

**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:** 3

**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>**

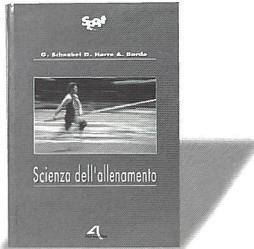
## Letto per voi

Gianlorenzo Ciccozzi

### Un libro della «vecchia» guardia

**M**agari verrebbe voglia di dire basta, a sentirsi propinare tante informazioni di seguito tutte incentrate e dedicate all'allenamento e dintorni. Sarebbe un errore però non soffermarsi un attimo su questo ponderoso volume, frutto del lavoro della classica scuola tedesca, che tanto ha contribuito soprattutto negli anni passati, all'evoluzione dell'intero settore. Oltre 540 pagine, di cui una ventina contenenti una vasta bibliografia con testi praticamente tutti in tedesco, con pochissime eccezioni per libri in inglese. Il volume contiene una accurata rielaborazione degli orientamenti della motricità di base, dell'allenamento, della prevenzione e della medicina sportiva. «I numerosi autori questa volta hanno tenuto conto per la prima volta di un significativo numero di contributi di provenienza anglosassone ed europea occidentale, apparsi in lingua tedesca, portando il valore del contributo di tale opera ad un livello veramente significativo. In conclusione, si può ritenere il testo di Schnabel, Borde, Harre un riferimento necessario, se non obbligatorio, per chi nelle scienze applicate allo sport vuole avere una visione generale, integrata e che rispetti il rigore conoscitivo di ogni singola disciplina.» Parlando ad esempio di resistenza (punto praticamente obbligato visto il numero di «mobile» tutto dedicato all'argomento) la troviamo al capitolo dedicato alla natura e sviluppo dei principali fattori della prestazione sportiva, poi al capitolo che illustra i compiti principali dell'allenamento sportivo. Analogamente si procede per tutti gli altri fattori, spiegati e approfonditi nel minimo dettaglio. Un libro non sempre facile da leggere, senza dubbio davvero necessario per chi voglia dare il meglio ai giovani che allena, a qualsiasi livello. Da biblioteca.

Schnabel, G.; Harre, D.; Borde, A.: Scienza dell'allenamento. Arcadia. Modena, prima edizione italiana 1998 (originale 1994). UFSPO 70.3236



### Tutto inizia nella testa

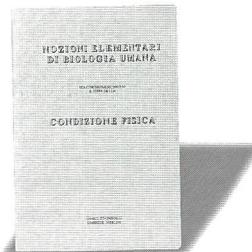


**«È** la nostra mente che fa la differenza. Tutte le metodologie più sofisticate di training possono allenare perfettamente il nostro corpo. Essere in perfetta condizione fisica è certo fondamentale, ma sulla prestazione agonistica non incide per più del 20/25%. Quello che conta è la nostra mente.» La prefazione scritta da Eddy Ottoz (bronzo olimpico a Città del Messico nel 1968), annuncia al meglio i contenuti ed il tenore del libro. Cento-settanta pagine abbondanti suddivise in sezioni dedicate all'importanza del fattore mentale, alla «personalità resistente», al controllo mentale della fatica, alla gestione dell'ansia pregara, al controllo del dolore atletico, a come affrontare le crisi metaboliche, alla gestione delle alterazioni del sonno, ai programmi specifici di allenamento mentale. Il tutto descritto in modo chiaro e facilmente leggibile, corredata da qualche consiglio pratico. Attenzione, però, non basta leggere il libro per prepararsi alla maratona di New York; dedicato a chi pratica attività fisica regolare e vuole migliorare.

Trabucchi, P.: Preparazione mentale agli sport di resistenza. Dal ciclismo alla corsa, dal triathlon allo skyrunning. Erika editrice. Cesena 1999. UFSPO 01.1131

### Per comprendere meglio la condizione fisica

**U**n libro «per comprendere meglio il tema della condizione fisica», come precisa il sottotitolo di copertina. Un libricino, quasi un opuscolo, che nonostante le apparenze potrebbe rivelarsi un aiuto prezioso per quanti vogliono conoscere (o rinfrescare) o illustrare a ragazzi e giovani le basi su cui ogni tipo di allenamento e di attività fisica si basa. La struttura è quella classica, con una prima parte che propone cenni su vari argomenti: biologia elementare, sistema nervoso, sangue, sistema respiratorio e cardiovascolare, sistema muscoloscheletrico, altri sistemi, accenni di chimica e biochimica elementari. La seconda parte affronta invece i temi della condizione fisica e in particolare i fattori della condizione fisica: forza, rapidità, resistenza, coordinazione, mobilità, sono visti anche attraverso la lente della fisiologia. Per concludere, citando la prefazione: «nella sua semplicità, costituisce una valida introduzione ad una sana pratica sportiva anche per atleti e per tutti coloro che accorgendosi di metter su qualche chilo di troppo intendono praticare del moto». Il libro può essere richiesto al prezzo di Fr. 15.– al seguente indirizzo: Ufficio Cantonale Giovventù+Sport, Centro sportivo Torretta, 6501 Bellinzona.

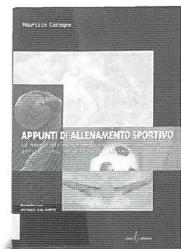


Togninalli, D.; Merlini, G.: Nozioni elementari di biologia umana. Edizioni Tipo-offset Bonetti. Locarno, 1993. UFSPO 06.2236-17

### Uno sguardo sulla fisiologia

**L**a programmazione del lavoro nel condizionamento atletico presuppone conoscenze fisiologiche, corretti approcci psicologici, empiriche esperienze e quanto altro attiene a formare un metodo che concorra a determinare un processo di allenamento. Per esigenze di chiarezza – omettendo di fornire dati, tabelle, mappe fisiologiche – ridurrò all'essenziale il tema evidenziando quali sono i fattori che determinano, nella preparazione a secco, specifici adattamenti nel nuotatore, nel pallanuotista e negli atleti di tutte le altre discipline sportive, a livello neuromuscolare.» Questo è quanto annuncia l'autore nelle pagine iniziali, ed è proprio quello che poi fa nei capitoli successivi, sotto forma di appunti, come dice il titolo. Effettivamente alle altre discipline annunciate nel sottotitolo di copertina viene dedicata «solo» un'appendice, mentre la parte del leone (come giusto che sia per un autore «acquatico») la fanno le discipline nattatorie.

Castagna, M.: Appunti di allenamento sportivo. La neurofisiologia come presupposto alla metodologia per il nuoto, la pallanuoto, il calcio e il basket. Irriti Editore. Reggio Calabria, 2000. UFSPO 70.3326



# www.sportfachbuch.de

## Freschi di stampa

### Per l'allenamento della forza

I testo presenta un approccio relativamente nuovo all'allenamento della forza, partendo dal presupposto che se da un lato vi sono una miriade di libri dedicati allo sviluppo muscolare o all'allenamento con i pesi, dall'altro essi restano nell'ambito piuttosto tradizionale e non si distinguono in modo pregnante gli uni dagli altri. Come leggiamo nella prefazione, «uno degli obiettivi principali dell'opera è quello di dimostrare che l'allenamento della forza non consiste soltanto nel sollevare ogni giorno la maggiore quantità di pesi possibili senza curarsi degli obiettivi relativi a ciascuna fase specifica dell'allenamento. Piuttosto, essa offre un approccio metodologico ed una concezione da seguire per raggiungere gli obiettivi di allenamento necessari ad un dato livello competitivo...». Si inizia con una parte introduttiva dedicata ai principi fondamentali dell'allenamento della forza in cui si accenna a forza, resistenza e potenza, agli effetti dell'allenamento sui muscoli e alla periodizzazione della forza, per poi presentare in concreto come progettare un programma di allenamento. Ogni capitolo presenta un riquadro che illustra le parole chiave che si incontrano nel testo corrispondente. Leggiamo ad esempio che l'adrenosin trifosfato (ATP) è un composto chimico complesso ottenuto dall'energia fornita dagli alimenti. Viene immagazzinato in tutte le cellule e soprattutto nei muscoli. Oppure che per volume si intende un elemento quantitativo dell'allenamento. Nell'allenamento della forza esso misura il lavoro totale per un dato esercizio o per una fase di allenamento (sedute x ripetizioni x carico). Di non sempre facile lettura, il libro presenta moltissime informazioni utili per organizzare al meglio l'allenamento in questo ambito, corredate da grafici, tabelle, disegni e quant'altro ancora che ne facilitano la comprensione.

