

**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:** 6  
  
**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>**

## Salute in movimento



Nella nostra società, la mancanza di movimento sta assumendo un ruolo allarmante. Le statistiche indicano che il considerevole aumento dei costi della salute è da ascrivere alla vita sedentaria. «Il rapido aumento del numero di bambini e giovani in sovrappeso è argomento di cronaca quotidiana; allievi difficili e iperattivi rappresentano già praticamente la normalità».

L'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF) si è accorta della gravità del problema e ha realizzato tre fascicoli (il primo destinato al 1°-4° anno di insegnamento, il secondo al 5°-9° e il terzo al 10°-13°) che descrivono le basi del «promuovimento della salute orientato al movimento». Si tratta di una guida che mira a comunicare ai docenti le strategie didattiche specifiche da impiegare per avvicinare il giovane all'educazione del movimento. In essi viene ripreso il «modello di salutogenesi» di Antonovsky, il quale considera la malattia e la salute, rispettivamente il sentirsi bene o male, come un continuum. La seconda parte di ogni opuscolo indica gli obiettivi (suddivisi in modo specifico per le tre fasce di età) che l'allievo dovrebbe maturare, vale a dire lo sviluppo delle risorse fisiche, il rafforzamento di quelle psichiche, l'attivazione delle risorse sociali e l'utilizzo di quelle ecologiche.

Tre fascicoletti che ogni docente di educazione fisica dovrebbe allegare ai nuovi manuali per l'insegnamento, ora ottenibili anche in lingua italiana. (DB)

ASEF (Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola): Movimento e salute. Berna, Rickli+ Wyss SA, 2002. Per ordinazioni utilizzare il tagliando a pagina 32.

## Psicomotricità del bambino



I bambini prendono coscienza del proprio corpo tra i 3 e i 6 anni, riuscendo a sviluppare una coordinazione motoria di base. È questa la tematica sviluppata in questo libro, suddiviso in quattro sezioni ben distinte: ritmo, spazio, postura ed espressione corporea.

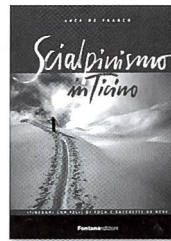
La descrizione degli esercizi è molto dettagliata e di facile applicazione, poiché fornisce informazioni su numero di partecipanti, materiale necessario, spazio adeguato e obiettivi didattici che si vogliono raggiungere.

La parte finale di ogni sezione propone un riassunto di alcuni concetti sviluppati nel capitolo in questione attraverso una piccola rappresentazione teatrale. Si tratta di un'opera che si presta molto bene alla comprensione grazie anche all'aggiunta di bellissimi disegni colorati che danno subito l'idea dell'esercizio.

È sicuramente un ottimo supporto didattico per gli educatori, per i docenti della scuola dell'infanzia ma anche per i genitori. (DB)

Ros, J.; Alins, S.: Giochi in movimento. Bologna, Edizioni del borgo, 2003.

## Itinerari per lo sci escursionismo



Nel 2002, Anno internazionale delle montagne, Luca de Franco realizza il suo grande sogno: raccontare il mondo particolare ed avvincente della montagna in inverno e dello sci alpinismo in Ticino e in alcune valli vallesane e grigionesi.

Tra le righe si avverte la frenesia di un autore, geologo di professione nonché ottimo escursionista, che vuole a tutti i costi condividere la gioia della natura alpina con il lettore. Nelle prime pagine menziona la nascita dello scialpinismo «nella notte dei tempi», poi passa alla minuziosa presentazione del materiale più recente (abbigliamento, tecniche di sicurezza) ed infine si cimenta nella descrizione di 27 itinerari, suddivisi per aree montane di vario impegno e difficoltà. Concretamente sono descritti percorsi in Val Bedretto, Val Bavona, nella regione del Gottardo, in Val Leventina, sui passi del Lucomagno e del San Bernardino e sulle alpi vallesane. Ad ogni itinerario è allegata una cartina sintetica completa e delle utili indicazioni tecniche (punto di partenza, dislivello, difficoltà, tempo di salita, periodo consigliato...).

Il volume è corredato da una guida descrittiva e da incantevoli fotografie che ritraggono un «mondo che è riuscito a mantenersi ancora oggi lontano dalle contaminazioni della società contemporanea». (DB)

De Franco, L.: Scialpinismo in Ticino. Pregassona, Fontana Edizioni, 2002.

## Chi mangia correttamente si muove meglio



L'autore di questo libro è Eugenio Del Toma, noto specialista italiano in scienze dell'alimentazione e collaboratore di varie rubriche della televisione italiana e dei maggiori quotidiani della penisola. Il testo si presenta come un completo manuale che fornisce informazioni nutrizionali in armonia con il dispendio energetico provocato dall'attività fisico-sportiva, semplificando al massimo le nozioni di base e

sbarazzando il campo dalle dicerie dietetiche. Nelle sue 201 pagine, suddivise in 17 capitoli, il volume fornisce consigli utili a tutti coloro che svolgono una qualsiasi attività fisica, sottolineandone l'importanza fondamentale dal punto di vista della salute. A chi pratica sport per passione o per prevenzione, Del Toma consiglia alimenti, orari e integratori, affinché l'attività scelta sia svolta in modo corretto ad ogni età e con ogni frequenza.

