

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Novità // In libreria

**Autor:** Löhrer, Doriano / 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**

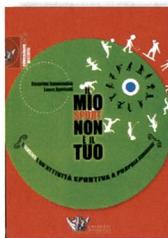
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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**

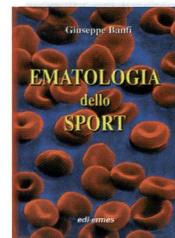
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**



Squassabia, C./Spiritelli, L.  
**Il mio sport non è il tuo. Il bambino e un'attività sportiva a propria dimensione.**  
 Calzetti Mariucci Editori, Torgiano, 2006.

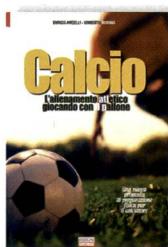


Banfi, G.  
**Ematologia dello sport.**  
 Edi.Ermes, Milano, 2004.

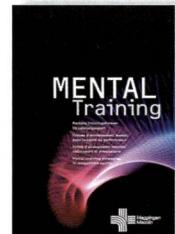
► Al centro di ogni processo d'insegnamento sportivo-educativo c'è un bambino. È il messaggio cardine sul quale poggia il testo elaborato da due docenti di educazione fisica. Cesario Squassabia e Laura Spiritelli sono convinti che nell'insegnamento il bambino è il punto di partenza per l'organizzazione del percorso motorio da parte dell'operatore sportivo, sia esso docente, allenatore o genitore. Le scelte didattiche si basano sul vissuto corporeo dell'allievo in modo tale da issarlo al centro dell'azione educativa.

In questo manuale di facile lettura sono raccolti gli aspetti didattici, comportamentali ed etici del fanciullo, ciò che permette di avvicinare il lettore al modo di essere del bambino e ai suoi veri bisogni di crescita. In un'ottica collaborativa, il bimbo offre degli spunti interessanti all'operatore sportivo attraverso svariate domande che compongono i vari capitoli: «sai chi sono?», «chi sei tu?», «voglio imparare a...». Si tratta di un libro destinato principalmente all'insegnamento o all'allenamento dei bambini che coprono la fascia di età fra i sei e gli undici anni. I diversi tipi di carattere grafico utilizzati servono a distinguere i vari attori coinvolti: bambino (corsivo grassetto), adulto (corsivo) e tecnico (stampato). Frase dopo frase, paragrafo dopo paragrafo, capitolo dopo capitolo, il lettore inizierà a capire i messaggi che i bambini a volte non fanno trasparire e, forse, riscoprirà pure il bambino che c'è in lui. *Doriano Löhrer*

► Ne abbiamo sentito parlare 'molto a partire dagli anni Novanta. Lo si potrebbe definire un compagno di avventura, ma anche un fantasma di noti ciclisti, nuotatori e maratoneti, che hanno conosciuto dapprima la gloria sportiva e poi la disfatta di se stessi. Stiamo parlando del doping e del famigerato ematocrito. Ma se da un lato è facile puntare il dito accusatore sugli sportivi, che altro non sono che vittime, seppur consapevoli, di uno spietato sistema consumistico, dall'altro che cosa ne sappiamo noi comuni mortali, di provette, provettine, ferritina, aptoglobalina e chi più ne ha più ne metta? Le risposte le fornisce l'autore di questo manuale, Giuseppe Banfi, suddividendo il libro in due grandi capitoli: i fondamenti di ematologia dello sport e l'ematologia dello sport. Nella prima parte Banfi si addentra nella minuziosa spiegazione dei parametri leucocitari, eretocitari e piastrinici per poi citarne i vari metodi di misurazione, utili in seguito per spiegare la fase analitica. Nella seconda parte, invece, i parametri ematologici vengono contestualizzati in riferimento agli sforzi fisici. Qual è, ad esempio, la relazione fra l'attività fisica, la risposta leucocitaria e le infezioni? Quali sono le modificazioni indotte dall'allenamento e dal soggiorno in altitudine? E ancora: quando e perché si inizia a parlare di doping? A queste e ad altre domande medici dello sport, preparatori atletici, studenti in scienze motorie, così come patologi che vogliono scoprire il mondo della medicina di laboratorio applicata allo sport troveranno una risposta esauriente. *Doriano Löhrer*



Arcelli, E.; Borino, U.  
**Calcio. L'allenamento atletico giocando con il pallone.**  
 Edizioni Corriere, Milano, 2004.



UFSPO  
**Forme di allenamento mentali nello sport di prestazione.**  
 Macolin, 2005. Per ordinazioni, vedi la pagina di sinistra.

► Non è altro che un luogo comune, trito e ritrato. Quante volte abbiamo udito frasi del tipo: «per diventare un buon calciatore devi possedere una forma fisica inappuntabile, devi aver memorizzato perfettamente gli schemi di gioco. Un bravo giocatore è capace ad incantare il pubblico per la sua tecnica, ben affinata ed efficace». Parole, nient'altro che parole, e molto, molto pragmatismo. Quello proposto dagli autori, invece, è un approccio cartesiano al gioco del calcio. Nella prima parte, Enrico Arcelli presenta in modo prettamente scientifico e minuzioso le leggi dell'allenamento atletico, descrivendo il modello fisiologico del calciatore come punto di partenza per arrivare poi a scegliere e ad impostare in maniera adeguata le metodiche dell'allenamento. Nella seconda, Umberto Borino trasferisce su un piano concreto quanto esposto nelle pagine precedenti. Il cambio di stile è palese e l'approccio scientifico lascia spazio a schemi e a descrizioni di esercitazioni pratiche di gioco. E se lo scopo della prima parte è quello di fornire un contributo allo sviluppo delle tecniche di allenamento e alla preparazione fisica – cogliendo magari anche l'occasione per riaprire il dibattito molto sentito tra preparatori atletici, fisiologi e allenatori – nella seconda sezione vi è il chiaro intento di ricreare su un piano pratico i collegamenti tra tecnica, tattica, condizione fisica e psiche. *Davide Bogiani*

► Ad ogni atleta può succedere che i nervi cedano prima e durante una competizione e di essere afflitto da sintomi come tensione, difficoltà di concentrazione, demotivazione, o disturbi del sonno. Stato pre-gara, competizione, aspettative, obiettivi, fattori di disturbo, colloqui interiori e visualizzazione. Tutti questi elementi fanno parte della psicologia dello sport e sono contenuti in questo DVD, completato da un opuscolo in cui sono presentati degli esercizi di rilassamento. Questi servono per la cosiddetta psicoregolazione (ad esempio per calmarsi in una situazione di stress) e rappresentano un importante presupposto per esercitare programmi d'allenamento mentale allo scopo di ancorarli, col tempo, a livello di inconscio. La ripartizione del materiale nei diversi capitoli si basa sulle svariate esigenze che insorgono nella pratica ed in ogni sezione le nozioni teoriche sono associate alle esperienze personali degli sportivi di punta e ad indicazioni bibliografiche. Il tutto è completato da una serie di informazioni che permettono uno sguardo d'insieme sul mondo della psicologia dello sport. *Lorenza Leonardi Sacino*