

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

### **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:** 14.03.2025

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

## Letto per voi

### Le basi scientifiche del movimento umano

«Teoria e metodologia del movimento umano rappresenta il tentativo, perfettamente riuscito, di accostare rigorosa scientifica ad una esposizione accessibile e gradevole. In cinque capitoli sono raccolti i fondamenti della ricerca scientifica applicata al movimento umano e alle discipline sportive: il controllo nervoso e quello muscolare, le fonti energetiche, la tipologia delle fibre muscolari ed infine una indispensabile appendice sulla nuova frontiera



del condizionamento muscolare, l'elettrostimolazione.»

Fin qui quello che si legge a proposito del libro nel risvolto di copertina... Effettivamente, andando a sfogliare questo agile volumetto, si ha l'impressione di una trattazione completa ed interessante su come funziona il movimento umano. A completare le singole esposizioni troviamo una breve sintesi del capitolo e di tanto in tanto un riquadro di approfondimento per chiarire alcuni aspetti di quanto trattato nelle pagine precedenti. A completare il tutto tabelle (sempre utili) e illustrazioni (non sempre necessarie). Non sempre convincono il linguaggio e la punteggiatura, ma d'altra parte chi consulta un libro simile non cerca uno stile particolare ma informazioni utili; e in questo caso le trova.

*Bisciotti, G. N.:* Teoria e metodologia del movimento umano. Biomeccanica e biogenetica muscolare. Teknosport Libri, Ancona 2000. UFSP0 70.3280

### Un classico per pallavolisti

Al quaranta-cinquantesimo che prende in mano questo libricino sembrerà di essere tornato indietro nel tempo. Carta giallina e «robusta» senza tanti fronzoli, testi chiari e ridotti all'indispensabile, disegni schematici che non indulgono alle mode grafiche, nessuna fotografia se non le due immagini in copertina. Un manuale di pallavolo classico, che illustra i fondamentali quali si usavano nei bei tempi andati, quando ancora si fischiarono doppie, trattenute e «facezie» del genere. «Questa raccolta, così come è impostata, è soltanto una indicazione della miriade di esercitazioni che qualsiasi allenatore ha fatto, fa e farà nel corso del proprio impegno in palestra e, lungi dall'essere esaustiva, vuole essere uno stimolo per l'invenzione di altri esercizi migliori ed un aiuto nella predisposizione di piani di lavoro e nell'organizzazione delle sedute di allenamento.» Un libro utile, utilissimo, interessante.

*Brignole, G.:* 250 esercizi di riscaldamento e controllo dei fondamentali con il pallone. Società stampa sportiva, Roma, 2000. UFSP0 71.2706



suddivisi per gruppi (distretti) muscolari – agli attrezzi da utilizzare, alle peculiarità dell'allenamento in acqua, alle sedute volte a migliorare resistenza, forza, velocità. Non mancano indicazioni su interval training, circuit training, allungamento, e consigli per un'attività mirata nelle singole discipline sportive.

A ben vedere, dunque, già a scorrere il sommario, si tratta di un manuale di teoria dell'allenamento che tratta gli aspetti specifici che emergono quando esso si svolge in acqua. Interessante il fatto di offrire oltre alle basi teoriche, anche tutta una serie di suggerimenti e proposte concrete, da ampliare magari per costruirci sopra un programma di allenamento completo ed adatto a tutti i bisogni.

*Michieletto, P.:* Training in acqua. Ginnastica e preparazione atletica in piscina. Alea Edizioni, Milano, 2000. UFSP0 78.1515



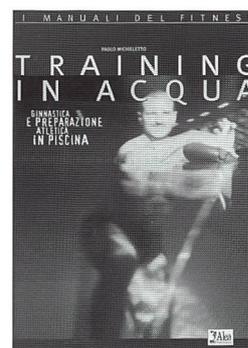
### Un valido ausilio per tutti

Anche se non è un libro, ma un semplice opuscolo, vale la pena di spendere due parole per presentare questo promemoria destinato a chi organizza manifestazioni sportive in Ticino. Si tratta di un'iniziativa sostenuta da Repubblica e Cantone Ticino, Dipartimento del territorio e Dipartimento delle opere sociali che, come leggiamo nella copertina, vuole motivare all'impegno «... a tutela dell'ambiente nell'ambito dell'organizzazione delle nostre manifestazioni.» La documentazione è suddivisa in due parti, distinte anche dal punto di vista della grafica grazie all'uso di colori differenti: la prima consiste in una check list pratica per riflettere, con consigli in merito a traffico, materiale e approvvigionamento, rifiuti (contenimento e raccolta), mentre la seconda presenta «Un esempio tutto ticinese», riferito ai Campionati svizzeri di atletica leggera tenutisi l'anno scorso a Lugano. Non manca una lista completa di indirizzi cui rivolgersi per una consulenza, o semplicemente per chiedere informazioni

