

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

**Autor:** Rossi, Sandro

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

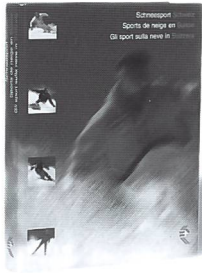
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

## Letto per voi



### Gli sport sulla neve in Svizzera

Sandro Rossi

**E**ccolo qui! Il nuovissimo, modernissimo, lungimirante, rivoluzionario manuale di base degli sport sulla neve è stato battezzato ai piedi del Cervino il 6 ottobre 1998. Non è per caso che mi permetto di utilizzare superlativi per presentare questo scritto. Infatti, soltanto qualche stagione (non anni) or sono se qualcuno si fosse permesso di associare al bastione nazionale «Sci» qualcos'altro, fosse pure analogo, si sarebbe automaticamente iscritto sulla lista di quegli istituti che trattano in primo luogo schizofrenici, paranoici... e chi ne sa ne metta. Ma invece guarda, grazie a una magnifica disponibilità e tramite l'impiego dell'arma più potente che l'essere umano può sfoggiare, «il dialogo» ci si è potuto render conto: intanto che la neve è bianca e bagnata, che per scivolarvi sopra ci si deve mettere qualche cosa ai piedi (sulle mani non funziona ancora troppo bene) e che quel perfetto strumento che madre natura ci ha offerto sotto forma di carne ed ossa articolati, non ha funzioni illimitate. Dunque sinergie possibili!

«Le donne, i cavalieri, l'arme, gli amori, le cortesie, l'audaci imprese io canto...» (Ariosto, *l'Orlando Furioso*, Canto 1).

La neve, il materiale, gli attrezzi, l'insegnante e l'allievo instaurano il dialogo (IASS, *I concetti chiave*, «Canto 1» manuale di base).

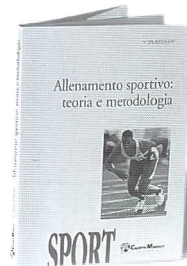
Quattro capitoli, per armonizzare le fondamentali conoscenze della teoria del movimento del prof. dott. Arturo Hotz alle perfette espressioni pratiche di Ried Campbell, Pius Disler e Urs Rüdüsühli. Quattro capitoli per inquadrare un messaggio chiave (capitolo 2) contenuto in un modello d'azione composto da tre concetti: Concetto pedagogico, metodologico e tecnico (capitolo 3). Il tutto sempre collegato dall'immagine del grande 8 che vuole esprimere la continua interazione di tutti gli elementi.

Cito gli autori: «La grafica del numero 8 collega sempre due zone limitate da due cerchi. Al centro, collegando i due anelli, si trova un incrocio essenziale perchè significativo del «transfer» permanente tra la teoria e la diversità della pratica.» Il capitolo 4, conseguenze pratiche, mette in evidenza in modo chiaro, vorrei dire quasi banale tanto la presentazione è logica e facile da capire, il dialogo permanente fra l'insegnante e l'allievo nel processo di apprendimento. E qui il punto saliente: il modello non tocca soltanto i bisogni specifici dello sci ma, senza nessuna differenziazione particolare, tutta la gamma degli attrezzi di scivolamento sulla neve. Sostenu-  
to da una grafica di alta tecnologia mo-

Il manuale «Gli sport sulla neve in Svizzera – I concetti chiave» può essere ordinato al prezzo di fr. 35.- (+ spese di spedizione e IVA) al seguente indirizzo: Interassociazione svizzera per lo sci, Thunstrasse 5B, 3628 Uttigen, tel. 033/345 50 44, fax 033/345 34 85. Il manuale può essere acquistato anche durante i corsi di formazione e di perfezionamento G+S delle discipline sci e snowboard. La videocassetta può essere ottenuta in francese e tedesco al prezzo di fr. 36.60 al seguente indirizzo: SFSM, Mediateca, 2532 Macolin, tel. 032/327 63 62, fax 032/327 64 04.

derna questo manuale diventa quasi un piacevole romanzo senza intrighi, da leggersi e rileggersi tutto d'un fiato. E non è tutto! Il libro è accompagnato da una cassetta audiovisiva che tramite magnifiche immagini e un commento semplice e piacevole fa letteralmente vivere ogni pagina. Il manuale di base con i suoi concetti chiave ha così creato le premesse per l'elaborazione di una nuova serie di documenti didattici specifici che non tarderanno a farci apprezzare l'ebbrezza dello scivolare sulla neve.

