

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: 6

Buchbesprechung: Novità bibliografiche

Autor: Bogiani, Davide

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

Davide Bogiani

Il trucchi del telemark

Originale le asserzioni nella prefazione in cui i due autori, Mike (ottimo fumettista) e Allen, esprimono la consapevolezza di un singolare approccio alla materia trattata nel libro: «... per esempio il mio cervello non funziona come quello degli altri...» e ancora «... penso che tutti i telemarker debbano avere un berretto peruviano, la lana di alpaca e i copri orecchie che svolazzano...».

Attraverso 109 trucchi e disegni chiarie e divertenti i due autori si sono impegnati nel tentativo di rendere visibili e concreti quei meccanismi, a volte così sottili e sfuggenti, tipici della sciata telemark.

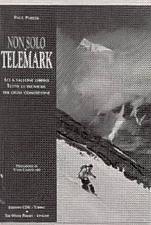
Una guida che non va lasciata sulla scrivania o nella libreria personale, ma da portarsi dietro nello zaino quando si va a sciare, e «che offre qualcosa di utile non solo ai principianti o agli sciatori intermedi, ma anche a quei maestri di sci, un po' logori, che hanno bisogno di una boccata d'aria fresca».

O'Bannon, A.; Clelland, M.: Trucchi per il Telemark. 109 incredibili suggerimenti per migliorare il vostro Telemark. Alpina Editrice. Bormio 2001. UFSPO 77.1109

**Alla riscoperta del telemark**

Cio che per un giovane sciatore risulta essere una novità attratta in alternativa allo sci alpino, per lo sciatore un po' più anziano non è altro che il ricordo di un comodo mezzo di spostamento invernale. Eh sì, il telemark sta lentamente ricomparando sulle piste di sci, mentre nelle biblioteche aumentano sempre più le offerte di testi che riguardano questo sport. Paul Parker, l'autore, inizia con un breve ed interessante sguardo sulle radici dello sci a tallone libero, con un cenno al materiale e alla manutenzione, per poi approdare nei capitoli più impegnativi in cui sciatori principianti, intermedi ed esperti possono scovare le indicazioni utili all'acquisizione, al miglioramento o perfezionamento di questa disciplina. Un libro facile alla lettura, interessante e concreto.

Parker, P.: Non solo Telemark. Sci a tallone libero, tutte le tecniche per ogni condizione. Torino, Edizioni CDA, 1997. UFSPO 77.1050

**Per chi ama lo snowboard**

Un libro, quasi una bibbia dello snowboarder, che tocca in modo molto specifico e dettagliato una miriade di argomenti di quelli che risulta essere un formidabile attrezzo di scivolamento.

Dopo una prima parte dedicata all'attrezzatura, l'autore si cimenta nell'accurata descrizione della tecnica di base e quella evoluta. Un accurato codice di comportamento in pista lascia in seguito spazio ai temi del fuoripista, del boardercross, del freestyle e della preparazione e manutenzione della tavola.

Che cosa significa «Swallow tail» oppure «Tweaked»? Se ignorate questi vocaboli, molto utile è il glossario che troverete nelle ultime pagine, in cui scoprirete moltissime definizioni di termini specifici relativi alla pratica dello snowboard. Stile accurato e stringato, facile alla lettura, un ottimo manuale.

Pighini, P.: Lezioni di snowboard. Guida pratica fotografica. De vecchi editore. Milano, 1999. UFSPO 77.1065

**Sci da manuale**

Sapevate che gli esemplari di sci più antichi sono stati rinvenuti in una torbiera della Svezia, e risalgono al 2500 a.C.? Erano corti e larghi, ma ben diversi dagli attuali carving. Simili brevi centri storici fanno da cappello ad un libro che riporta, con criteri formativi e didattici, le nozioni fondamentali relative alla pratica dello sci.

Il manuale inizia con un breve inserto storico sull'origine dello sci, per poi soffermarsi nella parte centrale ad illustrare, con bellissime immagini, la tecnica sciistica della scuola di sci italiana.

