

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

**Autor:** Bulgheroni, Patrick / Löhner, Dorian

### **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

Patrick Bulgheroni (pb), Dorian Löhner (dl)

### Per «potenziare» la propria squadra

**Q**uesto manuale raccoglie in modo essenziale una completa cartellata di esercizi per il potenziamento muscolare nell'ambito degli sport di squadra. Il suo carattere si ispira chiaramente a un allenamento della forza muscolare con l'utilizzo di pesi e macchine. Questa ragione ha spinto l'autore a utilizzare il binomio «potenziamento muscolare» per definire l'effetto della messa in pratica di nozioni, preziosi accorgimenti e consigli contenuti nel versatile testo. Lo stesso è esaurientemente farcito di illustrazioni: sia per lo svolgimento degli esercizi, sia per le informazioni tecniche che permettono di descrivere a fondo le funzioni di ogni modello di lavoro.

La prima parte è dedicata ai principali gruppi muscolari utilizzando comuni esercizi di muscolazione (squat, pull-over, addominali, ecc.), la seconda si indirizza all'applicazione funzionale, con esercizi specifici per discipline come il sollevamento pesi, il calcio, la pallanuoto, il basket, ecc. Gli ultimi capitoli trattano invece il tema della pianificazione di sedute e allenamenti.

Creato principalmente per allenatori che hanno a disposizione mezzi e infrastrutture da dedicare ai loro atleti, il manuale si presta ugualmente ad un utilizzo complementare con altri sistemi di allenamento muscolare per sportivi. (dl)

Cometti, G.: Manuale di potenziamento muscolare per gli sport di squadra. Ponte San Giovanni (Pg), Calzetti-Mariucci, 2002. UFSPO 70.3438



### Muscolazione con successo

**D**edicato sia ad allenatori che a praticanti dell'allenamento con i pesi, il manuale propone la splendida metafora di una scala di 12 gradini per diventare più forti, più in forma e più informati sull'allenamento con i pesi. «Non si può arrivare in cima di colpo, ma solo salendo un gradino alla volta», affermano gli autori.

Chiaro e approfondito con informazioni graduali e dettagliate, non dà nulla per scontato e propone esercizi da praticare individualmente e procedure di autovalutazione.

Il manuale, completo in ogni capitolo, si concentra su due aspetti: il primo aiuta ad apprendere gli esercizi e l'altro fornisce conoscenze necessarie per costruire autonomamente programmi d'allenamento con i pesi.

I passaggi da esercizi fondamentali per il sollevamento pesi alle tecniche più complesse con carichi raccomandati sono ben illustrati.

Oltre a fornire validi metodi per la valutazione della forza, itinerari d'insegnamento ed esempi di allenamenti con un'attenzione particolare al problema del sovraccarico, si sofferma su importanti considerazioni di carattere fisiologico, sull'alimentazione, sull'attrezzatura e sull'organizzazione degli allenamenti. (pb)

Baechele, T. R.; Groves, B. R.: L'allenamento con i pesi. Weight Training. Calzetti-Mariucci editori. Ponte San Giovanni, 2002. UFSPO 70.3429



### Meccanica muscolare

**T**utte le nozioni e gli argomenti trattati nel volume si basano sui principi biomeccanici e sulle più recenti acquisizioni della fisiologia muscolare e dell'esercizio fisico.

Nei 73 esercizi di muscolazione proposti da Aaberg, l'accento non è posto sul carico che viene spostato, bensì sul proprio corpo, sulla posizione e sui muscoli coinvolti.

L'aumento della forza, il miglioramento della figura... non sono gli obiettivi principali del manuale, che al contrario si focalizza sul miglioramento generale dell'efficienza fisica, ottenuto soprattutto attraverso la conoscenza del proprio corpo.

I sette capitoli, arricchiti da disegni e fotografie, sono da affrontare a mente aperta e forniscono informazioni di base sulle ossa, le articolazioni ed i muscoli del corpo, e mostrano come le interazioni di questi tre elementi rendono possibili i vari tipi di movimento.

Vengono ripresi esercizi tradizionali applicati, in modo efficace, a nozioni d'anatomia, cinesiologia, fisiologia e soprattutto biomeccanica, sia per l'istruttore che per il praticante. (pb)

Aaberg, E.: Meccanica muscolare. La tecnica corretta di 73 esercizi con i sovraccarichi. Calzetti-Mariucci. Ponte San Giovanni, 2000. UFSPO 70.3430



### Per vincere... con se stessi

**P**ratizzando lo sport si incappa spesso in situazioni dove la fiducia in se stessi, il controllo dell'aggressività o la gestione delle emozioni giocano un ruolo determinante sullo sviluppo del risultato. Vi sono poi momenti in cui ci chiediamo quanto e quale influsso abbiamo noi su queste situazioni.

Questo manuale è un ottimo mezzo per conoscere se stessi, come sportivo o individuo, attraverso lo sport e soprattutto attraverso lo sport che non si vede, ma esiste! Lo «sport invisibile», come battezzato dall'autore, è una dimensione nascosta dietro la tela sportiva che comunemente siamo abituati a vedere, ma riguarda strettamente l'interiorità dei contendenti in gioco. La prima parte del manuale entra nel reticolo dello «sport invisibile» toccando con esempi concreti gli elementi di base: l'autostima, la motivazione e il cambiamento. La seconda parte permette invece al lettore di migliorare le proprie conoscenze psicologiche sportive attraverso l'introduzione di quei meccanismi che permettono di allenare anche questa facciata oscura della pratica sportiva.

