si capisce a fondo l'utilità del simpatico libricino per imparare a nuotare. Da leggere magari per ampliare le proprie conoscenze teoriche.

Fortichiari, V.: Nuotare tutti subito e bene. Per imparare a nuotare, migliorare lo stile e usare l'acqua per scolpire il corpo. Milano, TEA 1998. UFSP0 78.1552



Non parlarne, ma muoversi!



Dedicato a quanti (come me) passano troppo tempo a programmare e a pensare come fare per... cercare di mantenere almeno una parvenza di forma e un minimo di mobilità, non solo e non tanto per considerazioni di estetica, ma soprattutto per far qualcosa per la propria salute. Dopo una breve introduzione teorica il libro passa

infatti a parlare subito di come fare qualcosa per il proprio benessere. Completo e interessante il programma che troviamo in sommario; allungamento, modellare gli addominali, in forma con gli attrezzi, prima e dopo la gravidanza, movimento e terza età, le mosse giuste anche in ufficio, yoga, una filosofia di vita. Molto chiari e ben illustrati gli esercizi. Non ci sono proprio più scuse, è una guida completa ed interessante per lavorare un po' sul proprio fisico.

Sport e tecniche del corpo. Firenze, Giunti gruppo editoriale 2001. UFSP0 72.1506

Un bel libro sulla vela

La traduzione di un libro edito in francese nel 1998, che offre uno sguardo d'insieme sul mondo della vela, dalla storia alle persone che ne hanno scritto le pagine più epiche (con larga rappresentanza della scuola transalpina), passando però anche per la descrizione delle tecniche, delle imbarcazioni, dei principi fondamentali. «Fare un punto, calcolare la propria deriva o pescare alla traina, sono attività che occupano l'equipaggio durante le lunghe tappe di una crociera, quando i delfini dispettosi scortano la barca o quando i pesci volanti si afflosciano timorosi sul teck bagnato della coperta. Per un giorno, una settimana, un anno o per l'eternità, l'avventura sull'acqua coniuga tutti i sogni, tutti i piaceri, tutte le costrizioni e tutte le angosce.» A leggere queste destinate a chi ama il mare e la vela. Il libro è strutturato in otto capitoli dedicati a storia, tipi di barche, natura ed elementi, manovre e tecniche, cime e nodi, navigazione, grandi regate e navigatori che hanno fatto la storia della vela.

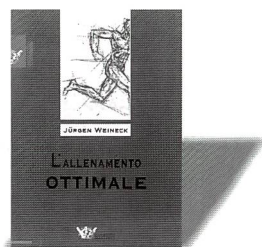
Deshors, M.: L'avventura della vela. Storia e tecnica. Milano, Mursia 2001. UFSP0 78.1551/Q



Un classico sull'allenamento

Si può presentare un testo così impegnativo in poche righe? Certamente no, e l'unico modo per capire al meglio la portata di questo manuale è infatti tenerlo in mano, sfogliarlo, leggerlo, respirarne l'ampiezza teorica e goderne la profondità concettuale. Un classico dei classici sull'allenamento in generale, una opera fondamentale per capire dalle basi determinati principi che regolano l'apprendimento motorio e l'allenamento sportivo. Un testo non facile, ma che neanche vuole esserlo, da affrontare con umiltà, cui dedicare tempo, ma che ripaga il lettore capace di arrivare fino alla fine con la soddisfazione di saperne un po' di più. Per avere un'idea della filosofia di fondo dell'opera basti pensare che la bibliografia prende una cinquantina di pagine, con testi in tedesco, francese, inglese e italiano (questi praticamente solo traduzioni dei mostri sacri della scuola tedesca). L'ultima parte, a testimonianza della cura e della completezza del volume, è dedicata all'allenamento per la salute, suddivisa in principi generali, allenamento per la salute nell'età media e nella terza età, effetti dell'allenamento di resistenza su cuore e sui fattori di rischio di patologie degeneranti cardiovascolari, allenamento della forza finalizzato alla salute. Sintetizzare non è facile, e forse vale la pena di lasciar parlare la prefazione: «Opere come questa, che vengono da lontano, vanno per forza lontano. Faranno e faranno fare molta strada. Abbiamo bisogno di buoni libri, ben pubblicati, ora come mai. Solo così l'uomo sportivo, l'atleta, sarà sempre meno oggetto di esperimenti rischiosi, sempre più protagonista (egli, con un cervello di cui sappiamo troppo poco, pur sapendo – non del tutto inutilmente – tutto sulla bioenergetica muscolare e anche su altro) del rapporto con l'allenatore (e con «altri» di un team, anche importanti, ma che restano, devono restare a più debita distanza), che lo vede, giorno per giorno, divenire diverso e sempre migliore di ieri e di oggi stesso». Un classico da leggere assolutamente per poter lavorare a tutti i livelli, scuola, società sportiva, gruppi di giovani, con una solida cognizione di causa.