*AOS (Ed.):* Manuale critico-pratico d'utilità per tutti gli organizzatori di manifestazioni sportive del canton Ticino. Associazione Olimpica Svizzera, Berna 2000. Il fascicolo può essere ordinato presso L'Ufficio Aiuto sport Ticino, via Bossi 34, 6830 Chiasso. Tel. 091 682 74 20. Fax 091 682 78 30. E-mail: aiutosport@ticino.com

### Per allenarsi al meglio in acqua

Sull'onda lunga della (ri)scoperta di questo tipo di attività, troviamo qui un bel manuale che si occupa nel dettaglio dell'allenamento in vasca. Partiamo naturalmente dai principi e dalla teoria del movimento in acqua, con ovvia citazione del principio di Archimede, per andare poi a vedere da vicino i parametri fondamentali nell'attività in acqua e tante altre cose ancora. Il libro è suddiviso in 18 capitoli che trattano diversi interessanti argomenti, passando dagli obiettivi e i fattori della prestazione agli esercizi –



### Per fare il quadro dei test di valutazione fisica

Come si ricorda nell'introduzione, i test di valutazione per chi pratica sport o anche soltanto attività fisica, sono una delle problematiche più attuali. Anche chi non volesse sottoscrivere alla lettera tale affermazione, non può negare certo che si tratta di una tematica estremamente interessante. Ben venga dunque questo libricino di 120 pagine circa, tutto dedicato alla determinazione della condizione fisica (allo scopo ovvio di migliorarla). Dopo una breve introduzione per spiegare il perché dei test di valutazio-



ne nello sport ed una parte dedicata alle misurazioni antropometriche, passiamo subito all'esame dei (tantissimi) test, suddivisi a seconda dell'ambito che si intende valutare. Abbiamo così quattro capitoli, dedicati rispettivamente a capacità coordinative, resistenza, forza e velocità. Impossibile ricordare tutti i test riportati; per consentire al lettore di farsi un'idea, citiamo il solo esempio del (notissimo) test di Cooper. Dopo una breve introduzione si ricordano obiettivo, materiali e protocollo necessari alla tenuta della prova, per poi passare a parlare dei risultati. Anche qui una trattazione completa, con ben sette tabelle di «valorizzazione», per giovani, atleti, giochi sportivi, ciclisti uomini e donne e così via. Una sintesi estremamente interessante e valida per la tenuta di test della condizione fisica a tutti i livelli e per tutti gli sport.

*Marella, M.; Risaliti, M.:* Il libro dei test. Le prove di valutazione fisica per tutti gli sport. Edizioni correre, Milano, 2000. UF-SPO 70.3286

### Imparare a nuotare in modo naturale

«Uno sviluppo mirato delle prestazioni sportive... non poteva e non può prescindere da «ciò che è adatto al bambino». Voglio dire che nel nostro caso, nella prima fase di impatto con l'acqua i movimenti devono essere molteplici, il più possibile variati, dinamici, evitando accuratamente «un carico unilaterale dell'apparato motorio e di sostegno».» In questa frase tratta dall'introduzione a questo simpatico manuale di nuoto per i bambini troviamo condensata un po' tutta la filosofia dell'autore, incentrata sulle esigenze del bambino senza trascurare però il risultato concreto che si intende raggiungere. L'opera segue un filo conduttore che ripercorre le varie tappe e quella che viene definita la classificazione gerarchica degli obiettivi e dei mezzi da usare per raggiungerli. Partiamo dagli esercizi di immersione del viso, per poi toccare nell'ordine quelli di respirazione, di galleggiamento supino e prono e di scivolamento. Una seconda fase è dedicata ad attività motorie sempre più complesse, tipo «gambe dorso, braccia distese in alto»



oppure «movimento combinato di gambe e braccia simultanea a dorso», fino ad arrivare allo stile libero completo con respirazione a destra e sinistra. Il libro presenta numerosi disegni, schizzi, fotografie, si legge facilmente e costituisce un valido ausilio per l'introduzione dei bambini al nuoto.

*Bovi, G.; Bovi, F.:* Un tuffo nella pluralità. L'educazione acquatica come processo di formazione consapevole della personalità del fanciullo. Società di stampa sportiva, Roma, 2001. UFSPPO 78.1525

#### Escursioni

*Perego, G. M.:* Engadina. Escursioni – arte e cultura. Sondrio, Lyasis, 2000. 255 pagine. Lit 39.000. 74.1048

#### Filosofia

*Rabino, A.:* Uomini nuovi per uno sport che educa. Torino, Associazione O.A.S.I., Ora Amici Sempre Insieme, 1999. 117 pagine. Lit 15.000. 01.1170

#### Fitness

*Barteck, O.:* Tutto sul fitness. Riscaldamento, training di forza, training di resistenza, defaticamento, alimentazione, anatomia. Colonia, Könnemann, 2000. 351 pagine. 70.3284

#### Marketing

*Cherubini, S. (ed.); Canigiani, M. (ed.):* Media e co-marketing sportivo. Strategie di convergenza nel mercato globale e locale. Milano, Angeli, 2000. 127 pagine. Lit 26.000. 04.332

