

**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:** 5

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

**Autor:** Della Corte, Bettina / Viscontini, Fabrizio / Bogiani, Davide

### **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:** 11.02.2026

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

Bettina Della Corte (BDC), Davide Bogiani (DB), Fabrizio Viscontini (FV), Pasquale Sacino (PS)

## Correre con il corpo e la mente



Mente e maratona di Luca Speciali e Pietro Trabucchi offre la possibilità di imparare a correre con il corpo e con la mente la gara, che a loro avviso, è la più bella del mondo. Il libro è suddiviso in quattro capitoli. Nel primo si trovano informazioni utili sulle diete volte al dimagrimento, al mantenimento o al miglioramento della prestazione; come pure consigli su integratori di vitamine, di sali o integratori naturali. Quale

tipo di allenamento è necessario svolgere e a quale scopo, quanta energia consumiamo e in quale modo? A queste e ad altre domande viene data risposta nel primo capitolo. Il secondo è dedicato alle basi scientifiche dei fattori mentali e della prestazione atletica. Mind & Bodywork è la filosofia abbracciata dagli autori che spiegano dunque l'influenza della meditazione sui processi fisiologici del nostro organismo, l'importanza dell'approccio mentale alla gara, lo stress e le strategie per superarlo o il controllo del dolore. In seguito vengono proposti metodi e tecniche per migliorare la forza mentale, mentre nell'ultimo capitolo si trovano considerazioni sulla psicologia e sul sovrallenamento. Sono inoltre segnalati libri e siti internet in cui vengono approfonditi questi ed altri temi. (BDC)

Speciali, L.; Trabucchi, P.: **Mente & Maratona**. Per imparare a correre con il corpo e la mente la gara più bella del mondo. Edizioni Correre, Milano, 2003.

## L'allenamento qualitativo nel calcio



La pubblicazione mette in risalto la necessità di affrontare in maniera personale, ma allo stesso tempo rigorosamente scientifica, un aspetto molto importante dell'allenamento e cioè lo sviluppo della forza nel gioco del calcio. Nella prima parte l'autore, affronta le problematiche collegate al rafforzamento attraverso esercitazioni che evitino di creare nei muscoli dell'arto inferiore i rischi di disturbi muscolari. La seconda

parte pone invece l'accento sull'apprendimento e sul perfezionamento della tecnica della corsa. Nulla deve essere lasciato al caso in quanto «i movimenti corretti durante uno sprint o una corsa veloce possono migliorare il rendimento del giocatore». L'aspetto della «teoria qualitativa del movimento» fornisce unicamente indicazioni sulla coordinazione, intesa come qualità ed intensità dello stimolo, mentre desiste da qualsiasi informazione sul numero di ripetizioni o sulla durata delle pause di recupero. (DB)

Capanna, R.: **Un sasso nello stagno**. Lo sviluppo della forza coordinativa nel gioco del calcio. Calzetti Mariucci Editori, Ponte San Giovanni, 2002.

## Il calcio nell'epoca mussoliniana



Il libro di Mauro Grimaldi dedicato alla «Nazionale del Duce» è di sicuro interesse sia per gli appassionati della storia della disciplina sportiva nel periodo fra le due Guerre mondiali, sia per tutti coloro che vogliono approfondire gli aspetti sociali, rappresentati appunto anche dal gioco del calcio.

L'autore – laureato in giurisprudenza, giornalista, pubblicista e che ha ricoperto numerosi incarichi presso la Federazione Italiana Giuoco Calcio – si sofferma sul periodo 1934–1938 nel quale la nazionale di Vittorio Pozzo era riuscita a conquistare due titoli mondiali, un'Olimpiade a Berlino nel 1936 e due Coppe internazionali. Queste imprese diedero sicuramente lustro, oltre che al calcio italiano, anche al regime fascista, che finì inevitabilmente per identificarsi con la Nazionale. Come osservato da Gino Bacci in una sua recente pubblicazione, il calcio «diventò l'oggetto privilegiato dell'opera politico-sportiva fascista, perché in grado di riunire grandi folle in uno spazio favorevole alla rappresentanza dove può facilmente esercitarsi la propaganda di regime». Dallo studio emergono anche le vicende umane, spesso tragiche, dei protagonisti di quegli anni.

Una pubblicazione di veloce lettura (192 p.) da non perdere. (FV)

Grimaldi M.: **La Nazionale del Duce**. Fatti, aneddoti, uomini e società nell'epoca d'oro del calcio italiano (1934–1938). Società di Stampa Sportiva, Roma, 2003.

## Il linguaggio segreto del corpo



I nostri gesti, i nostri atteggiamenti e la mimica del nostro volto esprimono molto di più di quanto possa farlo la parola. Spesso le nostre parole non sono aderenti e congruenti con quanto realmente pensiamo. Ma il corpo non mente: si tratta quindi di imparare a decodificare il linguaggio non verbale, sovente inconscio.

Ci sono due tipologie di linguaggio la cui messa in opera contemporaneamente consente alle persone di comunicare tra loro creando i presupposti per la formazione delle relazioni tra gli individui: il linguaggio verbale (costituito dalle parole e serve per trasmettere informazioni e dati) e quello non verbale (l'insieme di gesti, atteggiamenti, silenzi, che accompagnano le parole ed è espressione delle emozioni più profonde e vere del nostro essere). Questa vuol essere solo una piccola guida per introdurvi nell'affascinante mondo dello studio del linguaggio del corpo. Troverete il significato di alcuni dei gesti e posture (braccia, mani, come dormiamo, come stiamo seduti), che più frequentemente compiamo, l'interpretazione di alcune situazioni in cui ci veniamo a trovare quotidianamente nell'ambito delle nostre relazioni con gli altri (difesa del nostro spazio, corteggiamento), alcune curiosità e anche qualche semplice suggerimento da provare ad applicare nella vita di tutti i giorni, ad esempio nel mondo del lavoro. (PS)

Guglielmi A.: **Il linguaggio segreto del corpo – la comunicazione non verbale**. Edizioni Piemme Pocket, Casale Monferrato 2004.

Le pubblicazioni presentate in questa rubrica possono essere acquistate presso la Libreria dello sport ([www.libreria dello sport.it](http://www.libreria dello sport.it)) oppure prese in prestito presso la mediateca dell'UFSP. Telefono: 032 327 63 08, e-mail: [biblio@baspo.admin.ch](mailto:biblio@baspo.admin.ch), [www.mEDIATECA-sport.ch](http://www.mEDIATECA-sport.ch)