Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Buchbesprechung: Novità bibliografiche

Autor: Della Corte, Bettina / Leonardi, Lorenza / Löhrer, Doriano

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

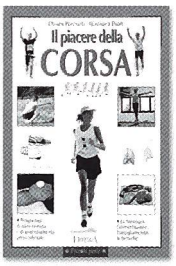
Bettina Della Corte (BDC), Lorenza Leonardi (LL), Doriano Löhrer (DL)

I **libri** presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria.

Per mettersi in corsa

Quest'interessante testo viene definito dagli autori come «un agile volumetto e un fedele compagno di strada». E, infatti, l'agilità del manuale risiede nella facilità di lettura: il testo propone importanti accorgimenti per la corsa (fondo) in modo semplice ed essenziale, le informazioni chiave sono chiaramente esposte e i testi non si perdono in dettagli inutili. Il lettore ha così la possibilità di applicare i contenuti alle proprie esigenze di podista.

Gli obiettivi di questo «volumetto per la corsa» sono di fondamentale importanza per la pratica di questo sport: aiutare il lettore a capire meglio cosa è la corsa, iniziarlo ad un metodo di allenamento personalizzato, consigliarlo nell'acquisto di attrezzature, trasmettergli le basi di una corretta alimentazione. Si può affermare inoltre che le nozioni sul funzionamento del nostro metabolismo, sullo stretching e sull'allenamento muscolare contenute nel manuale, si basano su concetti base di fisiologia e sono dunque applicabili ad altre discipline sportive. Interessanti sono anche i capitoli conclusivi, come quelli dedicati al movimento nella terza età o agli infortuni, in quanto completano piacevolmente il testo.



Dedicato a tutti quelli che desiderano scoprire il piacere della corsa e per i corridori abituali che vogliono approfondire e migliorare le proprie conoscenze. (DL)

Porciatti, C.; Paoli, G.: Il piacere della corsa. Manuale completo per tenersi in forma. Firenze, Giunti Gruppo Editoriale, 2002.

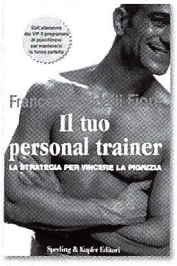
Allenarsi come un VIP

L'autore di questo testo, Francesco Picelli Fiore, ha elaborato un metodo personale per mantenersi sani ed in perfetta forma fisica: la «psicofitness». Allenatore di molti VIP italiani, descrive in modo semplice e pratico la sua strategia d'allenamento, che inizia con lo sconfiggere la pigrizia ed ha nella motivazione l'elemento fondamentale. Salute psicofisica, mantenimento della giovinezza, autostima, piacere di vivere ed un bel aspetto fisico sono alcuni dei risultati che promette il trainer.

Il programma viene introdotto dando qualche spiegazione teorica su aspetti fisiologici e condizionali dell'allenamento.Il percorso è caratterizzato da un'attività fisica programmata e da un'alimentazione controllata. Nella prima delle due fasi, si svolgono un lavoro aerobico e una serie di esercizi di allungamento muscolare e di tonificazione.

Per quanto riguarda l'alimentazione il segreto «sta nel fare la spesa». L'autore suggerisce cosa è meglio mangiare e cosa eliminare ma per i dettagli rimanda il lettore ad un testo specializzato.

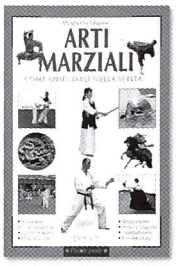
Questo libro è adatto a chi possiede grande motivazione e autodisciplina, poiché chi l'ha scritto segue quasi quotidianamente i suoi clienti, mentre il lettore ha a disposizione solo un manuale e corre il rischio di non eseguire in modo corretto gli esercizi. Pertanto, svolgere il programma in palestra presuppone l'assistenza di personale competente; il libro infatti offre buoni consigli ma non sostituisce l'allenatore. (BDC)