Alla fine dell'ultimo capitolo viene proposto un utilissimo glossario, che contiene una breve spiegazione di alcuni termini scientifici o specifici usati in alcuni passaggi e che permettono una comprensione più approfondita e chiara.

Quest'opera può interessare un vasto pubblico, da chi pratica sport a livello amatoriale e vuole semplicemente raccogliere delle informazioni allo sportivo d'élite, a chi segue determinate regole e cura l'alimentazione in modo specifico, senza tuttavia mai essersi chiesto perché fosse utile o corretto farlo. (BDC)

Del Toma E.: Mangiare per correre. Una dieta per lo sport. Bari, Gius. Laterza & figli, 2001.



# Movimento e salute

Tre libri in tre lingue  
per tre livelli scolastici

1°-4° anno scolastico  
5°-9° anno scolastico  
10°-13° anno scolastico



## Ordinazione

20.016.3 — **Movimento e salute** 1°-4° anno scolastico  
20.017.1 — **Movimento e salute** 5°-9° anno scolastico  
20.018.10 — **Movimento e salute** 10°-13° anno scolastico

Prezzo per scuole: frs. 29.- per fascicolo, IVA del 2.4 % esclusa

15 % di sconto per i membri dell'ASEF, se l'ordinazione viene fatta pervenire alla segreteria.

Invio e fatturazione tramite Ernst Ingold+Co. AG.

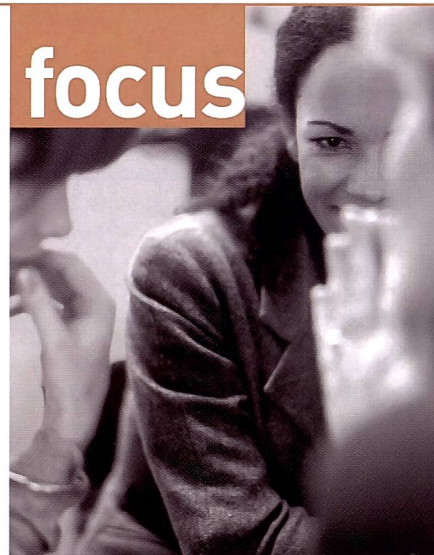
Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_  
CAP/Luogo \_\_\_\_\_  
Data \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_

Membro ASEF ☐ sì ☐ no

Inviare a:  
Segreteria ASEF, Baslerstrasse 74, 4600 Olten  
telefono 062 205 60 10, fax 062 205 60 11  
e-mail: info@svss.ch

**INGOLD** Edizioni  **SVSS • ASEP • ASEF**

## focus



**focus** – la revue suisse au plus fort tirage  
en faveur de l'**empowerment**

Tous les trois mois, elle fait le point sur les avancées  
théoriques et sur la pratique de la promotion de la santé  
dans la vie quotidienne, à l'école et au travail.

### Thèmes 2004 (sélection)

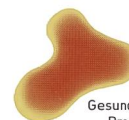
- Promotion de la santé : que font les cantons ?
- L'intelligence sociale dans les entreprises
- Alimentation : un nouvel éclairage sur les graisses
- Formation sociale et émotionnelle des jeunes
- La théorie – un luxe ?
- La qualité de vie des personnes âgées

focus est une prestation de Promotion Santé Suisse.  
L'abonnement est gratuit. C'est avec plaisir que nous vous  
l'enverrons à l'essai pendant un an.

Nom .....  
Prénom .....  
Institution .....  
Rue .....  
NPA / ville .....

nombre d'ex. .... français .... allemand

A retourner à:  
**Promotion Santé Suisse**  
Case postale 311, 3000 Berne 6  
fax 031 368 17 00



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## Errori e benefici dello sport giovanile



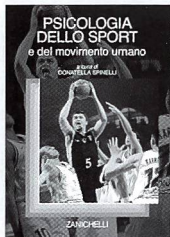
Vincenzo Prunelli, neuropsichiatra, psicanalista e psicologo dello sport, propone un libro critico sullo sport giovanile. Chi si aspetta un testo di psicologia sportiva, completo di tecniche e metodi di allenamento mentale, rimarrà deluso. Questo volume, ricco di 253 pagine, descrive infatti tutti gli aspetti negativi del lavoro dell'allenatore, illustrando una lunga serie di comportamenti sbagliati che gli stessi tecnici adottano impedendo una formazione completa del giovane sportivo.

L'autore attribuisce molti errori allo sport: fra questi spiccano la fretta, la corsa alla prestazione e alla vittoria immediata, la valutazione del risultato anziché della qualità, e l'uso di stimoli che non hanno più alcun effetto sul giovane. Ma sottolinea anche i vantaggi che lo sport può portare a livello educativo: l'allenamento dell'autostima, l'iniziativa personale, la libertà e la responsabilizzazione attraverso delle regole.

