

**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:** 6

**Buchbesprechung:** In libreria

**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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:** 10.02.2026

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

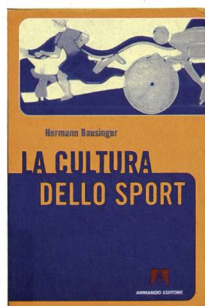
## Esiste una cultura dello sport?

Forse la domanda non stuzzica la curiosità di ogni sportivo, ma è meno triviale di quanto si possa pensare. Solo per il ruolo centrale o costitutivo – per riprendere un termine caro all'autore – che lo sport svolge nelle istituzioni, nelle interazioni sociali e nella vita di ciascuno, non possiamo far altro che rispondere affermativamente a questa domanda. Il libro di Hermann Bausinger, il più autorevole esponente della Volkskunde tedesca, ce ne fornisce le ragioni. Il punto di partenza è l'analisi del vissuto quotidiano e delle motivazioni che muovono gli individui ad agire, per poi giungere alla funzione che lo sport svolge nel creare e rafforzare le condizioni delle identità sociali più varie, dalle appartenenze locali, alle associazioni culturali, alle organizzazioni politiche.

In questa prospettiva lo sport non è solo uno strumento manipolatorio delle masse, ma è un elemento portante su cui poggia ogni rapporto sociale: dai processi di immaginazione delle nazioni, al mercato dei beni di consumo, alla produzione economica, all'arte, alla letteratura, al gioco, alla moda, alle pratiche del corpo, al ciclo della vita e così di seguito. Il volume è suddiviso in tre parti e segue un percorso il cui obiettivo è di perorare la coniugazione fra sport ed emancipazione umana attraverso una disanima delle dinamiche storico-sociali che hanno contraddistinto

lo sviluppo dello sport nella modernità. Il messaggio principale racchiuso in questa pubblicazione è assolutamente positivo: nonostante le devianze o le patologie che la cronaca rileva, lo sport mostra di possedere gli antidoti per continuare a fornire risorse di senso di vita e di aggregazione sociale, cioè cultura, anche e soprattutto in tempi di globalizzazione. Nicola Bignasca

Bausinger, H.: *La cultura dello sport*. Roma: Armando Editore 2008.



## Il successo è a portata di mano

«...oggi l'aspetto psicologico incide per un buon 80% sui risultati che otteniamo nella vita e di conseguenza anche nello sport, eppure quasi sempre dedichiamo maggiore attenzione a migliorare l'aspetto meccanico, cioè il gesto atletico e tecnico, che rappresenta una piccola percentuale del risultato.» Con questa chiara e semplice frase il lettore è spinto a riflettere sulle condizioni quadro che regnano nella società attuale. Oggi non è più il talento, perché ormai gli sport sono portati all'estremo della fisicità, bensì la capacità di gestire le risorse mentali e psicologiche a fare la differenza fra successo e fallimento, fra dolore e piacere. Il libro presenta tecniche, strategie, esercizi, aneddoti e storie vere in grado di aiutare una persona ad esprimere al meglio le sue reali capacità. L'autore vuole insegnare a motivare sé stessi e le persone del proprio entourage, a capire i segreti dell'atteggiamento mentale per il successo duraturo, a formulare degli obiettivi precisi e a condizionare adeguatamente il sistema nervoso per realizzare i propri sogni. In pratica, si tratta di un manuale di istruzione per il corretto uso delle risorse personali. Sgarbi consiglia di leggere attentamente ogni pagina, con l'atteggiamento mentale

identico a quello di un bambino che scarta un regalo di Natale consapevole di trovarvi ciò che più desidera. È infatti la sensazione di anticipazione che permette a tutti, grandi e piccini, di vivere con entusiasmo e motivazione eccezionali i giorni precedenti al Natale. Non resta che provare ma «se vuoi che questo libro ti appassioni metti passione nel leggerlo».

Sgarbi, L.: *Istruzioni per vincere. Come ottenere il massimo nella vita, nel lavoro e nello sport*. Milano: Sperling & Kupfer Editori S.p.A. 2003.



## In mediateca

### Attività motoria

Sdringola, F.: *Auxologia e attività motoria nell'età evolutiva: esperienza e ricerca nella scuola primaria*. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 87 pagine

### Equitazione

Tomassi, F.: *Equitazione: un nuovo manuale di avviamento*. Ponte San Giovanni, Calzetti-Mariucci, 2005. 93 pagine

### Pallavolo

Mencarelli, M.; Paolini, M.: *I ruoli nella pallavolo maschile e femminile: tecnica e didattica specifica del libero*. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2009. DVD (56 min.)

