

**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:** 5  
  
**Rubrik:** 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:** 10.02.2026

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

## Gestione d.o.c. della società sportiva



Attraverso questo manuale si ha la possibilità di solidificare tutti i pilastri che compongono la struttura gestionale e burocratica delle società sportive dilettantistiche. L'autore concentra in 200 pagine di testo tutte le pratiche cui bisogna ricorrere per creare una nuova attività civico-sportiva. Il vademecum risulta diretto e pratico, senza però tralasciare valori importanti come chiarezza e utilità. Queste qualità vengono enfatizzate dalla buona compatibilità delle voci del testo con la realtà del codice civile e del mondo economico. Infatti, tutti i rapporti che scaturiscono dal contatto della società sportiva con l'ambiente circostante creano delle regole da osservare per non compromettere il buon funzionamento di questo tipo di persona giuridica, a cavallo fra Stato ed economia.

Purtroppo le nozioni e i riferimenti alla legge sono basati sulla costituzione della Repubblica tricolore, la quale presenta non poche differenze in ambito di sussidi, finanziamenti e tassazioni. Questa scollatura dal sistema elvetico non pregiudica l'utilizzo del testo a persone incaricate di gestire i nostri gruppi sportivi. Si tratta in ogni caso di un supporto versatile e attuale per la gestione e l'amministrazione di club sportivi. (DL)

Frascarelli, M.: *Vademecum delle società sportive*. Milano, Edizioni Fag, 2002.

## Il movimento dalla A alla Z



Questo secondo libro di Gian Nicola Bisciotti è un lavoro molto ricco e completo che contiene nozioni di fisiologia e di biomeccanica, nonché altre informazioni e curiosità che contribuiscono a rendere la lettura piacevole ma a tratti impegnativa. In trecento pagine, l'autore è riuscito a descrivere e spiegare complessi processi fisiologici come la termoregolazione o il concetto di fatica, utilizzando un linguaggio scientifico e preciso ma nel contempo comprensibile anche per chi non ha l'abitudine di passare le sue giornate in un laboratorio di ricerca. Ci sono dieci capitoli, i primi tre trattano «Ambiente ed esercizio», «La fatica» e «La locomozione» mentre nei successivi sette sono riportati interessanti studi sugli aspetti specifici della pratica sportiva di determinate discipline, completi di risultati (un esempio: «un semplice test da campo per la determinazione della soglia anaerobica»). A rendere questo libro particolarmente interessante sono le tabelle chiare ed aggiornate, gli specchietti riassuntivi e i riquadri di approfondimento.

Chi ha curato la presentazione del lavoro di Bisciotti lo descrive come un libro per «operatori di campo», per tutti quelli che si occupano di sport, dai laureati in scienze motorie ai futuri tecnici ed allenatori, ora ancora studenti. (BDC)

Bisciotti, G.: *Il corpo in movimento. Dalle basi fisiologiche all'allenamento sportivo*. Milano, edizione correre, 2003.

## La violenza al di fuori dello stadio



Una fiction avvincente che racconta le mosse, le strategie e gli scontri cruenti fra bande dei cosiddetti super-hooligans d'Inghilterra, i gruppi che hanno abbandonato la violenza circoscritta agli stadi – perché sempre più controllati – per quella organizzata. Si battono armati fino ai denti nei pub o in altri luoghi, dove si danno appuntamento grazie alle «soffiate» di una rete di informatori.

Steven Morris, detto Mozzer, e i suoi accoliti sono temutissimi in tutto il paese e pronti a colpire, anche con inaudita effe- ratezza, chiunque voglia rubare loro «il titolo». Un libro che fortunatamente, affermano gli intenditori, non rispecchia assolutamente la realtà dei fatti «perché se le cose andassero veramente così nel Regno Unito ci sarebbero almeno due morti a settimana». (LLe)

Brimson E.: *Hooligan*. Libreria dello sport. Milano, 2002.

## Alla scoperta dello sport arcaico



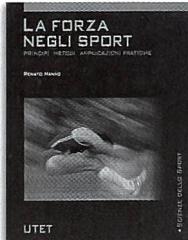
La raccolta di schede curata da Elena Maria Menotti, direttrice del Museo archeologico nazionale di Mantova, è il frutto di una mostra dal titolo «l'atleta nell'antichità» allestita appunto in questa città. L'esposizione si inseriva in un'iniziativa di carattere nazionale, «Lo sport nell'età antica», che si indirizzava soprattutto ai giovani e si prefiggeva «di avvicinarli alla realtà del mondo antico utilizzando immagini di avvenimenti sportivi contemporanei in corrispondenza alla presentazione di materiali archeologici e a brani tratti da fonti classiche».

