

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** In libreria

#### **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:** 17.02.2026

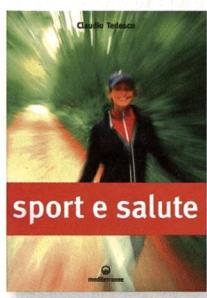
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Scelte oculate

La scelta dell'attività fisica da praticare non dovrebbe essere improvvisata o dettata dai canoni dello sport più alla moda del momento. È opportuno personalizzare la scelta con un'attenta valutazione della propria costituzione fisica e delle proprie capacità e abilità motorie senza perdere di vista gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Curare la propria forma fisica con scrupolo e considerare anche una giusta dose di gratificazione sembra essere il modo migliore per organizzare l'attività sportiva. È possibile individuare la disciplina sportiva su misura con l'aiuto di specialisti del settore. Il medico sportivo, il chinesiologo e lo specialista in scienze motorie e sportive sono le persone più adatte e qualificate per consigliare uno o più sport fatti su misura per un determinato individuo mediante una visita medica, dei test e delle prove attitudinali. I dati emersi e raccolti a ogni singola valutazione devono essere elaborati e confrontati tra loro per ridurre ulteriormente il margine di errore, cioè il rischio di iniziare la pratica di una disciplina sportiva solo apparentemente utile e gratificante.

Questa nuova pubblicazione è un vademecum puntuale e preciso

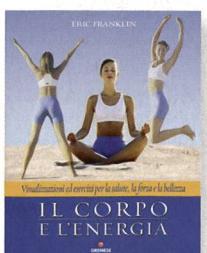
adatto a chiunque voglia approfondire il legame tra lo sport e la salute, capirne gli effetti positivi ma anche quali sono le controindicazioni di una pratica sportiva poco attenta. Un'utile bussola per orientarsi nella scelta dello sport più adatto a ognuno e un agile saggio che spiega i pro e i contro dell'attività fisica quando non viene interpretata nella giusta maniera.



Tedesco, C.: **Sport e salute.**  
Roma: Edizioni mediterranee, 2009.

## Muoversi visualizzando

Far riscoprire la gioia del movimento, di avere un corpo sano e equilibrato, di sentirsi rinnovati e pieni di energie è l'obiettivo che Eric Franklin si prefigge di raggiungere con il suo libro. I lettori sono incoraggiati a provare un modo nuovo di usare l'immaginazione a beneficio della salute e dell'armonia. Attraverso degli esercizi e delle tecniche da svolgere autonomamente, questo volume può aiutare a diventare più sciolti e flessibili. L'autore spiega come entrare in contatto profondo con ogni parte del nostro corpo (muscoli, articolazioni, organi interni, singole cellule) e imparare a risvegliarla attraverso sollecitazioni fisiche e mentali che, a loro volta, saranno in grado di ripercuotersi positivamente sulle altre parti dell'organismo. Allungare verso l'alto la colonna vertebrale mentre ci si immagina immersi in una flûte di champagne sospinti da milioni di bollicine, respirare percorrendo con le dita la linea delle costole e sentirle aprirsi come le pieghe di un ventaglio, oppure ancora prendersi cura dei propri reni con un massaggio accompagnato dalla musica che li avvolge e li risveglia alla danza. Tutte queste sequenze, che abbinano il movimento fisico al potere rigenerante delle visualizzazioni, sono molto semplici da mettere in pratica e possono essere svolte a casa, in palestra, in ufficio e anche alla fermata dell'autobus. Alla fine, garantisce Franklin, a migliorare non sarà solo la flessibilità, la capacità respiratoria e la postura, ma anche la consapevolezza di noi stessi e del nostro corpo.



Franklin, E.: **Il corpo e l'energia. Visualizzazioni ed esercizi per la salute, la forza e la bellezza.** Roma: Gremese, 2009

## In mediateca

### Biochimica

Houston, M.E.: **Fondamenti di biochimica dell'esercizio fisico.** Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 367 pagine

### Calcio

Accade, F. (ed.): **La didattica del gioco del calcio: tecnica e tattica secondo la scuola di Coverciano.** Milano, Ed. Corriere, 2008. 239 pagine

Bollini, A.: **Esercitazioni e schemi tattici per la realizzazione dei moderni moduli difensivi e d'attacco.** Ferriera di Forgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. DVD

Garcea, F.: **Calcio: i test valutativi delle capacità condizionali e coordinative per i dilettanti ed il settore giovanile: percorsi tecnico-motori per la scuola calcio (primi calci, pulcini e esordienti) e test per forza, velocità e resistenza e mobilità articolare dalla cat. giovanissimi ai nazionali dilettanti.** Bozzano, www.allenatore.net, 2008. 85 pagine

### Corsa

Keogh, S.: **Correre.** Milano, Ed. redi, 2009. 160 pagine

### Doping

Mennea, P.P.: **Il doping nello sport: normativa nazionale e comunitaria.** Milano, Giuffrè, 2009. 387 pagine

### Educazione fisica

Fiorini, G.; Coretti, S.; Bocchi, S.: **Corpo libero: scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado.** Ed. aggiornata. Milano, Marietti scuola, 2007. 415 pagine

### Educazione motoria

Perrotta, F.: **Le scienze dell'educazione motoria e sport in età evolutiva: crescere e muoversi anche nelle diverse abilità.** 2<sup>a</sup> rist. Bagnaria Arsa, Ed. Goliardiche, 2006. 236 pagine

Perrotta, F.; Vaira A.P.: **La scuola in educazione motoria e sportiva: giocando a costruire la palestra che non c'è...** Bagnaria Arsa, Ed. Goliardiche, 2008. 156 pagine

### Judo

Zamignan, S. (ed.): **Corso di judo: vincere sfruttando la forza dell'avversario.** Milano, Finson, 2004. DVD (60 min.)

### Medicina dello sport

Casali, P.M.; Marin, L.; Vandoni, M.: **Fitness cardiometabolico: il manuale: l'esercizio fisico nella patologia cardiovascolare e metabolica: dalla teoria alla pratica.** Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 164 pagine

### Sci

*Corso di sci: lo sci dalla A alla Z.* Milano, Finson, 2007. DVD (60 min.)

### Skateboard

Zamignan, S.: **Skate!: tecnica, acrobazie e attrezzatura.** Milano, Finson, 2007. DVD (60 min.)

### Sport di montagna

Winkler, K.; Brehm, H.-P.; Haltmeier, J.: **Sport di montagna in estate: tecnica, tattica, sicurezza.** Berna, Ed. del CAS, 2009. 315 pagine

### Sport invernali

Bonini, F.; Verratti, V.: **Breve storia degli sport invernali, 1908-2008: profilo istituzionale.** Milano, Libreria dello sport, 2008. 196 pagine

### Stretching

Bazzani, B.; Torri, B.: **Stretching: elasticità, fluidità, armonia e benessere.** Cesena, Elika, 2008. DVD (46 min.)

### Tennis

Casale, L.; Proietti Scorzoni, A.: **Un altro tennis: il cammino psicofisico dell'allievo dai quattro ai sedici anni.** Roma, Bonanno ed., 2008. 139 pagine

### Per saperne di più:

[www.mediateca-sport.ch](http://www.mediateca-sport.ch)  
[www.libreriadellosport.it](http://www.libreriadellosport.it)