Gli appassionati del «fai da te» gradiranno sicuramente il capitolo dedicato alla manutenzione degli attrezzi di scivolamento sulla neve. Da ultimo non può mancare una carrellata sulle bellezze e le insidenze dell'affascinante ambiente montano.

Un manuale indirizzato soprattutto «a tutte quelle persone che hanno poca pratica con gli sci e che finora si sono limitate ad osservare con attenzione e un pizzico di invidia, dai bordi delle piste, quei personaggi che con i piedi fissati su strette assi, sfrecciano sulla neve con l'aria di chi si sta divertendo un mondo...».

Kobold, M.: Manuale da sci. Equipaggiamento, tecnica, esercizi di presciistica, manutenzione degli sci e dello snowboard. Firenze, Giunti Gruppo Editoriale, 2001. UFSPO 77.1108

**Escursioni in Val d'Aosta**

Le racchette da neve sono un ottimo mezzo di trasporto e svago che permettono, nel limite del possibile, di percorrere qualsiasi ambiente innevato, trasmettendo sensazioni uniche». Ad un'introduzione focalizzata sulle emozioni, sulle sensazioni, sui sentimenti di libertà e di evasione fa seguito un contenuto palesemente meno poetico, ma molto più specifico e pratico.

L'autore si sofferma brevemente nella descrizione della tecnica delle escursioni con le racchette. In seguito presenta 60 bellissimi itinerari in Valle d'Aosta, a cui fanno capo utili informazioni quali il luogo di partenza, l'accesso, il percorso di salita e quello di discesa.

Le cartine topografiche forniscono inoltre una preziosa visione globale dei rispettivi itinerari, mentre le suggestive fotografie stimolano persino il più accanito amante del divano a decidere finalmente di trascorrere una giornata nei pittoreschi paesaggi invernali.

Un libro rivolto a tutti, con lo «scopo di fornire una linea guida sia a chi si avvicina per la prima volta alla montagna in inverno, sia a chi, già esperto, voglia scoprire nuovi itinerari».

Fontanelle, S.; Gianfredi, G.; Greco, E.; Grossi, S.: Neve libera. 60 itinerari con racchette da neve o snowboard in Valle d'Aosta. Edizioni versante sud. Milano 2001. UFSPO 77.1098



Freschi di stampa

Tutto sullo sci

En un libro innovativo, completo, a carattere encyclopédico, che non si limita a descrivere il pianeta sci dall'esterno. Si trovano undici capitoli che guidano il lettore dalla scoperta dell'origine dello sci nella preistoria fino ad una panoramica delle stazioni sciistiche più note del mondo. Buona parte del volume è completamente dedicata all'apprendimento delle tecniche dello sci alpino in pista e fuoripista, dello snowboard, del telemark e dello sci di fondo. Non poteva mancare inoltre un piccolo excursus nel magico mondo dell'escursionismo e dell'alpinismo. Il bambino ed il gioco sono al centro dell'ottavo capitolo che è interamente dedicato all'insegnamento e all'affinamento dell'abilità motoria. Per completare la già grande quantità di informazioni, non poteva di certo mancare una panoramica sulla preparazione atletica, dove l'attenzione viene focalizzata sulla tematica della prevenzione dei trumi negli sport di scivolamento sulla neve.

Un libro molto intrigante corredata di oltre 700 fotografie spettacolari e più di 300 disegni.