L'agile pubblicazione si divide in due sezioni, la prima in lingua italiana e la seconda, che ne è la traduzione, in lingua inglese. Dopo alcuni brevi ma ben documentati capitoli introduttivi dedicati alla pratica sportiva nell'antica Grecia, si passano in rassegna le discipline più diffuse (il pentathlon, la corsa, il salto, il lancio del giavellotto...), prendendo lo spunto da ceramiche ed oggetti provenienti dalle tombe di epoca romana presenti nella regione di Mantova. Le schede di commento sono brevi, ma mettono bene in luce l'importanza delle fonti iconografiche per quanto attiene in particolare alla comprensione tecnica di come venivano svolte le attività sportive nell'antichità e per capire la loro valenza sociale e mitologica.

Questa pubblicazione può essere considerata un manuale di rapido e facile consultazione per tutti coloro che si interessano alle origini delle odierni attività sportive e che volessero approfondirne alcuni aspetti culturali. (FV)

Menotti, E. M. (a cura di): *l'atleta nell'antichità. Lo sport nell'Italia antica*. Mantova, Tre Lune Edizioni, 2002.

## Allenare la forza



Un manuale che contiene principi, metodi e applicazioni pratiche dell'allenamento della forza e fa parte della collana «Scienza dello sport» pubblicata dall'UTET. La forza è da anni al centro della ricerca e della preparazione atletica di quasi tutti gli sport e l'autore, Renato Manno, presenta in modo schematico ma molto completo un collegamento tra la visione teorica e quella pratica.

Il manuale è suddiviso in tre parti: la prima propone una ricca base teorica che parte dalla definizione delle capacità motorie e coordinate per poi introdurre i capitoli sul metabolismo energetico e gli aspetti biologici della forza (dalle fibre muscolari agli adattamenti biochimici). Non viene trascurato neppure il ruolo degli ormoni nello sviluppo della forza e la descrizione dei vari tipi (da quella massimale a quella resistente).

La seconda parte contiene invece metodologie d'allenamento per i giovani, gli adulti e le donne, completate da metodi e tecniche di valutazione e di preparazione oltre che di consigli sulla programmazione e sull'utilizzo delle macchine e dei pesi liberi.

Nella parte conclusiva vengono presentate metodologie d'allenamento specifiche per diverse attività sportive, dagli sport di combattimento alle discipline dell'atletica leggera.

Questo testo potrebbe essere utile a chi volesse cimentarsi nella programmazione dell'allenamento della forza in modo cosciente e attento, prerogativa essenziale per una preparazione fisica sana ed efficace. (BDC)

*Manno, R.: La forza negli sport. Torino, UTET, 2002.*

## Curarsi con il movimento



Il movimento è direttamente collegato alla vita quotidiana di ogni individuo. Per questa ragione si possono migliorare posture e aciacchi fisici passando proprio dall'apparato locomotore. Con questo stimolo, l'autore del presente corso, sostiene l'importanza della cura di sé stessi attraverso il movimento. Le «lezioni», come vengono chiamate sulla copertina del testo, sono abbondantemente descritte nei paragrafi del manuale, proponendo espressamente una comunicazione diretta con il lettore. Lettore che, addentrandosi fra le pagine di questo prontuario di sensazioni corporali, non troverà disegni o figure che riconducono agli esercizi da eseguire perché l'ideatore presenta il tutto in forma quasi narrativa, inserendo l'utente in una seduta terapeutica con il Signor Feldenkrais. Lo stile che determina il successo del manuale si fonda sulla capacità di avvicinare il lettore a sensazioni e stimoli cinestetici che scaturiscono dalle «sedute». Le dodici lezioni coprono tutto il ventaglio anatomico, procurando esperienze e miglioramento della percezione del proprio corpo.

