

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1  
  
**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>**

## Scivolare... fuori dalle piste



Gli amanti delle discese in libertà su neve incontaminata possono ricavare diversi spunti attraverso questa guida al freeride. L'autore Igor Napoli, grazie alla trentennale esperienza nella disciplina, ha raccolto 105 itinerari (fra le Alpi del Mare e il Monviso) in modo da ottenere una specie di inventario delle possibilità che la zona alpina sudoccidentale può offrire. Ogni discesa

viene descritta con testi eloquenti, completati da un riquadro con le informazioni importanti come la località di partenza, la tipologia di pendio, l'accesso stradale, ecc. Le fotografie danno molto valore alla raccolta degli itinerari, completano le informazioni e, ancora una volta, mostrano l'imponenza e la bellezza della montagna.

Nella parte introduttiva si trovano pure importanti consigli sul materiale da utilizzare, alcune nozioni sulla tecnica di discesa e sulla lettura ottimale delle schede del volume. Le piste naturali sono raccolte per vallate, quattro sezioni speciali riportano altre 21 discese nei massicci più conosciuti: Appennini, Monte Bianco, Gran Paradiso alcune Alpi svizzere ed austriache.

Consigliato a tutti gli appassionati del ripido interessati ad ampliare il proprio raggio di azione, mentre ai neofiti si raccomanda l'accompagnamento di uno specialista. (DL)

Napoli, I.: *Voglia di ripido*. Dal freeriding allo sci estremo nelle alpi sud occidentali. Dronero, Edizioni L'Arciere, 2002.

## Alimentazione e prestazione sportiva



«I fondamenti utili al miglioramento della prestazione sportiva possono essere articolati nella trilogia «allenamento, attrezzatura sportiva e alimentazione».» Christian Henseler, consulente alimentare diplomato, afferma tuttavia che troppo spesso viene sottovalutata l'importanza della pianificazione alimentare di base, prima, durante e dopo la gara.

Nella prima parte del fascicoletto, dedicata al fabbisogno energetico dello sportivo, il lettore ha la possibilità di condurre un test molto interessante che permette di calcolare il proprio fabbisogno energetico giornaliero. In seguito l'accento è posto sulla struttura della piramide alimentare e sulla suddivisione e la frequenza dei pasti. L'adeguato dosaggio e ripartizione degli alimenti promuove da un lato il benessere fisico, mentre dall'altro evita l'insorgere di stati di spossatezza e malessere generale. Certamente non potevano mancare alcune pagine dedicate agli integratori alimentari (Creatina, L-Carnitina, L-Glutamina, BCAA, L-Arginina e L-Aspartato) che, se assunti in modo scrupolosamente mirato, migliorano notevolmente la prestazione sportiva e riducono i tempi di recupero. Tuttavia queste sostanze possono avere un effetto boomerang se introdotte nel corpo in modo permanente perché vi è il rischio di una diminuzione di sintesi effettuata dal corpo stesso che riduce drasticamente non solo la prestazione, ma anche e soprattutto le energie di uso quotidiano. (DB)

Henseler C.: *La moderna alimentazione dello sportivo*, E.C. Robins Switzerland GmbH, 2002. Il fascicolo può essere richiesto all'indirizzo [www.ecr.ch](http://www.ecr.ch)

## La febbre del triathlon



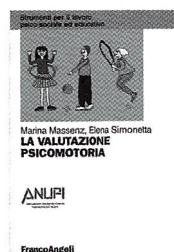
«Un giorno, nel 1977, un gruppo di amici, tra un sorso di birra e l'altro, discute su quale delle tre prove di resistenza che si tengono alle Hawaii sia la più dura in assoluto: se la gara di nuoto di 3,8 km, oppure i 180 km in bicicletta, oppure i 42,195 km a corsa. Essi non trovarono tuttavia una risposta e il capitano di marina di stanza alle Hawaii propose di inventare una supergara che unisse le tre discipline». È un aneddoto che la dice lunga sulla durezza di uno sport, il triathlon, che in pochi anni è cresciuto in maniera esponenziale fino al suo debutto quale disciplina olimpica ai Giochi olimpici di Sydney nel 2000.

In questo libro Nicola Pfund, già sei volte Ironmann Finischer, racconta le ardue imprese di atleti che per un motivo o per l'altro hanno trasformato questa disciplina in una filosofia di vita. Naturalmente non poteva mancare una carrellata sul triathlon in Svizzera e in Ticino, mentre l'ultima parte del testo offre dei consigli utili per l'allenamento.

Ricco di immagini belle e suggestive, il libro avvicina il lettore alla pratica di uno sport che, oltre a regalare intense emozioni, consente a chi lo pratica di essere a contatto con tutti gli elementi della natura. (DB)

Pfund, N.: *Triathleta per passione*. Pregassona, Fontana Edizioni, 2003.

## La diagnostica psicomotoria



Il monitoraggio dello sviluppo psicomotorio richiede precisi strumenti di diagnostica al fine di stilare una valutazione affidabile. Questa pubblicazione è un importante manuale utilizzato dall'Associazione nazionale degli psicomotricisti italiani per la loro formazione professionale.

Alcuni brevi ma ben documentati capitoli introduttivi espongono le basi scientifiche e metodologiche della psicomotricità funzionale, nel tentativo di inquadrare meglio le condizioni necessarie allo sviluppo e alla crescita della persona.