#### Medicina dello sport

*Gastelu, D.; Hatfield, F.:* Nutrizione dinamica per la massima performance. Una guida alimentare completa per il massimo della prestazione atletica. Figline Valdarno (Fi), Ciccarelli, 2000. 408 pagine. Lit 45.000. 06.2571/Q

*Houlihan, B.:* Morire per vincere. Sport e doping. Roma, Sapere, 2000. 286 pagine. Lit 28.000. 06.2563

*Vincenzini, O.:* Aspetti preventivi e rieducativi della ginnastica correttiva. Disturbi psicomotori, problematiche motorie della terza età, rachialgie, lesioni traumatiche sportive, ginnastica in acqua. Perugia, Margiacchi-Galeo, 2000. 415 pagine. Lit 55.000. 06.2564

#### Pallacanestro

*Weineck, J.; Haas, H.:* La preparazione fisica ottimale del giocatore di pallacanestro. Il condizionamento atletico del giocatore di pallacanestro. Ponte San Giovanni (Perugia), Calzetti-Mariucci, 2000. 488 pagine. Lit 68.000. 71.2694

*Zuccheri, E.:* Basket. Tra un time out e l'altro. Per il giovane allenatore di basket e calcio, per l'istruttore di mini basket, per i genitori. Volume primo e secondo. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 875 pagine. Lit 68.000. 71.2701-1 e 71.2701-2

I libri presentati in questa rubrica possono essere acquistati in libreria oppure si possono ottenere in prestito per un mese presso la mediateca dell'UFSPPO. Si prega di indicare il numero in neretto. Tel. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; biblio@baspo.admin.ch Le videocassette possono essere acquistate o richieste in prestito gratuito (per una durata da 3 a 5 giorni) presso la mediateca dell'UFSPPO, telefono 032/327 63 62. Le prenotazioni sono possibili unicamente il mattino.

#### Pallavolo

*Iams, J.:* 30 giochi competitivi a punteggio speciale per il condizionamento tattico-psicologico nel volley. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2000. 125 pagine. Lit 25.000. 71.2700

#### Teoria dell'allenamento

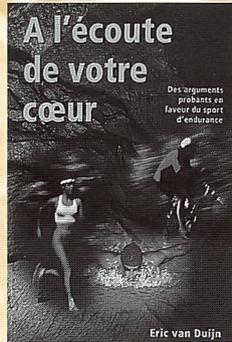
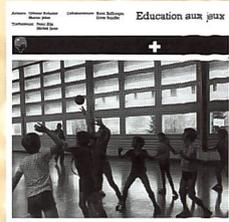
*Bellotti, P. (ed.); Matteucci, E. (ed.):* Allenamento sportivo. Teoria, metodologia, pratica. Torino, UTET, Unione tipografico-Editrice torinese, 1999. 468 pagine. Lit 145.000. 70.3296/Q

## ASEF



Giochi per le quattro stagioni  
Fr. 25.-/30.-

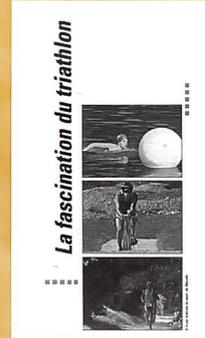
Education aux jeux  
Fr. 12.-/12.-



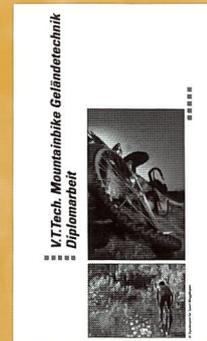
A l'écoute de votre cœur  
Fr. 17.80/19.80

## UFSPO

Fascino Triathlon (1996)  
Fr. 31.30



Arrampicata sportiva (1999)  
Fr. 37.70



Rampichino: tecnica su ogni terreno (1995)  
Fr. 47.40

### Ordinazione

___ Giochi per le quattro stagioni	Membri	Fr. 25.-	Fr. 30.-
___ Education aux jeux		Fr. 12.-	Fr. 12.-
___ A l'écoute de votre cœur		Fr. 17.80	Fr. 19.80

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP, Località \_\_\_\_\_

Data e firma \_\_\_\_\_

Membro ASEF:  sì  no

Spedire a: Edizioni ASEF  
Neubrückestrasse 155  
CH-3000 Berna 26  
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@access.ch



### Ordinazione di videocassette

___ Fascino Triathlon (1996)	Fr. 31.30
___ Allenamento tecnico con sostegno mentale nella corsa d'orientamento (1999)	Fr. 35.60
___ Arrampicata sportiva (1999)	Fr. 37.70
___ Rampichino: tecnica su ogni terreno (1995)	Fr. 47.40

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP, Località \_\_\_\_\_

Data e firma \_\_\_\_\_

Spedire a: UFSPO  
Mediateca  
CH-2532 Macolin  
Fax 032/327 64 08  
E-mail: christiane.gessner@baspo.admin.ch

