

**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:** 4

**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**

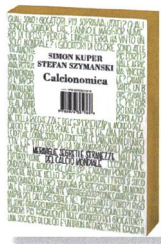
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

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

## Le cifre del calcio

Per quanto molti tifosi lo negano, l'amore per il calcio è spesso legato alla passione per i numeri: i risultati, le classifiche, le date importanti, le pagelle, il «fantacalcio». Nonostante questo, è facile relegare in un angolo un secolo intero di statistiche, preferendo affidarsi ai luoghi comuni e alla cosiddetta esperienza: «il calcio è noioso perché vincono sempre le grandi», «il calcio è oramai un business», «la nazionale potrebbe fare meglio», e così via. In questo libro Simon Kuper, giornalista e storico del calcio, e Stefan Szymanski, economista, analizzano la storia e la geografia del calcio mondiale attraverso i numeri, facendo delle scoperte sorprendenti. Semplici appassionati e professionisti troveranno qui una cartografia inedita – rivista e ampliata con dati e statistiche sul calcio italiano – per orientarsi negli aspetti sportivi, ma anche sociali e politici, del gioco più bello (e più imprevedibile, ma fino a un certo punto) del mondo.

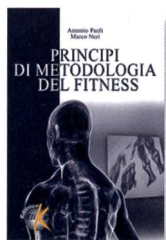


Kuper, S.; Szymanski, S.: *Calcionomica. Meraviglie, segreti e stranezze del calcio mondiale*. Milano: Isbn Edizioni 2010.

## L'allenamento della mente

La difficoltà nel definire una metodologia del fitness unitaria consiste nella frammentarietà della materia e nella relativa carenza di informazioni scientifiche aggiornate. Principi di metodologia del Fitness si propone di raccogliere in un unico volume le più recenti ricerche scientifiche per fornire al laureato in scienze motorie o all'istruttore di fitness, ma anche al semplice appassionato curioso, uno strumento fruibile sia come manuale pratico, sia come testo universitario di approfondimento.

Dalla fisiologia alla biomeccanica, passando per le tecniche di allenamento e la biochimica: quest'opera, grazie al contributo di diversi autori, è in grado di offrire al lettore una panoramica esaustiva del mondo del fitness, partendo dalle sue basi scientifiche per arrivare alla più recente metodologia e programmazione dell'allenamento.



Neri, M.; Paoli, A.: *Principi di metodologia del fitness*. Cesena: Editrice Erika, 2010.

## Il movimento del corpo

Si inizia così: con gioco e movimento. Si prosegue con lo sport. Ad attraversare il tutto, la vita nella sua principale rappresentazione, evidente ed indubitabile: il corpo, anche perché, ormai, il dualismo corpo/mente non regge più. La persona è unità di corpo-anima-spirito. Ma la persona si può scrutare con diverse lenti. Queste pagine una scelta la fanno. Scelgono d'indossare le lenti dell'antropologia cristiana (ammettendo, però, i limiti conoscitivi e di intelligenza) e provano a guardare. Propongono un'osservazione, anzi avanzano una descrizione. Sperando di educare attraverso lo sport. Questo, però, va padroneggiato, immaginato, progettato, amato e conosciuto, per non cadere negli stereotipi.



Marchetti, M.: *Il movimento del corpo. Tra gioco e sport*. Roma: La Meridiana Edizioni, 2010.

## L'allenamento della mobilità

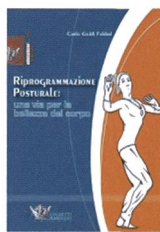
Il libro rappresenta un sussidio per quanti, allenatori, istruttori, fisioterapisti, studenti di scienze motorie e operatori specifici di settore, intendono occuparsi, a diverso titolo, di mobilità articolare e di flessibilità muscolo-tendinea. Utilizzato come manuale, è un utile strumento operativo per la creazione di tabelle di allenamento personalizzate. I capitoli dedicati alla ricerca applicata all'allenamento sportivo permettono agli appassionati della materia di approfondire, secondo metodologie scientifiche, la valutazione funzionale dell'individuo, con l'obiettivo di un accurato controllo in itinere e di verifica finale del lavoro svolto.



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

## La riprogrammazione posturale

Il volume illustra, in maniera semplice e divulgativa, le linee fondamentali delle scuole posturali più accreditate. La riprogrammazione posturale tende a realizzare la bellezza delle forme, l'armonia del corpo e l'elasticità dei muscoli, divenendo un'attività compensativa fondamentale per tutte le discipline sportive. Si tratta di un lavoro sul corpo a partire dai vizi posturali individuali, per poi iniziare una metodologia specifica e personalizzata, che va ad incidere sulle rigidità muscolari e sulla psiche. In ambito fisioterapico la scuola francese (F. Mézières e suoi allievi) ha trovato grandi riconoscimenti ed aperto nuove strade per agire sulla postura con l'obiettivo di arrivare al benessere psico-fisico ed alla bellezza.



Guidi Fabbri, C.: *Riprogrammazione posturale. Una via per la bellezza del corpo*. Torgiano: Calzetti&Mariucci, 2010.