

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 3  
  
**Buchbesprechung:** In libreria  
**Autor:** [s.n.]

### **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>**

## Psicocinetica e apprendimento motorio

Lo sport è un fenomeno di costume. Ha una potenza di attrazione e di coinvolgimento quasi incontenibile. Per questo, secondo alcuni critici, sembra l'espressione più immediata di forze psichiche profonde, conservatesi da secoli. Eppure l'attività sportiva ha una componente educativa. Lo sportivo disciplina le proprie energie. Dà ad esse una forma. È possibile identificare la dimensione pedagogica dello sport? È possibile collegare l'educazione all'impegno sportivo? A queste domande molti studiosi danno una risposta positiva.

Tra questi vi è Le Boulch. Egli individua la condizione negativa dello sport moderno e la rimuove. La condizione negativa è la riduzione dello sport a «prestazione» e a «competizione». Rafforzata dal costume attuale, la riduzione rischia di disperdere il valore dello sport. Neutralizzata invece la distorsione, lo sport si rivela una delle più efficaci espressioni della personalità, che appunto nella padronanza della motricità ritrova in pieno se stessa. Tra lo sport competitivo e lo sport come svago si interpone, occupando

uno spazio importante nella scuola e nell'educazione, lo sport formativo. Il libro non espone soltanto una teoria, ma la concretizza, sistematicamente, nella pratica, ossia nella visualizzazione di esercizi e giochi, condotti con una accurata metodologia didattica.



Le Boulch, J.: *Psicocinetica e apprendimento motorio*. Roma: Armando editore, 2009.

## Allenamento e recupero

Il rapporto tra allenamento e recupero costituisce tema di importanza primaria per la complessità delle problematiche ad esso legate. Nella prima parte del manuale vengono introdotti i principi della pianificazione e i concetti che ispirano la creazione di un ciclo di allenamento. Si evidenzia in particolare l'importanza del riposo e le intensità dei carichi di lavoro durante il tapering. L'esempio guida portato a supporto è quello della preparazione fisica strutturata per la nazionale di calcio francese in funzione dei Campionati mondiali 1998 e 2002.

La seconda parte è invece incentrata sulle problematiche della fatica. Vengono presentati i modelli matematici per il calcolo dei dati provenienti dall'osservazione delle prestazioni e dai relativi questionari per realizzare al meglio tali osservazioni. Altro argomento di grande attualità riguarda le differenze tra eccessi nella somministrazione dell'allenamento e superallenamento, con introduzione ai metodi più attuali di diagnosi attraverso cardiofrequenzimetri e dosaggi ormonali.

Una rassegna dei principali metodi che permettono di migliorare il recupero fisico viene proposta nella terza parte in cui si affrontano temi quali la reidratazione, l'alimentazione (con particolare riferimento al ristabilimento delle riserve di glicogeno), il significato e l'importanza, ai fini del recupero, degli antiossidanti, delle tecniche di elettrostimolazione e dello stretching.

Fortemente critica la chiave di trattazione, nella quarta parte finale del manuale, di alcuni metodi utilizzati illecitamente per migliorare la prestazione e accelerare il recupero, come l'EPO, l'ormone della crescita e la canapa indiana, dei quali vengono stigmatizzati gli effetti gravemente dannosi per la salute.



Chatard, J.-C.: *Allenamento e recupero*. Torgiano: Calzetti&Mariucci Editore, 2008.

## Fiabe motorie

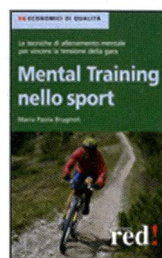
Questo libro si rivolge a tutti gli adulti che scelgono i bambini come propri maestri: genitori, docenti, allenatori, in una parola, educatori, che vedono nella relazione con i più piccoli il realizzarsi di un insegnamento reciproco, continuo e gioioso. L'insegnante troverà concreti spunti didattici e pedagogici per usare le fiabe come strategie meta-cognitive per rendere l'insegnamento motorio un'esperienza di relazione, cognizione ed affettività unica. Anche i genitori potranno trarre preziose indicazioni su come migliorare la comunicazione e, quindi, la relazione con i propri figli.



Mazzoni, A.; De Rossi, P.; Albanese, M. P.: *Fiabe motorie. Movimento, fantasia e creatività*. Roma: Armando editore, 2010.

## L'allenamento della mente

È possibile incrementare sensibilmente le prestazioni sportive ricorrendo a tecniche di rilassamento e di concentrazione? Il Mental Training dice di sì. «L'allenamento della mente» addestra infatti l'atleta a riconoscere e a sfruttare al meglio le proprie potenzialità, ad aumentare le proprie capacità di attenzione e di autocontrollo, a dominare l'ansia da prestazione durante le gare. L'uso delle tecniche illustrate in questo libro non solo migliora il rendimento sportivo, ma favorisce anche l'autostima, le relazioni con gli altri, un atteggiamento positivo nei confronti della vita.



Brugnoli, M. P.: *Mental Training nello sport*. Milano: Red Edizioni, 2008.