Oltre all'analisi dei comportamenti di allenatori e genitori vengono suggeriti percorsi per trovare soluzioni a determinate problematiche. E proprio alle persone contro cui questo libro punta il dito, accusandole di «giocare allo psicologo», potrebbe interessare sapere se quel che fanno è giusto o meno (sempre secondo l'autore, ovviamente!). (BDC)

*Prunelli V.: Sport e agonismo. Come conciliare testa e gambe per formare uno sportivo completo. Milano, Franco Angeli/Le Comete, 2002.*

## Fra mente e corpo



Una raccolta di saggi di 18 autori diversi curata da Donatella Spinelli, professore ordinario di psicologia dello sport presso l'Istituto Universitario di scienze motorie di Roma. Nella sua prefazione, l'autrice s'interroga sul perché lo sport abbia tardato il suo ingresso nel mondo dell'università italiana fino al 1999, con l'apertura dei corsi di laurea in scienze motorie, e collega questo stereotipo anticulturale dello sport ai ricordi

del fascismo. Il testo è composto di quattro parti, la prima delle quali descrive i processi mentali e i meccanismi cerebrali che guidano l'azione e il comportamento motorio. Nella seconda, si parla di personalità, motivazioni ed emozioni riferite sempre all'ambito sportivo. Due capitoli sono dedicati in particolare alla psicologia sociale e definiscono in modo chiaro le dinamiche interne ad una squadra, la leadership o il maschismo nello sport. Seguono una parte che tratta il tema del «benessere mentale» – che si manifesta dopo l'esercizio fisico, con un riferimento particolare alle persone anziane – e l'ultima parte, curata da psicologi che lavorano con sportivi d'élite, in cui vengono illustrate tecniche di preparazione mentale. Insomma, un testo molto interessante e di facile lettura grazie alle schede, alle figure, alle tabelle e alle domande di riepilogo destinato agli studenti di scienze motorie. (BDC)

*Spinelli D. (a cura di): Psicologia dello sport e del movimento umano. Bologna, Zanichelli editore S.p.A, 2002.*

## Il declino del calcio italiano

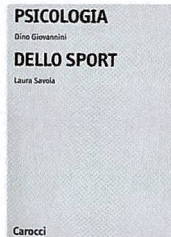


«Ancora una volta il mondo del calcio ha dimostrato più che mai di essere specchio di questo mondo, dove ogni nostro agire pubblico sembra sottostare a questioni di audience, nel quale ogni aspetto, dalla politica alla vita privata, pare essere trattato come prodotto commerciale». Così scrive Walter Veltroni nella prefazione di questo libro dedicato al campionato italiano redatto da Riccardo Liguori e Massimo Vincenzio.

I due giornalisti analizzano la caduta libera della fabbrica del pallone per cercare di capire i motivi che ne stanno alla base, cominciando da un interessante excursus attraverso gli ultimi 70 anni del calcio made in Italy, caratterizzati da scelte quasi mai all'insegna del buon senso. Sotto la lente passa poi il fenomeno Milan, seguito dalla finanza d'assalto del numero uno della Lazio Sergio Cagnotti. L'esame continua poi col fallimento della Fiorentina, paragonata senza pudore dai tifosi toscani all'alluvione che nel 1966 sommerse sotto metri di fango piazza della Signoria, e con le illusioni regalate dai diritti tv. E per finire, dopo una lista di potenziali rimedi per evitare la morte definitiva di quello che «era il campionato più bello del mondo», gli autori propongono alcune delle frasi più significative pronunciate durante l'estate calcistica 2002, forse la più pazzica della storia del pallone tricolore. (Lle)

*Riccardo Liguori e Massimo Vincenzio: Autogol! Il campionato ha fatto crac. Roma, Avverbi Edizioni, 2002*

## Sport e psicologia



Sono cinque i temi trattati da Dino Giovannini, professore ordinario di psicologia sociale alla Facoltà di sociologia dell'Università di Trento, e Laura Savoia, sociologa ed ex giocatrice di pallamano e allenatrice a livello giovanile: la motivazione, la differenza fra sport individuali e sport di squadra, i processi di gruppo e la coesione nella squadra sportiva, il ruolo e le funzioni dell'allenatore e l'agonismo sportivo nell'adolescenza.

Il primo tema viene analizzato essenzialmente attraverso il modello dell'orientamento legato alla motivazione, al compito e al risultato, prendendo anche in considerazione il ruolo esercitato dall'allenatore nell'influenzare questi processi e il desiderio di riuscita degli atleti. Il secondo argomento è trattato innanzitutto descrivendo gli sport e le loro forme d'interazione interpersonali, mentre il terzo riguarda la coesione, i processi di gruppo e in sostanza segue l'approccio formulato da Carron in questi anni. Il quarto tema si focalizza invece sul ruolo dell'allenatore e presenta i modelli di cui si è servita la psicologia sociale e la psicologia dello sport per esaminare la leadership del tecnico nei gruppi sportivi. E da ultimo viene analizzata l'adolescenza e presentato un interessante studio sul coinvolgimento emotivo di un gruppo di adolescenti italiani impegnati in diverse discipline sportive. (Lle)

*Giovannini, D.; Savoia, L.: Psicologia dello sport. Roma, Carocci editore, 2002.*