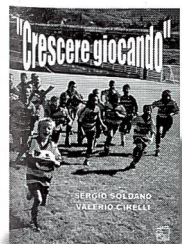
Weineck, J.: *L'allenamento ottimale*, Perugia, Calzetti Mariucci 2001. UFSP0 70.3365



Per un allenamento ludico

Per ammissione stessa degli autori, il libro non intende essere opera innovativa o presentare teorie assolute, ma piuttosto una guida per un insegnamento globale. «In questa opera si è voluto mettere in risalto il valore del gioco quale possibilità di ristrutturare su nuove basi il rapporto educativo-sportivo; la sua rivalutazione ne ha reso evidente l'importanza dal punto di vista formativo, motorio e conoscitivo nell'economia dello sviluppo del bambino.» Vale la pena di precisare che il libro è completamente dedicato all'impostazione di una scuola di calcio...

Soldano, S.; Cirelli, V.: *Crescere giocando*. Città di Castello (PG), Nuova Phromos 2001. ESSM 71.2777



Freschi di stampa

Calcio

Zauli, A.: *Calcio: come giocano le squadre. I moduli di gioco analizzati attraverso 180 schemi e la testimonianza dei più famosi allenatori italiani*. Milano, Edizioni Correre, 2001. 143 pagine. € 20,65. 71.2743

Fitness

Cereda, F.: *Fitness. Linee guida per una migliore forma fisica*. Cesena, Erika, 2001. 142 pagine. € 12,91. 70.3354

Ginnastica artistica

Laterza, E.; Ravaoli, C.: *Manuale di ginnastica artistica femminile*. Bologna, Lo Scarabeo, 2000. 287 pagine. 72.1500

Ju jitsu

Bagnulo, G.: *Lezioni di ju jitsu*. Milano, De Vecchi, 2001. 111 pagine. € 9,81. 76.723

Marketing

Cherubini, S. (ed.); Canigiani, M. (ed.): *Il co-marketing sportivo. Strategie di cooperazione nel mercato sportivo*. Milano, Angeli, 1999. 114 pagine. € 11,88. 04.346

Medicina dello sport

De Col, E.: *La ginnastica per il mal di schiena. Un programma completo di esercizi per qualsiasi dolore vertebrale*. Roma, Mediterranee, 2001. 314 pagine. € 20,66. 06.2603

Girola, D.; Vennari, A.: *Fitness terapia. 2: Protocolli e metodi di allenamento per soggetti portatori di patologie coronariche, artrite reumatoide, patologie renali, gravidanza, fibrosi cistica*. Milano, Alea, 2000. 142 pagine. 06.2529-2

Pallacanestro

Wissel, H.: *Basketball. Steps to success. Manuale di istruzione di base per allenatori e giocatori*. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2001. 318 pagine. € 20,20. 71.2762

Pattinaggio sul ghiaccio

Pizzocari, P.; Ghetti, R. (ed.): *Pattinaggio artistico e danza sul ghiaccio*. Milano, Sperling & Kupfer, 2001. 267 pagine. 77.1093

Sci di fondo

Faverzani, A.: *Sci di fondo. La storia, le tecniche, i materiali, le piste*. Cesena, Erika, 2001. 144 pagine. 77.1091

Sociologia dello sport

Porro, N.: *Lineamenti di sociologia dello sport*. Roma, Carocci, 2001. 209 pagine. € 16,53. 03.2875

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); e-mail: video@baspo.admin.ch