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

Benvenuti nel mondo delle arti marziali

Questa guida pratica illustrata si rivolge a grandi e piccini interessati a seguire le orme degli antichi samurai. Prima di svelare tutto su tecniche, armi utilizzate, rituali, abbigliamento, obbiettivi di ogni singola disciplina trattata (Aikido, Judo, Jujitsu, Karate, Kendo e Kung Fu), l'autrice del volumetto prende per mano il lettore e lo accompagna in un interessantissimo ed avvincente viaggio, fra verità e leggenda, alla scoperta delle antichissime origini delle arti marziali. I precisi accenni storici e filosofici che affiorano pagina dopo pagina sono abilmente amalgamati alle informazioni pratiche e fanno di questo manuale un'esauriente guida sia dal punto di vista sportivo che spirituale. (LL)



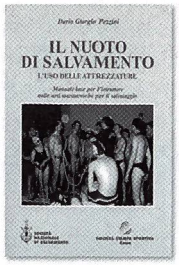
Tassinari, M.: Arti marziali, come orientarsi nella scelta. Firenze, Giunti Gruppo editoriale, 2002.

Insegnare il salvataggio

Il manuale di salvamento, come viene chiamato nella vicina Penisola, descrive in modo chiaro e approfondito tutti i passi da seguire per l'insegnamento del nuoto di salvataggio.

L'istruzione del salvataggio viene effettuata sotto tre aspetti principali: il primo è basato sulla tecnica, dove vengono illustrati e descritti i gli elementi importanti per una corretta nuotata, effettuando una trasposizione fra il nuoto «tous-cours» e le capacità richieste dal nuoto di salvataggio. Il secondo aspetto riguarda il nuoto di salvamento in senso proprio, con la presentazione dei metodi di salvataggio: le tecniche specifiche, l'entrata in acqua, l'avvicinamento alla vittima e il recupero. Il terzo ed ultimo aspetto che un istruttore deve trattare con i suoi aspiranti soccorritori è rappresentato dalla sicurezza. Questi elementi chiave vengono trattati nel manuale in due parti principali: la prima riguarda le tecniche di nuoto e viene introdotta da un interessante capitolo riguardante i principi fisici collegati al nuoto; la seconda parte è dedicata all'uso delle attrezzature mostrando l'utilizzo dei mezzi di aiuto al soccorritore, come il «Bay Watch» o le pinnette da salvataggio. Una terza ed ultima parte del testo propone lo svolgimento didattico delle lezioni per l'istruzione dei futuri bagnini. Il tutto viene opportunamente accompagnato da illustrazioni e disegni esplicativi. (DL)

Come presentato nel risvolto di copertina «il manuale è diretto a qualsiasi operatore di soccorso e a chiunque voglia rendere più sicura la propria permanenza in acqua».



Pezzini, D. G.: Il nuoto di salvamento. L'uso delle attrezzature. Manuale base per l'istruttore nelle arti marinaresche per il salvataggio. Roma, Società Stampa Sportiva, 2003.

CENTRO D'ALLENAMENTO IN ALTITUDINE DI ST. MORITZ

A 1800 s.l.m., in un clima particolare ed asciutto. Moderni impianti per tutti gli sport sia estivi che invernali.

Atletica leggera, sport sul ghiaccio, sci alpino e nordico, sport acquatici, equitazione, sport con la palla, assistenza medica.

Per informazioni:
Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
E-mail: sports@stmoritz.ch