Campbell R.; Disler P.; Hotz A.; Rüdüsühli U.: Gli sport sulla neve in Svizzera – I concetti chiave. IASS/SFSM 1998. 77.1022 Q



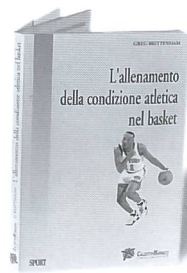
### Teoria dell'allenamento

Gianlorenzo Ciccozzi

**U**n manuale molto bello e interessante, che si iscrive nella tradizione dei grandi tecnici dei paesi dell'ex blocco orientale (URSS e stati satelliti). Vladimir Platonov non ha certo bisogno di presentazioni; i suoi lavori trattano gli aspetti teorico metodologici dello sviluppo delle qualità motorie, le tappe della preparazione sportiva e la pianificazione dell'allenamento sportivo, come leggiamo nel risvolto di copertina. Si tratta di un libro che affronta a livello teorico interessanti temi, quali ad esempio gli aspetti generali dell'allenamento, i fattori che determinano il livello delle prestazioni, i mezzi e i meto-

di dell'allenamento, la preparazione fisica nell'allenamento, la struttura dello stesso, l'elaborazione di mesocicli, macrocicli e ciclo annuale di allenamento. Un libro che certo non è per tutti, che non contiene consigli o ricette immediatamente utilizzabili nella pratica quotidiana, ma che potrebbe offrire a chi si interessa di sport (soprattutto ad alto livello) delle conoscenze teoriche ormai indispensabili per la programmazione dell'attività. A tale proposito basti pensare ad un esempio fatto nel capitolo dedicato a «Selezione ed orientamento degli atleti nel corso del ciclo pluriennale di allenamento». Si parte da alcune considerazioni statistiche (fatte nell'URSS): su 5000 bambini che imparano a nuotare, solo sette o otto saranno selezionati per un'attività sportiva con un obiettivo determinato, uno solo fra loro arriverà al livello di maestro di sport, e fra questi ultimi infine uno su 12 raggiungerà il livello internazionale, pari a uno su... 60.000!

Platonov, V.: Allenamento sportivo: teoria e metodologia. Perugia: Calzetti-Mariucci 1996. 70.3109



### Allenare la condizione atletica nel basket

Gianlorenzo Ciccozzi

Il libro costituisce una delle proposte più recenti verso un moderno tipo di allenamento cosiddetto funzionale, in cui i principi dell'allenamento condizionante si connubiano a esercizi e attività ideati per venire incontro alle esigenze specifiche del cestista. Lo scopo che l'autore si prefigge è quello di «... porre le basi, per allenatori e atleti, per un superamento del concetto dello sviluppo delle capacità specifiche dello sport come metodo primario di allenamento». Questo interessante manuale per l'allenatore contiene 50 esercizi da svolgere sul campo, 11 test per determinare eventuali punti deboli e decine di esercizi per gli addominali e per migliorare agilità e gioco di piedi.

Brittenham, G.: L'allenamento della condizione atletica nel basket. Perugia: Calzetti-Mariucci 1997. 71.2553



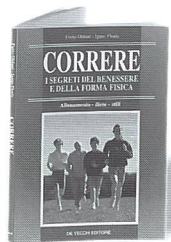
### Preparazione per lo sci alpino

Gianlorenzo Ciccozzi

Per ottenere una efficace preparazione fisica per la pratica dello sci non è sufficiente una attività fisica limitata al periodo immediatamente precedente l'inizio della stagione. Le evoluzioni succedutesi nel settore nel corso de-

gli anni – materiali sempre migliori e maneggevoli, piste sempre meglio preparate ed accessibili a tutti – consentono ormai a chiunque delle velocità che si traducono in carichi notevoli, che è meglio affrontare dopo una adeguata preparazione. Dopo una parte per così dire generale, dedicata all'analisi di interessanti temi come ad esempio l'importanza degli aspetti psicologici per l'apprendimento dello sci per i bambini, le capacità coordinative e condizionali nello sci, cenni sulle diverse tecniche e le capacità motorie ad esse collegate, un breve approfondimento sulla preparazione fisica specifica in chiave agonistica, il libro presenta nella quarta parte tutta una serie di esercizi e metodi per migliorare la preparazione dello sciatore, agonista e no.

*Guatelli, G.:* La preparazione atletica specifica per lo sci alpino. Roma: Società di stampa sportiva 1998. **77.1015**



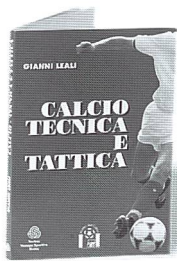
### Sentirsi bene con la corsa

*Gianlorenzo Ciccozzi*

Corsa fatta con criterio, intelligenza e – perché no – con metodo, come segreto per aumentare il benessere, sentirsi in forma o invecchiare meno rapidamente. Ma anche corsa vista come divertimento, accessibile a tutti, come sottolinea il risvolto di copertina.