Bompa, T. O.: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Programmi per lo sviluppo della forza massima per 35 sports. Calzetti Mariucci. Perugia 2001. UFSPO 70.3355



### Allenamento e affabulazione

Un libro sull'allenamento sportivo che si fa leggere con piacere (non che gli altri siano tutti mattoni, ma questo ha qualcosa in più), che «non ha la pretesa di dare le risposte ultime e definitive ai numerosi interrogativi che la routine quotidiana dell'allenamento pone concretamente», ma che – aggiungiamo noi – rappresenta un interessante contributo per chi voglia ampliare le proprie conoscenze teoriche. Si inizia con un riquadro dedicato all'analisi etimologica e semantica del vocabolo «allenamento», per poi passare alla storia culturale dello sport o a sette similitudini per definire l'allenamento. Segue la trattazione fatta secondo le ripartizioni classiche della materia: principi fondamentali, apprendimento motorio, forza, velocità, resistenza, mobilità, programmazione e organizzazione dell'allenamento. Corredano il tutto capitoli dedicati a donna, giovani e anziani e allenamento.

Clemente, P.: La scienza e l'arte dell'allenamento. Promos Editore. Palermo, 2001. UFSPO 70.3353



#### Alimentazione

Del Toma, E.: Mangiare per correre. Una dieta per lo sport. Roma, Laterza, 2001. 206 pagine. € 12,39. 06.2608

Mandatori, M.: La dieta metabolica. Perdere peso senza il calcolo delle calorie. Contiene la dieta del minestrone bruciagrassi originale. Milano, Tecniche nuove, 2001. 120 pagine. € 12,39. 06.2618

#### Medicina dello sport

De Ponti, L.: Il tendine di Achille dello sportivo. Dalle patologie alle moderne terapie e pratiche rieducative. Milano, Edizioni Correre, 2001. 125 pagine. € 22,00. 06.2613

Tribastone, F.; Tribastone, P.: Compendio di educazione motoria preventiva e compensativa. 4a ed. Roma, Società Stampa Sportiva, 2001. 415 pagine. € 36,15. 06.2621

#### Pallacanestro

Cometti, G.: La preparazione fisica nel basket. Roma, Società Stampa Sportiva, 2002. 142 pagine. € 16,00. 71.2774/Q

#### Pallavolo

Bonandi, I.: Pallavolo di base. Proposte per l'insegnamento e l'allenamento della pallavolo nelle scuole medie e nei settori giovanili. 2a ed. Marostica, Edithink, 2001. 158 pagine. 71.2769

Paolini, M.: Il nuovo sistema pallavolo. Tecnica, tattica e didattica con esercitazioni pratiche. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2001. 313 pagine. € 20,14. 71.2771

#### Psicomotricità

Lapiere, A.: Dalla psicomotricità relazionale all'analisi corporea della relazione. Roma, Armando, 2001. 191 pagine. € 15,49. 01.1197

#### Teoria dell'allenamento

Bompa, T. O.: Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Programmi per lo sviluppo della forza massima per 35 sports. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2001. 244 pagine. € 25,31. 70.3355

#### Teoria del movimento

Betti, G.; Castellani, A.; Piga, R.: Movimento. Nuove teorie ed applicazioni pratiche. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2001. 245 pagine. € 18,00. 70.3356

Facci, G.; Poccetti, R.; Carreri, R.: L'apprendimento nell'attività motoria e sportiva: un processo in continuo divenire. Tecnica e didattica dell'attività motoria per l'età evolutiva. Verona, Libreria Cortina, 2001. 92 pagine. € 7,75. 70.3381

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