St. Moritz
TOP OF THE WORLD

rivella Climbing

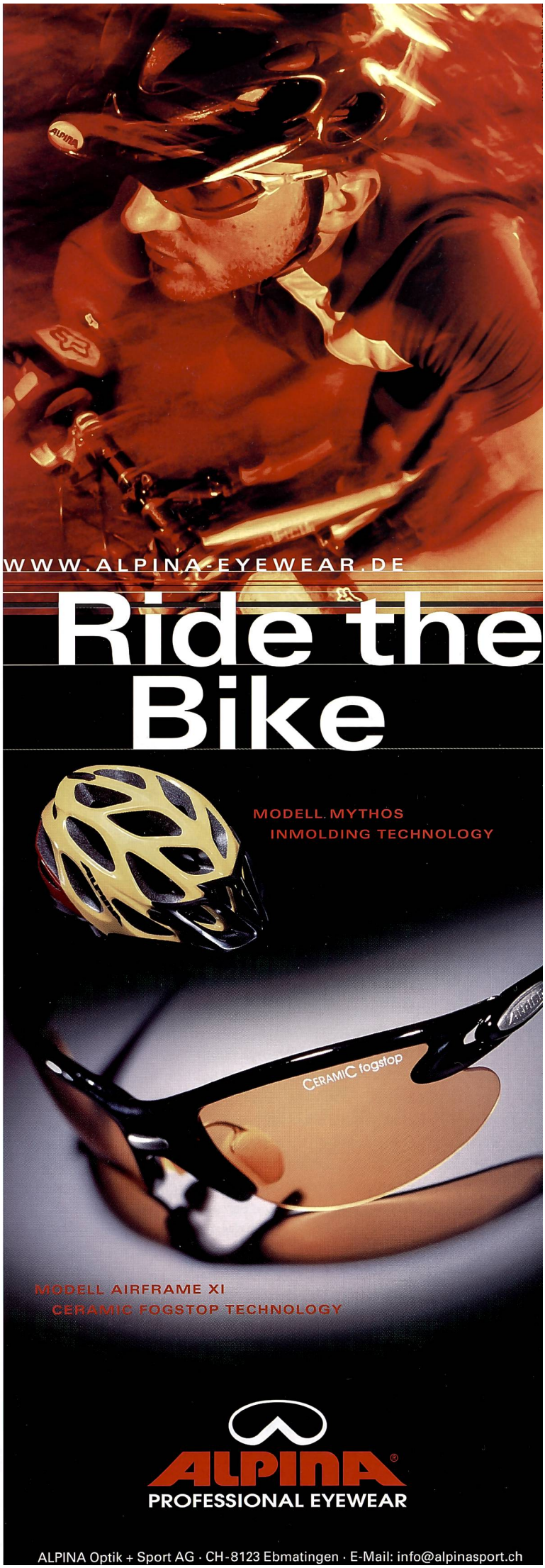
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Escalade sportive à l'école avec le CAS

Le Club Alpin Suisse CAS équipe, pour une ou deux semaines, votre salle de gym avec un mur de grimpe. De cette manière, vous aurez l'occasion de connaître la grimpe comme sport d'école. Le tout pour un prix de CHF 1900.– la semaine (inclus: matériel de grimpe, prise en charge des enfants et transport).
Intéressé? Plus d'infos sous www.sac-cas.ch / Jeunesse, par e-mail tanja.peter@sac-cas.ch ou tél. 031 370 18 30.

Black Diamond

ENTRE PRISES
Switzerland



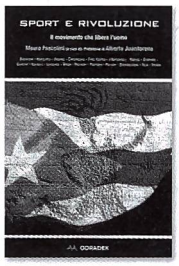
Sport per riscoprirsi

Il corposo volume possiede un carattere differente rispetto ai testi che consigliamo solitamente nella presente rubrica. Infatti questo libro mette piacevolmente in evidenza i parallelismi fra l'attività civica e quella sportiva, offrendo interessanti spunti per meglio percepire l'influsso positivo del movimento sulla vita sociale e politica.

Attraverso lo sport l'autore presenta il proprio mezzo di rivoluzione; una rivoluzione che parte dall'individuo permettendo di sviluppare valori come la libertà e la tolleranza, riflettendosi poi nella società sotto aspetti come la solidarietà e la vita in comunità, riscoprendo l'importante spirito di partecipazione alla vita politica e sociale.

Per rappresentare questo valoroso apporto della pratica sportiva all'attività civica, l'autore presenta differenti testi redatti da personaggi che in un modo o l'altro hanno avuto a che fare con lo sport e la politica. Testimonianze reali che convincono il lettore di come lo sport possa diventare un mezzo di rivoluzione se interpretato come fonte di educazione civica. Importante far notare che gli autori dei differenti testi sono personaggi di una certa caratura, tra i quali Fidel Castro e Silvia Barandini; inoltre alcuni riferimenti si basano direttamente sulla figura che negli ultimi quarant'anni ha rappresentato il portabandiera della libertà: il «Che».

Grazie al suo carattere interdisciplinare il volume si presta particolarmente a docenti di educazione fisica e civica, attraverso il quale possono trarre ottimi spunti per le attività con le proprie classi e per la sensibilizzazione degli allievi all'attività fisica. Sicuramente adatto ai rivoluzionari poco sportivi e agli sportivi poco rivoluzionari. (DL)



Pascolini, M.: Sport e rivoluzione. Il movimento che libera l'uomo. Roma, Odradek edizioni, 2002.