Una guida facile, che si legge volentieri e rapidamente, che illustra la fisiologia della corsa, la dieta da seguire, i piccoli segreti per evitare i malanni tipici del corridore (prime fra tutte le famigerate vesciche ai piedi). Una parte è dedicata alle prime uscite, a come progredire, a come valutare le proprie prestazioni sulla base di test famosi come quello di Cooper, il Conconi, lo step-test. Una guida infine per articolare e programmare l'allenamento, che affronta temi come gli obiettivi e i limiti del singolo, la corsa di resistenza, la mezza maratona, la maratona, l'alimentazione, il consumo energetico.

*Oldani, F.; Floris, I.:* Correre. I segreti del benessere e della forma fisica. Milano: De Vecchi Editore. **73.701**



### Insegnare il calcio

*Gianlorenzo Ciccozzi*

Il gioco del calcio, diffuso, praticato e amato un po' ovunque nel mondo, come sottolinea l'autore, anche se a prima vista sembra tanto facile da non richiedere alcuno sforzo di apprendimento, va anch'esso imparato. Ma attenzione, il rapporto diretto che chi lo pratica ha con il gioco rischia di abbassare la soglia di attenzione e di far perdere di vista l'umiltà, necessaria soprattutto nei primi approcci. Attenzione e umiltà nell'apprendere quindi, come momenti essenziali, cui da parte dell'allenatore devono corrispondere capacità ed intelligenza nell'insegnare.

Dopo un'introduzione in cui si illustrano i principi fondamentali dell'insegnamento, il libro passa ad occuparsi della tecnica, della tattica e dell'addestramento dei giovani calciatori. Quest'ultima parte è illustrata da disegni e schemi per facilitare la comprensione e la spiegazione agli allievi. *Leali, G.:* Calcio Tecnica e Tattica. Roma: Società di Stampa Sportiva 1998. **71.2554**

### Allenamento

*Bosco, C.:* La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (455 p.). Lit. 45.000. **70.3029**

*Martin, D.; Carl, K.; Lehnertz, K.:* Manuale di teoria dell'allenamento. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (352 p.). **70.3015**

*Verchoshanskij, Y.:* Mezzi e metodi per l'allenamento della forza esplosiva. Tutto sul metodo d'urto. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (160 p.). Lit. 30.000. **70.3002**

### Alpinismo

*Ammann, J.; Loretan, E.:* Erhard Loretan, gli 8000 ruggenti. Agno: MB Advertising 1997 (208 pagine). **74.967**

### Calcio

*Vazquez Folgueira, S.:* 1010 esercizi di difesa nel calcio. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (292 pagine). Lit. 36.000. **71.2465**

### Corsa d'orientamento

*Biella, R.:* Orienteering nella scuola. Attività interdisciplinare. Milano: Ermes 1997 (200 p.). Lit. 38.000. **74.1001**

### Educazione fisica

*Pianta, D.:* 60 unità didattiche per l'attività fisico-sportiva (biennio degli Istituti superiori). Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (141 p.). Lit. 24.000. **03.2551**

### Ginnastica

*Raganato, A.:* Teoria degli esercizi ginnastici. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (189 p.). Lit. 32.000. **72.1371**

### Medicina dello sport

*Vecchiet, L. (ed.):* Manuale di medicina dello sport applicata al calcio. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (235 p.). Lit. 34.000. **06.2347**

### Sci

*Riva, M.:* Sci e adulto. Biomeccanica, tecnica, apprendimento. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (110 p.). Lit. 24.000. **77.989**

### Skate In-line

*Tommasini Degna, S.; Aghito, G.:* Skate in-line. Fitness, race, hockey: un nuovo sport e le sue discipline in 100 esercizi progressivi. Milano: Mondadori 1997 (192 p.). Lit. 30.000. **75.518**

### Tennis

*Barazzutti, C.; Kenny, V.:* La forza interiore nel tennis e nella vita. Roma: Società Stampa Sportiva 1997 (127 p.). Lit. 24.000. **01.1057**

*Del Freato, A.:* 1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità, ritmo nel tennis. Perugia: Calzetti-Mariucci 1997 (365 p.). Lit. 45.000. **71.2495**

### Vela

*Messori, L.:* Questo è l'optimist. Milano: Mursia 1997 (125 p.). Lit. 25.000. **78.1413**

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca della SFSM. Si prega di indicare il numero in neretto. Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 04; daniel.moser@mbox.essm.admin.ch Le videocassette possono essere acquistate o richieste in prestito gratuito (per una durata da 3 a 5 giorni) presso la mediateca della SFSM, tel. 032/327 63 62. Le riserve sono possibili unicamente il mattino.