

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 8 (2006)
Heft: 1

Buchbesprechung: Novità // In libreria

Autor: Locatelli-Della Corte, Bettina / Bogiani, Davide / Löhrer, Doriane

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>



Crescere con la palla

Maone, A.: *Bambini in movimento. Il gioco e lo sport con una palla diversa da tutte le altre*. Edizioni Sonda, Casale Monferrato, 2004.



Tonificare senza sovraccaricare

Bettolini, A.; Solimeno, L.: *Top Pump. Metodologia di allenamento con bilancieri e musica*. Società Stampa Sportiva, Roma, 2004.

► «Nessuno può dire di averla scoperta». La palla, quando è nata? Incisioni risalenti alla dinastia Ming, 2000 anni prima della nascita di Cristo, testimoniano la pratica di un gioco con la palla, lo Tsu-chu. La palla faceva divertire però già in epoca precolumbiana nell'altro emisfero della Terra. Sembra che questo formidabile strumento non abbia conosciuto tempo. Alla domanda «come spiegherebbe ad un bambino il significato di felicità», la teologa tedesca Dorothee Sölle ha risposto: «non glielo spiegherei, gli darei un pallone per farlo giocare». Questo è quanto esposto dall'autore e medico dello sport, Antonio Maone nelle pagine iniziali del volume. Una palla che per molti bambini è divertimento; per altri, purtroppo, è invece sinonimo di infanzia negata. Bambini che per sopravvivere devono cucire palloni, soprattutto quelli firmati. Ma, al di là di questa brutta faccia della medaglia, la palla è stata e sarà sempre «l'oggetto ideale per risvegliare nei bambini l'istinto naturale al movimento che sembra essersi assopito». Lanciare, toccare e calciare il pallone sono movimenti innati nell'uomo e rimane il gioco preferito dai bambini. Maone ha fornito un importante contributo alla straordinaria storia del pallone, studiando una palla a misura di bambino. Ne ha realizzato tre tipi: Foot Sun, Big Sun e Crazy Sun. Tre palloni innovativi nella loro struttura e nella forma, diversi da tutti gli altri, concepiti per il benessere dei bambini e per progredire nella psicomotricità.

Insomma, un libro intrigante, formativo ed educativo. Il tutto descritto in modo chiaro e corredata da disegni che ne facilitano la comprensione. *Davide Bogiani*



La tecnica del freeride

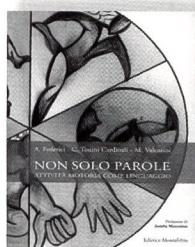
Fattori, A.: *Sci fuoripista. Tecnica di discesa fuori dalle piste battute*. Transalpina, Trieste, 2005.

► Il Club Alpino Italiano, in collaborazione con altre associazioni sciistiche del Veneto Friuli Venezia Giulia e attraverso le conoscenze di Alessandro Fattori, presenta un manuale sulla tecnica di discesa in neve non preparata. Si tratta di un percorso a tavolino che illustra trucchi e movimenti fondamentali per raggiungere l'armonia fuori pista. La grafica elaborata al computer mostra esplicitamente le dinamiche scaturite dalla discesa. Il manuale è molto dettagliato e scomponete la tecnica nelle azioni di tutte le parti del corpo; dai piedi alle braccia. In questo modo il testo è un tantino astratto. La descrizione a parole di termini ed azioni dello sciatore può risultare complessa per un freerider alle prime armi. Nelle ultime pagine sono riportate delle nozioni per la sciata su differenti tipi di manto nevoso oltre a vitali istruzioni sul pericolo di valanghe.

Lo stampo teorico/tecnico del manuale riflette lo stile delle scuole di sci italiane, il quale differisce su alcuni punti dal modello delle scuole elvetiche. La lettura del manuale è sconsigliata a chi è in formazione come maestro di sci in una scuola svizzera. La consigliamo invece a sciatori ed escursionisti interessati a completare le proprie conoscenze tecniche in neve non preparata. *Davide Löhrer*

► Il Top Pump (o Life Pump, Body Pump) è una moderna disciplina che aiuta a tonificare i muscoli del corpo. L'attività è praticata nelle palestre con l'ausilio di musica, bilancieri ultraleggeri e uno step. Si lavora con carichi molto bassi, 30% del peso massimale, raggiungendo un buon effetto tonico senza sovraccaricare il muscolo. È su questo punto di forza che gli autori promuovono il metodo descritto dal presente quaderno. Per introdurre il lettore alla disciplina le sezioni iniziali sono dedicate all'anatomia e alla fisiologia. La prima descrive a parole l'apparato locomotore fornendo indicazioni per ogni muscolo di movimento, mentre la successiva aiuta il lettore a capire il funzionamento del muscolo e dell'apparato cardiocircolatorio, focalizzando il tutto sull'allenamento della forza. La seconda parte del manuale si concentra esclusivamente sulla disciplina. Vengono presentati i benefici e gli aspetti metodologici implicati nella pratica della forza con questo sistema. In seguito, nel capitolo tecnico, sono riportati gli esercizi per la creazione di lezioni. Tutti i movimenti sono illustrati con fotografie, grazie alle quali vengono illustrate chiaramente le posizioni iniziali e finali di ogni esercizio. Non mancano nemmeno informazioni sui muscoli coinvolti, tuttavia non sono precisati i tempi musicali da usare per ogni parte d'allenamento.

Un manuale che si rivolge in particolar modo a istruttori di fitness che sono interessati ad un vademecum del Body Pump. Grazie alla sua versatilità, il quaderno si presta ugualmente agli autodidatti. *Doriane Löhrer*



Parole superflue

Federici, A.; Tonini Cardinali, C.; Valentini, M.: *Non solo parole. Attività motorie come linguaggio*. Edizione Montefeltro, Urbino, 2004.

► Il titolo di questo testo dice già molto sul suo contenuto. La parte centrale del libro è costituita da riflessioni sulla comunicazione non verbale e sull'espressività corporea, che pur essendo poco considerata, è la prima forma di comunicazione utilizzata da ognuno di noi. Sebbene oggi giorno la tecnologia fornisca un modo di comunicare sempre più rapido, diretto ed efficace, il linguaggio non verbale rimane la base di tutte le comunicazioni ed è infatti l'unico che permette di trasmettere i propri sentimenti senza concedere di mentire. Per gli educatori, in particolar modo, è indispensabile essere in grado di interpretare i segnali del corpo ed analizzarli. Questo arricchisce l'aspetto espressivo della comunicazione e la completa permettendo una migliore comprensione nei rapporti quotidiani. Il volume propone alcuni suggerimenti per tentare di abituarsi ad interpretare correttamente il codice del linguaggio corporeo. Nella prima parte del libro si trovano temi riguardanti la comunicazione verbale e non verbale con le relative definizioni e l'evoluzione etologica. Nella seconda parte sono presi in esame il linguaggio motorio-gestuale-sportivo e le sue possibili applicazioni in diversi contesti, ad esempio in quello scolastico o nel tempo libero. L'ultima parte pratico-operativa presenta delle proposte che hanno lo scopo di far acquisire la sintassi del linguaggio non verbale. Animazione teatrale, danze e giochi popolari in cui la motricità si esprime in comunicazione corporea permettendo a docenti ed educatori di migliorare la propria abilità nella comprensione del linguaggio più eloquente che c'è. *Bettina Locatelli-Della Corte*