

**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:** 2  
  
**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>**

Bettina Della Corte (BDC), Doriane Löhrer (DL), Fabrizio Viscontini (FV)

## I segreti della vittoria



Dalla lettura di questo manuale si possono ricavare interessanti spunti per rendere le nostre azioni più efficaci in diversi ambiti della nostra vita. Con un testo molto chiaro e ricco di esempi raccolti nel mondo sportivo, l'autore è riuscito a creare un documento che porta il lettore alla consapevolezza che il pensiero influisce sul nostro rendimento e che l'aspetto psicologico incide (all'80%) sui risultati che otteniamo!

Un'introduzione attraente aiuta a percepire il senso del testo e nello stesso tempo a conoscere le modalità di lettura e d'interpretazione del libro. Si scoprono poi i meccanismi che mettono in relazione la mente con le nostre prestazioni. Con l'ausilio di esercizi mentali e comportamentali si può pure imparare a domare la potenza mentale di cui disponiamo. I punti forti del volume sono caratterizzati da una scrittura diretta e convincente, i passaggi chiave sono messi in evidenza e le istruzioni in seconda persona consentono di entrare in contatto diretto con un allenatore mentale. Nei vari riquadri presenti nel manuale possono essere annotate considerazioni sul proprio stato mentale o nozioni che verranno poi utilizzate come base per il lavoro di allenamento del pensiero vincente.

Anche se i capitoli riguardano un contesto sportivo, il volume è rivolto a chi desidera migliorare le proprie capacità o raggiungere obiettivi ritenuti utopici. (DL)

**Sgarbi, L.: Istruzioni per vincere.** Come ottenere il massimo nella vita, nel lavoro e nello sport. Milano, Sperling & Kupfer Editore, 2003.

## Fisicamente scorretto



Physically incorrect è una raccolta di articoli di Charles Staley in versione originale. L'autore ha svolto la sua esplorazione della forza e della prestazione sin dagli anni '80, dedicando le sue ricerche alla preparazione atletica di molti sport e allenando molti atleti di livello mondiale. Staley tiene regolarmente dei seminari e ha scritto oltre 200 articoli, che sono stati pubblicati su rinomate riviste specializzate. In questo manuale sono raccolti i suoi scritti completi di commenti personali e immagini. In 500 pagine è raccolta una filosofia dell'allenamento curata in ogni dettaglio, arricchita dai contributi dei professionisti che hanno collaborato con l'autore.

Il testo tratta i temi che più hanno interessato le ricerche dell'autore: troviamo articoli sui fondamenti e i suoi principi dell'allenamento, strategie e testi sulla preparazione fisica per le arti marziali o il golf. Quaranta pagine molto interessanti e ben curate sono dedicate al recupero e alla prevenzione degli infortuni. In un capitolo del libro sono riportate le domande e le risposte che i lettori hanno posto all'autore, mentre informazioni sull'alimentazione e un glossario di termini completano la raccolta del volume. Alla fine della lettura rimane comunque una questione aperta: a cosa si riferirà il titolo del testo? (BDC)

**Staley, C.: Physically incorrect, fisicamente scorretto.** L'approccio scientifico all'allenamento di Charles Staley. Olympian's News Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2002.

## Il corpo in equilibrio



Il medico osteopata inglese John L. Stirk ha vissuto personalmente l'efficacia dello stretching per eliminare squilibri e scompensi dovuti a una postura errata, a tensioni e traumi. Sorpreso dagli straordinari effetti ottenuti dove altre terapie risultano inefficaci, l'autore ha approfondito al meglio le sue conoscenze in questo campo e ha voluto condividere la sua esperienza. L'introduzione mostra i principi fisici e meccanici della struttura corporea, mettendo in evidenza i punti chiave per l'interpretazione del manuale. Il lettore viene coinvolto nella parte pratica, dove sono proposte innumerevoli figure completate da un testo esplicativo che aiutano ad eseguire nel modo corretto gli esercizi.

Grazie al buon intreccio fra le nozioni teoriche e l'applicazione pratica degli esercizi si arriva facilmente a rintracciare i punti di azione e le relative terapie in modo da correggere eventuali scompensi del proprio corpo. Utilizzando esempi concreti e un linguaggio accessibile, Stirk ha saputo rappresentare una forma di terapia autonoma. Grazie a discrete conoscenze della biomeccanica del proprio corpo e con l'ausilio di questo prontuario terapeutico, chiunque può migliorare la culla motrice della propria persona, assicurandosi sicuramente dei benefici nella qualità di vita. (DL)

**Stirk, J.: Il grande libro dello stretching.** Milano, Mondadori, 2002.

## Sport e fascismo



L'ultimo libro di Andrea Bacci è sicuramente destinato a suscitare interesse fra tutti coloro che si occupano delle varie sfaccettature che hanno caratterizzato il ventennio fascista in Italia. L'autore, che è laureato in scienze politiche ed ha svolto la funzione di arbitro della Figc dal 1993 al 2000 per le sezioni di Perugia, Siena e Torino, era già stato apprezzato per l'opera «Catenaccio. Uomini e storie del calcio: da Uruguay '30 a Euro 2000», in cui si metteva bene in luce l'evoluzione tecnico-tattica della disciplina sportiva.

Il saggio approfondisce gli aspetti politici e sociologici dell'intervento di Mussolini nell'organizzazione e nello sfruttamento attraverso i mezzi di comunicazione dell'epoca di tutte le gare sportive di alto livello. Emerge nello studio una figura singolare, il gerarca, giornalista ed intellettuale toscano Lando Ferretti, uomo dotato di una buona cultura umanistica e rimasto fedele anche dopo la fine della Seconda guerra mondiale alle idee ed alla memoria del Duce. Ampio spazio è stato dato anche alle organizzazioni sportive fasciste che hanno cercato di introdurre le attività ginnico-sportive fra gli italiani. L'obiettivo dell'autore non è quello di giudicare quanto avvenne in campo sportivo nel corso del Ventennio, ma soprattutto di presentare organicamente i risultati degli studi più importanti sull'argomento.

La ricerca si avvale di una bibliografia qualificata, nella quale emerge la centralità delle opere dello storico Renzo De Felice, di alcune fonti archivistiche e dell'analisi di alcuni periodici d'epoca. (FV)

**Bacci, A.: Lo sport nella propaganda fascista.** Torino, 2002.