Per rendere maggiormente efficace l'interpretazione del manuale sono stati inseriti alcuni test per conoscere il livello della propria autostima, i propri desideri o il colore del proprio sport. Questi ultimi si presentano in modo originale e divertente non perdendo comunque efficienza ed equilibrio nei risultati.

Con una comunicazione semplice e ricca di esempi concreti, l'autore riesce piacevolmente ad abbinare l'allenamento mentale e la psicologia umana, formando un prezioso ponte di trasferimento fra vita sportiva e sociale. Questo libro, grazie alla sua natura schietta ed efficace, si concede a tutti i tipi di lettura, dallo sportivo di punta a quello dilettante e soprattutto dal campione al profano. (dl)

Longoni, U.: Lo sport invisibile. Come acquisire una mentalità vincente nello sport e nella vita. Edizioni Calderini. Bologna, 2001. UFSPO 01.1222



# UNIVERSITÄT BASEL

## Institut für Sport und Sportwissenschaften ISSW

Für die Bachelor-/Masterausbildung am ISSW suchen wir per 1. Juli oder wenn möglich schon früher eine(n) teilzeitliche(n)

### Leiter/in der Schneesportausbildung

Sie greifen die Entwicklungen im Schneesport auf und gestalten diese aktiv mit. Sie haben Erfahrung in Führung, Organisation und Administration und sind mit SWISS SNOWSPORTS und Jugend+Sport vertraut. Ihre Ausbildung und Lehr- erfahrung im Schul- und Erwachsenensport befähigt Sie zur theoretischen und praktischen Aus- bildertätigkeit. Anforderungen:

- Diplomierte(r) Sportlehrer/in
- Stufe III Ausbildung in einem oder mehreren Schneesportgeräten
- Zweiterätausbildung
- J+S Experte in mindestens einer Fachrichtung Schneesport
- Zusatzausbildung und/oder Verbandstätigkeit von Vorteil

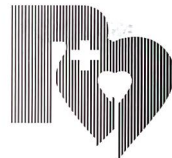
Anstellung (Teilzeit)

- Gesamtleitung, inkl. Ski und/oder Snowboard oder
- Bereichsleitung Ski oder Snowboard

Die aktive Kursleitung in mehreren Ausbildungs- kursen ist Voraussetzung.

Für telefonische Auskünfte steht Ihnen der Vorsteher des ISSW, Dr. Rolf Ehram, unter der Nummer 061 267 30 56 gerne zur Verfügung.

Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie bitte bis spätestens 15. April 2003 an das Institut für Sport der Universität Basel, Herrn Dr. Rolf Ehram, Institutsleiter, Brüglingen 33, 4052 Basel.



SCHWEIZERISCHE ARBEITSGRUPPE FÜR  
KARDIALE REHABILITATION  
GROUPE SUISSE DE TRAVAIL POUR  
LA READAPTATION CARDIOVASCULAIRE  
GRUPPO SVIZZERO DI LAVORO PER  
LA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

In Zusammenarbeit mit

**INSEL** SPITAL  
HOPITAL DE L'ILE



Institut für Sport der  
Universität Basel

Nachdiplomlehrgang

## HerztherapeutIn SAKR

für

**dipl. PhysiotherapeutInnen**

**dipl. SportlehrerInnen**

### Kursziele

Nach bestandenen Lehrgang können Sie Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Herzerkrankungen in Zusammenarbeit mit Kardiologen selbständig in Rehabilitationsgruppen ambulant oder stationär betreuen. Sie beurteilen die Patientinnen und Patienten bezüglich physischer und psychischer Verfassung und führen ein belastungsgerechtes Training durch. Sie erkennen Notfallsituationen und handeln korrekt und zielgerichtet.

### Kursleitung

Prof. Dr. med. H. Saner, Kardiovaskuläre Rehabilitation und Prävention, Inselspital Bern,  
Dr. med. R. Ehram, Vorsteher Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und  
Andrea Carruzzo, dipl. Physiotherapeutin, Kehrsatz.  
Unter Mitwirkung namhafter Referenten aus der ganzen Schweiz.

### Kursdaten

Vorkurs PhysiotherapeutInnen

14., 15. und 16. August 2003 (in Basel)

Vorkurs SportlehrerInnen

11., 12. und 13. September 2003 (in Bern)

Hauptkurs 1. Teil

29. September – 4. Oktober 2003 (in Bern)

Hauptkurs 2. Teil

30. Oktober – 1. November 2003

inkl. Examen (in Bern)

### Kurskosten

CHF. 3'580.– für die gesamte Ausbildung, inkl. Kurs- unterlagen, Examensgebühren, Praktikumsgebühren und Annullationskostenversicherung.

**Anmeldung** bis 31. Juli 2003

Kurssekretariat Herztherapeuten SAKR

Sonnenweg 10

CH-3052 Zollikofen

Telefon 031 911 40 08 Telefax 031 911 40 09

E-mail: [herztherapeuten@freesurf.ch](mailto:herztherapeuten@freesurf.ch)

[www.herztherapie-sakr.ch](http://www.herztherapie-sakr.ch)

Mit Unterstützung von



Bristol-Myers Squibb



MSD



Pfizer

sanofi~synthelabo



Takeda



Pharma