Il testo è particolarmente indicato per coloro che credono nella terapia autonoma e grazie alla efficace schiettezza può pure suscitare la curiosità di chi è disposto a seguire una lettura... in movimento! (DL)

*Feldenkrais, M.: Lezioni di movimento. Sentire e sperimentare il metodo Feldenkrais. Roma, Edizioni Mediterranee, 2003.*

**Richiedo il Giornale Sport**

in prova gratuita per 6 mesi  
 in abbonamento annuale (Fr. 25.-)  
 quale sostenitore Aiuto Sport (Fr. 50.-)

Nome e Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

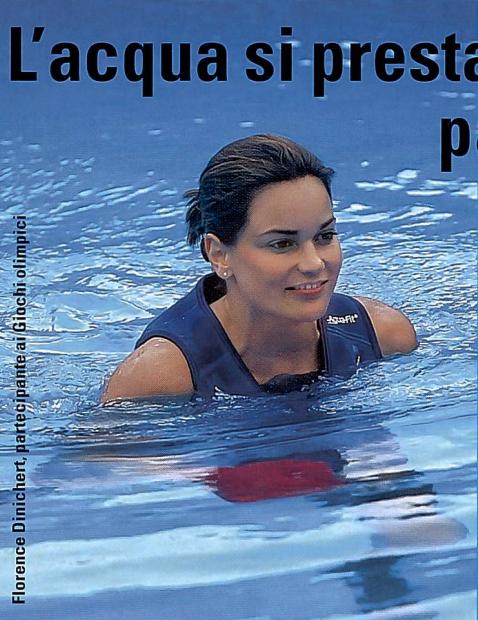
**Inviare a:**  
**Ufficio Aiuto Sport Ticino, Piazza Indipendenza 3, 6830 Chiasso**  
**Tel. 091 682 74 20 - Fax 091 682 78 30 - E-mail: aiutospot@ticino.com**

**Il giornale per lo sport ticinese!**

Informazioni e sostegni per società, sportivi ed amici dello sport.  
Pagine ufficiali: Swiss Olympic Association, Aiuto Sport Svizzero, Club Manager Sportivi, Alle Hop, LaOla, Prix Ecosport

# L'acqua si presta anche per passeggiare

Florence Dinichert, partecipante ai Giochi olimpici



## Neopren

Tutti i prodotti originali Aqua-Fit sono fabbricati con **materiale Neopren, di alta qualità**, che oltre a dare **lo slancio necessario** fornisce anche **l'indispensabile isolazione termica**.

Il materiale originale Aqua-Fit assicura un'esecuzione corretta dei movimenti



## Una postura innaturale della colonna vertebrale provoca

- Rafforzamento insufficiente della muscolatura della coscia posteriore e del gluteo
- Respirazione ridotta attraverso le contrazioni diaframmatiche
- Equilibrio insufficiente fra i muscoli addominali e dorsali

## Una postura naturale della colonna vertebrale provoca

- Rafforzamento della muscolatura interna della coscia e del gluteo
- Respirazione migliorata attraverso le contrazioni diaframmatiche
- Attivazione fisiologica della muscolatura del tronco (tensione dei muscoli addominali e dorsali)



Wet Vest EC Fr. 179.-

Wet Vest II Fr. 279.-

Wet Vest Body Fr. 369.-

# Aqua-Fit®

by Ryffel Running

since 1984

Lista dei fornitori e informazioni supplementari: Aqua-Fit GmbH, Bankstr. 38, 8610 Uster, tel. +41 1940 00 88



[www.floorotec.ch](http://www.floorotec.ch)

**Costruiamo rivestimenti per ogni esigenza, indoor e outdoor**

**FLOOR  
TEC**

**Sport- und Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmat 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86 • [m.wenger@floorotec.ch](mailto:m.wenger@floorotec.ch)  
Christelrain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63  
Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30

*specialisti in rivestimenti per pavimenti, anche per lo sport*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**



180 posti letto, soprattutto camere di 6 e 12 letti. Locali di soggiorno.

**Impianti sportivi:**  
piscina coperta e all'aperto, terreno di calcio, centro fitness e wellness, mini-golf, campo sintetico per pallamano, pallacanestro, pallavolo (beach e in sala) e tennis.

Pensione completa da Fr. 39.-, inclusa l'utilizzazione delle piscine coperta e all'aperto.

**Per campi di sport, di sci ed escursioni:**  
Stazione di sci Elsigenalp-Metsch a 2300 metri.

**Informazioni:**

Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, tel. 033 67114 21, fax 033 67154 21  
e-mail: [frutigen-tourismus@bluewin.ch](mailto:frutigen-tourismus@bluewin.ch), [www.sportzentrum-frutigen.ch](http://www.sportzentrum-frutigen.ch)