La scoliosi, prevenzione e trattamento

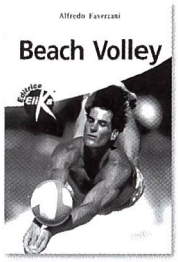
«E se tutti gli anni che ho dedicato allo studio e alla ricerca sperimentale, per condensarli in questo volume, fossero serviti a consolidare anche soltanto con un mattone l'instabile edificio della scoliosi, riterrei di non aver fallito lo scopo», scriveva nel 1975 Sergio Pivetta al termine della prefazione della prima edizione di questo volume. Un volume che oggi è giunto alla sua quinta edizione e, sebbene s'indirizzi sempre a chi si occupa di cinesiologia, educazione motoria, prevenzione e trattamento dei paramorfismi e dismorfismi laterali del rachide contiene qualcosa di più, o meglio, molto di più: oltre un ventennio di nuove esperienze che hanno permesso all'autore – coadiuvato dal figlio medico-chirurgo e specialista ortopedico – di raccogliere e pubblicare «quella casistica di cui tutti i trattati contemporanei sulla ginnastica medica difettano». Questa edizione pullula di nuove fotografie, radiografie, tavole e grafici che consentono un approccio migliore ai numerosi capitoli dedicati alla conoscenza e alle varie forme di prevenzione e trattamento di quella che «se è una malattia, è una malattia delle ragazze sane». (LL)

Pivetta, S.; Pivetta, M.: Tecnica della ginnastica medica, Educazione motoria preventiva e compensativa. Milano, Edi. Ermes, 2002.

La pallavolo californiana

Il manuale offre al lettore un completo giro d'orizzonte sul beach volley; sport relativamente moderno ai nostri occhi, ma che trova le sue origini in California negli anni venti. Oltre a queste nozioni storiografiche il lettore ha la possibilità di scoprire le regole e i dati tecnici di una gara ufficiale. La parte centrale del volume è dedicata a spunti tecnici e tattici per una corretta pratica di questo sport attrattivo e spettacolare.

Cinque capitoli permettono agli autori di illustrare un gioco qualitativo e tecnicamente corretto: la ricezione, l'alzata, l'attacco, il servizio e la difesa. Questi pilastri, sui quali si fonda il beach volley, vengono esaurientemente accompagnati da fotografie sui movimenti e sulle varie posizioni di gioco, e da schemi facilmente interpretabili sulle differenti situazioni di gioco. Per completare il manuale vengono introdotte nozioni sulla preparazione tecnica e fisica dei «beachers» e sulla loro alimentazione.



Sicuramente indirizzato agli appassionati e ai giocatori di pallavolo, ma anche a chi, questa estate, ha voglia di prendere il sole in un modo...un po' più attivo. (DL)

Faverzani, A.: Beach Volley. Cesena, Editrice Elika, 2001. (PN)

Una didattica per l'educazione fisica

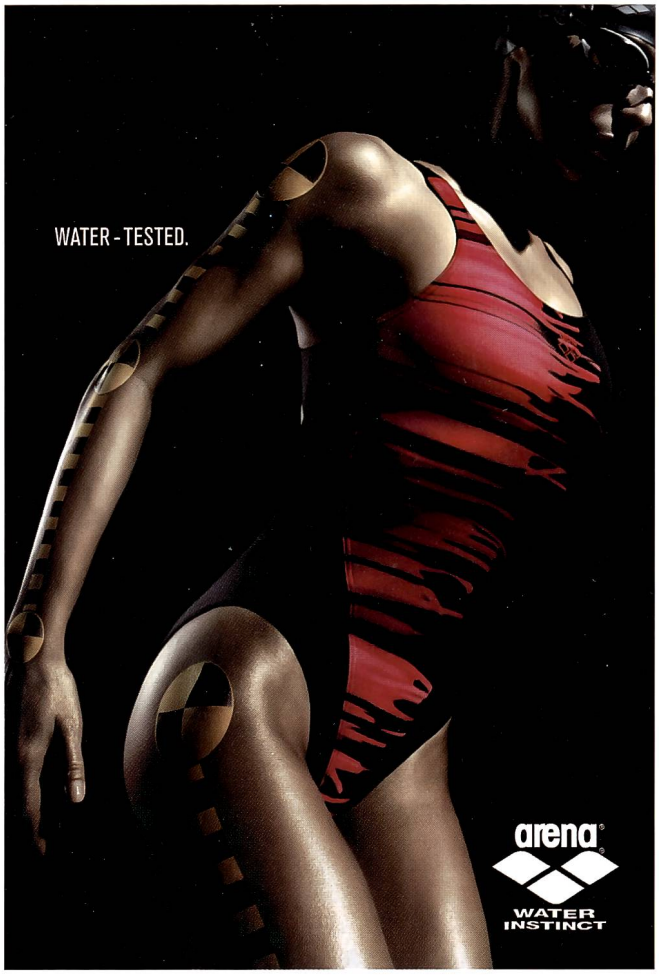
Nel 1999 nascono in Italia la facoltà e i corsi di laurea in scienze motorie. Roberto Farné – docente di didattica generale alla Facoltà di scienze motorie presso l'Università di Bologna – introduce l'edizione italiana di questo manuale, che si propone come efficace strumento di base per questi nuovi iter formativi.