La seconda parte è di pratica utilità e descrive una selezione di test utili allo psicomotricista per diagnosticare l'assetto psicomotorio del bambino. Le prove sono suddivise per fasce di età, sono descritte in modo dettagliato e permettono di raccogliere informazioni importanti sia sull'aggiustamento motorio del bambino, che sulla percezione dello schema corporeo e delle informazioni spazio-temporali. Tutte queste osservazioni potranno poi essere codificate sulla base di criteri di valutazione.

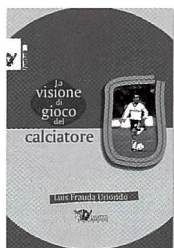
Una pubblicazione che stimolerà l'interesse degli psicomotricisti, degli insegnanti ma anche di tutti coloro che si occupano di bambini dai 3 ai 13 anni. (DB)

Massenz, M.; Simonetta, E.: *La valutazione psicomotoria*. Milano, Franco Angeli, 2002.



## Freschi di stampa

### Un calcio oltre la tecnica



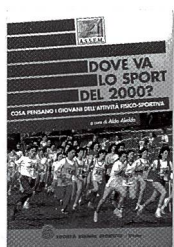
Il miglioramento globale di un calciatore non si basa unicamente sullo sviluppo delle sue capacità tecniche, soprattutto se apprese in situazioni lontane dalla realtà del gioco. «L'esempio più frequente è quello del giocatore che ai test tecnici raggiunge la massima valutazione, ma al momento in cui dovrebbe applicare tali abilità sul campo esse non sono tanto eccellenti.»

Luis Frauda Uriondo, titolare della cattedra di Scienza dell'educazione fisica e dello sport presso l'Università di Granada, spiega che il compito del calciatore va ben oltre il gesto tecnico. La capacità di contestualizzare il gesto motorio, di analizzare e di decidere costantemente di fronte a situazioni variabili e singolari offre al giocatore gli strumenti per orientarsi nella nuova situazione, per differenziare la mossa e, con la giusta reazione, rompere l'equilibrio della squadra avversaria.

Un manuale di facile consultazione, strutturato in 50 proposte per l'esercitazione della percezione e dell'elaborazione del gioco del calcio e «rivolto a chiunque sia interessato a questa disciplina sportiva, senza distinzioni tra chi pratica sport a livello professionistico o dilettantistico.» (DB)

Uriondo, L. F.: *La visione di gioco del calciatore*. Ponte San Giovanni, Calzetti & Mariucci Editori, 2002.

### Il futuro dello sport



Una ricerca svolta sul campo, volta a stabilire i comportamenti e gli atteggiamenti della popolazione giovanile verso l'attività fisico-sportiva. È questo l'obiettivo dello studio di Aldo Aletta, da cui emerge lo scopo che si prefigge lo sportivo praticando un'attività motoria: non competizione ma salute e socializzazione.

L'autore si china dapprima su una riflessione cronologica della salute della società postmoderna italiana e in seguito espone la sua ricerca basandosi su riferimenti letterari e paragonando inchieste e studi precedenti. Il quinto capitolo merita un accenno particolare: Aletta si occupa del ruolo che ricopre la donna nello sport, rivisitando la storia della presenza femminile in un mondo che per molto tempo ha accolto solo ed esclusivamente uomini. Il libro parla anche di doping e più precisamente presentando una ricerca sulla reazione dei giovani nei confronti di questo fenomeno. Si tratta di un testo che, nonostante una buona struttura metodica, non offre una lettura entusiasmante. (BDC)

Aletta, A.: *Dove va lo sport del 2000? Cosa pensano i giovani dell'attività fisico-sportiva*. Società stampa sportiva. Roma, 2003.

### Alimentazione

Karinch, M.: *Diete progettate per gli atleti: come combinare alimenti, bevande ed integratori per allenamenti e performance di massimo livello*. Figline Valdarno (Fi), Ciccarelli, 2003. 217 pagine.

### Calcio

Nuccorini, A.: *Il calcio a 5: principi e sviluppi*. Roma, Società stampa sportiva, 2002. 222 pagine.

Conde, G.: *Manuale di base per l'allenatore dei dilettanti: la tecnica e la tattica*. Ponte San Giovanni (Pe), Calzetti-Mariucci, 2002. 201 pagine.

### Doping

Dragoni, G.: *Vincere senza doping: aspetti psicologici relativi al doping nello sport*. Pieve di Cesena (FC), Erika, 2003. 235 pagine.

### Marketing

Pecchenino, M.: *Organizzare gli eventi: come gestire convegni, manifestazioni e feste per la comunicazione d'impresa*. Milano, Il sole 24 ore, 2002. 102 pagine.

### Medicina dello sport

Prentice, W. E.; Gribaudo, C. G.: *Tecniche di riabilitazione in medicina dello sport: protocolli di trattamento*. Torino, Unione Tipografico-Editrice Torinese, 2002. 684 pagine.

### Mountainbike

Limatore, A.: *Tecniche & tricks per mountain bike e biketrial*. Portogruaro (Ve), Ediciclo, 2002. 58 pagine. BASPO 75.594

### Sport per i disabili

Ghirlanda, S.: *Sport per tutti... spazio ai disabili*. Tirrenia (Pi), Edizioni del Cerro, 2003. 82 pagine.

### Tennis

Iacopini, R.: *I segreti del tennis: quello che non vi è stato mai detto*. Napoli, Sigmalibri, 2003. 112 pagine.

Le pubblicazioni presentate in questa rubrica possono essere acquistate in libreria oppure prese in prestito presso la mediateca dell'UFSPPO.  
Telefono: 032 327 63 08,  
e-mail: biblio@baspo.admin.ch, www.mEDIATECA-sport.ch