

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

**Autor:** Bogiani, Davide / Della Corte, Bettina / Löhrer, Doriano

**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:** 05.02.2026

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

David Bogiani (DB), Bettina Della Corte (BDC), Dorian Lohrer (DL), Pasquale Sacino (PS)

## Sport fra ambiente e salute

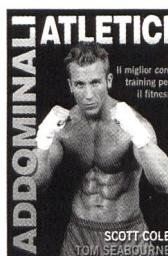


Questo testo ci guida nell'affascinante mondo dello sport, collegandolo all'ambiente e alla salute. Partendo dal concetto di movimento, quale bisogno primario dell'uomo, gli autori descrivono alcune discipline sportive come la corsa, il trekking o la corsa d'orientamento dal punto di vista fisiologico e ambientale, senza trascurare l'aspetto dell'idoneità individuale e del materiale. Nel secondo capitolo lo sport viene trattato

quale metodo di prevenzione, terapia e riabilitazione e si parla degli innumerevoli campi applicativi in cui esso riveste un ruolo essenziale in caso di patologie (cardiologia, ortopedia, fisiatra, geriatria) e degli effetti positivi dell'attività sportiva sulla pressione arteriosa, nella prevenzione primaria della cardiopatia ischemica e dell'osteoporosi, sui diabetici e sulla lombalgia. Pagine molto interessanti e ricche di informazioni pratiche e concrete, prodotte in un linguaggio semplice e non troppo tecnico. Nei capitoli successivi sono tematizzati l'inquinamento, la medicina non convenzionale nei traumi dello sport (agopuntura e omeopatia), l'alimentazione, gli aspetti educativi e psicologici. Al termine del libro troviamo un capitolo che ci indica le norme di primo soccorso negli sport in ambiente naturale. Questa guida è una combinazione d'informazioni sugli aspetti che caratterizzano la pratica sportiva, molti dei quali conosciuti ma spesso sottovalutati, ed è di grande aiuto ai docenti di educazione fisica che puntano ad insegnare ai loro alunni il rapporto tra sport, ambiente e salute. (BDC)

Iacovone, N.; Guatelli, G.: **Sport ambiente e salute dall'esperienza medica alla pratica sportiva**. Roma, Società stampa sportiva, 2004.

## Il tronco a 360°



Chi sente il desiderio di rafforzare il tronco troverà ottimi spunti in questa guida. I due autori, selezionando i migliori esercizi dalle arti marziali, dalla ginnastica, dalla danza e dallo yoga sono riusciti a costruire un testo semplice e ben illustrato. Gli esercizi riportati non richiedono l'utilizzo di macchine o attrezzi particolari permettendo di allenarsi comodamente a casa propria. L'adattamento degli esercizi alle diverse capacità fisiche rende il manuale ancor più idoneo a qualsiasi utente e con qualunque livello di benessere fisico. Per completare il contenuto di rafforzamento e allenamento del core (parte centrale del corpo, tronco e fianchi) sono riportati esercizi di stretching e rilassamento, come pure consigli sulla dieta e il consumo dei grassi corporei. Un capitolo dedicato ai programmi d'allenamento completa l'evoluzione degli esercizi, offrendo possibilità di lavoro più dinamiche con la collaborazione, anche a livello di antagonismo, di un partner. È importante ricordare che lo sviluppo del core coinvolge tutto il corpo e non si limita all'esercizio addominale classico che tutti conoscono. Nella parte finale, il lettore troverà un glossario con i termini maggiormente utilizzati in ambito di fitness e di fisiologia. Il volume si rivolge agli sportivi intenzionati a migliorare la propria condizione fisica generale, come pure a chi desidera semplicemente acquisire un'abitudine benefica per il proprio corpo. (DL)

Cole, S.; Seabourne, T.: **Addominali atletici. Il miglior core training per il fitness**. Firenze, Sandro Ciccarelli Editore, 2004.

## Ripensare ai giochi



Nella nostra società il rischio, considerato nel suo significato tradizionale di sopravvivenza in situazioni limite di vita e di morte, è considerevolmente diminuito. E allora, per non reprimere questo istinto rimasto nei meandri del DNA dell'essere umano, ecco nascere il gioco, oggi più che mai inteso, appunto, come la ricerca dei propri limiti. Ma il gioco coinvolge anche altre sfere della persona. Lo possiamo ad esempio pensare

come un valido strumento di formazione per rinnovare un apprendimento noioso e pedante. Insomma, giocare significa sempre di più imparare a costruire la realtà. Gioco e dopogioco è un libro che raccoglie 48 giochi, ma soprattutto è un mezzo molto utile per ripensarli dopo averli giocati. Ripensarli perché la struttura del volume si divide in due parti simmetriche: la prima predilige l'aspetto comunicativo e ludico delle attività, mentre la seconda – ovvero il debriefing – suggerisce le metodologie necessarie per adoperare i giochi in modo non casuale ed effimero all'interno di strategie di cambiamento, fornendo delle chiavi di lettura e di interpretazione delle dinamiche di gruppo, dei conflitti di lavoro e del rapporto fra il singolo e gli altri. Di facile lettura, questo libro è un ottimo strumento per gli operatori sociali e pedagogici e per tutti coloro che si occupano di educazione e formazione. (DB)

Pernacchia, M.; Del Guasta, C.; Marcato, P.: **Gioco e dopogioco. Con 48 giochi di relazione e comunicazione**. Molfetta (BA), Edizioni la meridiana, 1997.

## Appartenere ad un gruppo



La ricerca in questo contributo ha analizzato un aspetto di rinnovato interesse nell'ambito della percezione dei gruppi sociali. I partecipanti a tale studio sono adolescenti membri di gruppi di coetanei, formali ed informali. Le persone affrontano quotidianamente il complesso gioco delle appartenenze di gruppo, che definiscono l'identità sociale dell'individuo e ne permettono l'integrazione. Questo volume analizza i fenomeni psicosociali che regolano la vita dei piccoli e grandi gruppi, secondo una prospettiva che non si limita al gruppo, ma tiene anche in considerazione l'individuo. Un lavoro centrato sui contributi della psicologia sociale allo studio dei gruppi, citando lavori letterari, antropologici, sociologici, storici che hanno la funzione, almeno nelle intenzioni degli autori, di esemplificare ed arricchire gli argomenti presentati con la vivacità che si origina dal principio percettivo del contrasto. L'insistenza su questi grandi autori non è un semplice omaggio agiografico, ma piuttosto la riflessione su studiosi che hanno adottato con coerenza e originalità una prospettiva «sociale» nella psicologia sociale dei gruppi. Alcuni argomenti sono ripresi in parti diverse del volume e nella maggior parte dei casi sono stati fatti i rimandi necessari per fornire al lettore volta per volta brevi spiegazioni dei concetti impiegati senza costringerlo ad andare alle parti in cui se ne tratta più diffusamente. (PS)

Speltini G.; Polmonari A.: **I gruppi sociali. Aspetti della psicologia**. Bologna, Società editrice il Mulino, 2004.