Nel progetto didattico di Arnold la persona è considerata nella sua totalità fisica, estetica e morale; una parte importante della responsabilità dello sviluppo della persona è attribuita alla dimensione motoria e allo sport.

L'autore ha suddiviso il suo manuale in dieci capitoli nei quali sono proposti temi importanti per la preparazione professionale degli insegnanti; dal concetto di movimento, che lui definisce la grammatica e la sintassi del linguaggio motorio, alla valutazione del curricolo e al ruolo dell'insegnante. In grande rilievo viene posto il significato dell'educazione, i suoi valori così come i suoi campi d'applicazione.

Un libro piuttosto impegnativo, scritto prestando particolare attenzione all'uso della terminologia pratica e didattica. Arnold arricchisce il tuo testo citando molti autori e filosofi, rendendo così la lettura interessante anche se a tratti l'autore risulta troppo insistente. Questo libro può interessare allenatori delle società sportive o docenti d'educazione fisica, benché per questi ultimi, il curricolo presentato da Arnold e introdotto da Farné, non presenti novità rispetto ai programmi proposti dalle università svizzere. (BDC)

Arnold P. J.: Educazione motoria, sport e curricolo. Milano, Guerini Studio, 2002.



SCHWEIZERISCHE ARBEITSGRUPPE FÜR KARDIALE REHABILITATION
GROUPE SUISSE DE TRAVAIL POUR LA READAPTATION CARDIOVASCULAIRE
GRUPPO SVIZZERO DI LAVORO PER LA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

Ecole Cantonale Vaudoise de Physiothérapeutes, Lausanne

Centre jurassien de réadaptation cardiovasculaire, Le Noirmont

Institut des sciences du sport et de l'éducation physique, Université de Lausanne

Certificato in riabilitazione cardiovascolare

per

fisioterapisti e docenti di educazione fisica e sport

Contenuto della formazione

La riabilitazione cardiovascolare occupa una posizione chiave nell'assistenza dei pazienti cardiopatici. Essa mira a ripristinare in modo ottimale l'integrità psicofisica del paziente e ad un reinserimento socio professionale il più rapido e completo possibile. Il terapista deve essere in grado di stabilire un programma di attività fisiche in collaborazione con il cardiologo, di dirigerle, controllarle e se del caso di adattarlo in funzione del singolo paziente, delle ripercussioni della malattia cardiaca dal punto di vista fisico, psicologico e sociale e degli aspetti della prevenzione secondaria.

Date e luoghi dei corsi

- dall'11 al 13 settembre 2003 a Losanna
- dal 30 ottobre al 1 novembre 2003 a Noirmont
- dal 1 al 6 dicembre a Noirmont
- stage di due settimane in un periodo a scelta fra la primavera e l'autunno 2004, in un'istituzione di riabilitazione cardiovascolare riconosciuta dal GSRC come centro di formazione

Costo

- Formazione: fr. 3100.– compreso il materiale e lo stage
- Spese per vitto e alloggio a carico del partecipante

Iscrizioni

Centre jurassien de réadaptation cardiovasculaire
Service médical
2340 Le Noirmont
tel.: 032 957 56 20
fax: 032 957 56 27
e-mail: magali.petermann@cjrc.ch
internet: www.cjrc.ch

Con il sostegno di:

Bristol-Myers Squibb · MSD · Pfizer · sanofi~synthelabo · Takeda Pharma