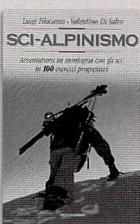
Del Pup, S.; Fabretto, M.; Galtarossa, M.; Lang, P.: Tutto sullo sci. Colophon. Venezia 2001. UFSPO 77.1110



Il magico mondo dell'alpinismo

«In questo manuale vi daremo utili consigli e nozioni di base, e vi insegnereemo le varie tecniche per affrontare nei migliori dei modi quest'attività; ma ricordate che solo andando spesso in montagna a esercitarvi potrete acquisire quell'esperienza che vi permetterà di percorrere qualsiasi itinerario in piena sicurezza.» Ed è proprio sulla sicurezza che l'autore pone particolare attenzione, poiché numerose catastrofi potrebbero senza dubbio essere evitate pianificando minuziosamente l'itinerario ed assumendo un comportamento corretto e rispettoso della natura. Conoscere la montagna significa soprattutto prendere coscienza dei pericoli a cui ci si espone, come farvi fronte ed affrontarli. Le fotografie riportate nella parte iniziale del manuale illustrano in modo perfetto la durezza che si nasconde dietro un pendio ricoperto da un soffice manto bianco apparentemente innocuo. Dopo questo forte impatto emotivo e un breve cenno all'attrezzatura, l'autore esprime l'importanza della condizione fisica per la pratica di questa disciplina sportiva e, come leggiamo nel risvolto di copertina, propone 100 esercizi progressivi per apprendere la giusta e laboriosa modalità per avventurarsi in montagna con gli sci.

Filocamo, L.; Di Salvo, V.: Sci-alpinismo. Avventurarsi in montagna con gli sci, in 100 esercizi progressivi. Milano, Mondadori Editore, 2000. UFSPO 77.1076



Alpinismo

Cesa Bianchi, C.; Collegio nazionale guide alpine italiane, Commissione tecnica nazionale (ed.): Autosoccorso. Torino, Vivalda, 2002. 77 pagine. € 10.00. 74.1069

Calcio

Marziale, F.; Mora, V.: La zona. Requisiti e didattica, vantaggi, svantaggi e contromisure. Città di Castello (Pg), Edizioni Nuova Prhomos, 2002. 239 pagine. € 21.00. 71.2810

Corsa

Arcelli, E.; Canova, R.: L'allenamento del maratoneta di alto e di medio livello. Milano, Edizioni Correre, 2002. 175 pagine. € 21.00. 73.751

Porciatti, C.; Paoli, G.: Il piacere della corsa. Manuale completo per tenersi in forma. Colognola ai Colli (Vr), Demetra, 2002. 95 pagine. € 6.50. 73.750

Educazione

D'Odorico, L.; Cassibba, R.: Osservare per educare. 1a rist. Roma, Carocci, 2002. 126 pagine. € 8.20. 03.2927

Equitazione

Cosentino, R.: Equitazione di base. Psicologia e addestramento dei cavalli in bassa scuola secondo le ultime scoperte dell'equitazione moderna. Castenaso, Promoter, 1999. 189 pagine. € 18.10. 79.359

Ginnastica

Picelli Fiore, F.: Il tuo personal trainer. La strategia per vincere la pigrizia. Milano, Sperling & Kupfer, 2002. 127 pagine. € 14.50. 72.1518

Medicina dello sport

Bazzano, C.; Bellucci, M.: Efficienza fisica e benessere. Come vivere meglio a tutte le età. 2a ed. Roma, E.M.S.I., Edizioni mediche scientifiche internazionali, 2001. 487 pagine. € 41.00. 06.2642

Boccia, A.; Ricciardi, G.; De Giusti, M.: Igiene generale della scuola e dello sport. Napoli, Idelson-Gnocchi, 2002. 449 pagine. € 37.00. 06.2645

Pallacanestro

Mondoni, M.: Basket e biomeccanica. Milano, Libreria dello Sport, 2002. 128 pagine. € 12.91. 71.2815

Sociologia dello sport

Arnold, P.J.; Farné, R. (ed.): Educazione motoria, sport e curricolo. Milano, Guerini, 2002. 221 pagine. € 18.00. 03.2929

Tennis

Milanese, C.: Il tennis ed i modelli biomeccanici di base dell'osservatore. Tecnica e didattica degli sport individuali. Verona, Libreria Cortina, 2001. 42 pagine. € 6.20. 71.2603-19

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

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