### Potenziamento muscolare

Goldenberg, L.; Twist, P.: *Strength ball training: 142 esercizi di potenziamento muscolare con la swiss ball e la palla medica*. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2009. 246 pagine

Respizzi, S.; Cavallin, R.; Ferrari, V.: *L'esercizio a resistenza elastica: manuale di esercizi di riabilitazione ortopedica*. Milano, Elsevier, 2009. 88 pagine

### Psicomotricità

Bellotti, G.G. (ed.): *Il corpo in cammino: l'intervento psicomotorio con la persona anziana: manuale ad uso di psicologi, medici, psicomotricisti, educatori, fisioterapisti e dottori in scienze motorie*. Milano, Ed. Unicopli, 2009. 168 pagine

### Riabilitazione

Ylinen, J.: *Lo stretching: fondamenti e tecniche terapeutiche*. Milano, Elsevier, 2009. 286 pagine

### Sci alpino

Pifiot, R.: *Sciare è un gioco*. Udine, Forum, 2008. 126 pagine

### Stretching

Frederick, A.; Frederick, C.: *Stretch to win: allenare la flessibilità per migliorare velocità, potenza e agilità*. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 231 pagine

### Teamwork

Fedel, N.; Varriale, A.; Fedel, A.: *La guida del Sole 24 ore al teamwork: creare e sviluppare intelligenza collettiva*. Milano, Il sole 24 ore, 2009. 176 pagine

### Triathlon

Dallam, G.M.; Steven, J.: *Triathlon da campioni: allenamento avanzato per la massima performance*. Milano, Libreria dello sport, 2009. 353 pagine

### Vela

Davison, T.: *Il laser: manuale completo dalle prime uscite alle tattiche di gara*. Milano, Ulrico Hoepli ed., 2009. 119 pagine

Per saperne di più:

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

[www.libreriadellosport.it](http://www.libreriadellosport.it)



Coraggio, partecipate!

## 42. ENGADIN SKIMARATHON

**Data:** 14 marzo 2010  
**Tracciato:** Maloja – Zuoz / S-chanf  
**Distanza:** 42 km

## ENGADIN SKIMARATHON

### 3. Halbmarathon

**Data:** 14 marzo 2010  
**Tracciato:** Maloja – Pontresina  
**Distanza:** 21 km

## ENGADIN SKIMARATHON

### 11. Frauenlauf

**Data:** 7 marzo 2010  
**Tracciato:** Samedan – S-chanf  
**Distanza:** 17 km

I nati nel 1994 / 1995 possono partecipare gratuitamente!

Convinci due amiche a partecipare e tu partecipi gratuitamente!

Informazioni & registrazione:  
[www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch), Tel. +41 (0)81 850 55 55



## KURS für Sportlerbetreuung Basisausbildung für kompetente Sportlerbetreuung

### THEMEN:

- Sportmassage
- Stretching
- Doping
- Taping
- Sportverletzungen
- Sporternährung

**Leitung:** Jack Eugster, Masseur des Schweizer Eishockeyverbandes mit seinem Team

**Kursort:** Sport- und Fitnesscenter Schumacher in Dübendorf

**Kosten:** Fr. 390.--inkl. Mittagessen (Sie erhalten Material im Wert von Fr. 200.--)

**Dauer:** 2 Tage jeweils Sa/So

Anmeldungen: Jack Eugster  
Postfach 2176  
8600 Dübendorf 2

oder E-Mail: [jack@medcoach.ch](mailto:jack@medcoach.ch)

oder Natel: 079 211 61 18

INTERNET: [www.medcoach.ch](http://www.medcoach.ch)

### KURSDATEN 2010

- ☐ 23./24. Jan. 10
- ☐ 17./18. April 10
- ☐ 12./13. Juni 10



Scuola Universitaria Professionale Bernese  
**Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM**

## Corso di master in Sport di punta 2010-2012



La SUFSM lancia nel settembre del 2010 il secondo corso «Master of Science SUFSM in Sports con approfondimenti nello sport di punta» – un'offerta formativa unica in Svizzera. La formazione – interdisciplinare e basata sulla pratica – apre interessanti prospettive professionali nel campo dello sport di punta o in settori affini.

### Condizioni d'ammissione

- Titolo di bachelor in sport o scienze motorie.
- La pratica sportiva ad alto livello costituisce titolo preferenziale.
- L'insegnamento è previsto in tedesco ed in francese.

### Durata

- 3 semestri a tempo pieno.
- Possibilità di suddividere la frequenza in periodi più lunghi.

### Informazioni ed iscrizioni

Ufficio federale dello sport UFSP  
Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM  
Segreteria cicli di studio  
2532 Macolin  
tel. +41 (0)32 327 64 70  
[office.ehsm@baspo.admin.ch](mailto:office.ehsm@baspo.admin.ch)

[www.sufsm.ch](http://www.sufsm.ch)

### Scadenza per le iscrizioni

31 marzo 2010

### Inizio del ciclo di studi

20 settembre 2010

UFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP