

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Novità bibliografiche

**Autor:** Bogiani, Davide

### **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>**

Davide Bogiani

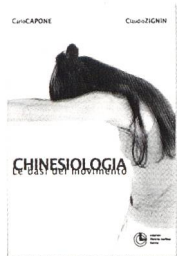
## Coltivare il giovane talento



Il sogno di molti allenatori è di vedere i loro piccoli atleti diventare dei futuri campioni. Un sogno che tuttavia solo per pochi diventa realtà. I motivi? Se da un lato è chiaro che non tutti i giovani sportivi hanno la stoffa del campione, dall'altro è anche vero che ancora troppi genitori ed allenatori non possiedono i giusti strumenti per coltivare dei talenti. È quanto afferma e spiega Vincenzo Prunelli, neuropsichiatra, psicanalista e psicologo dello sport, sottolineando l'importanza di lavorare con l'atleta e non sull'atleta. «Troppi allenatori sono attenti alle doti fisiche e tecniche e alle qualità delle prestazioni, ma ne ignorano lo sviluppo, non indagano e sviluppano le potenzialità di ognuno». Ancora oggi, dunque, numerosi giovani sportivi devono reggere pressioni costanti e difficilmente tollerabili, specializzarsi troppo presto in una disciplina sportiva e non da ultimo devono anche sopportare il carico della condanna all'errore. Prunelli, in questo volume, intende dunque esporre dei semplici ma utilissimi suggerimenti per colmare queste fastidiose mancanze e trascuratezze nel campo dello sport giovanile. Un libro di facile lettura e molto scorrevole che, oltre ad essere indirizzato a chi direttamente opera sul campo, è sicuramente utile anche ai dirigenti sportivi e ai genitori, affinché aiutino i ragazzi a raggiungere gli obiettivi possibili.

**Prunelli, V.:** Sport e agonismo. Come conciliare testa e gambe per formare uno sportivo completo. Milano, Franco Angeli, 2004.

## Riequilibrio motorio



In una società in cui i due terzi della popolazione sono inattivi, oggi più che mai il movimento assume un ruolo importante nella prevenzione di malattie e di situazioni di squilibrio. Questo è quanto si legge nell'introduzione del volume, ideato da Carlo Capone e da Claudio Zignin, docenti presso la Scuola universitaria interfacoltà in scienze motorie di Torino.

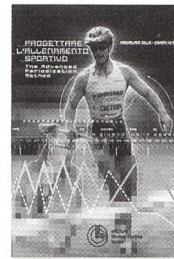
Il libro si focalizza su gruppi di tematiche differenti tra loro, ma che nel loro insieme offrono una visione completa delle soluzioni di intervento. Dopo alcune battute iniziali sul significato di chinesiologia, si passa alla descrizione e alla spiegazione delle funzioni della struttura ossea, di quella articolare e muscolare. Ampio spazio viene dedicato anche alla descrizione del sistema di leve e di forze che contraddistinguono l'apparato locomotore del giovane e dell'adulto. In seguito si descrivono il sistema nervoso, l'apparato respiratorio e quello circolatorio. Queste basi servono a fare un'analisi dei presupposti, utile per impostare un lavoro di equilibrio di una struttura o il rafforzamento di un comparto articolare. Senza tuttavia dimenticare che al centro del lavoro c'è l'uomo, la cui personalità non può mai essere trascurata e che in alcuni casi è in grado di vanificare qualsiasi tipo di azione.

Un libro completo, tecnico ma allo stesso tempo di facile lettura, corredato da schemi e disegni che ne facilitano la comprensione.

**Capone, C.; Zignin, C.:** Chinesiologia. Le basi del movimento. Torino, Edizioni libreria cortina, 2004.

✿ Errata corrige: siamo incappati in un errore nell'indicazione dei riferimenti bibliografici di un libro presentato nell'ultimo numero 4/05. La bibliografia corretta è: Castelli, L. et al.: Mi muovo, sto bene. Benessere, movimento e sport dalla scuola dell'infanzia alla superiore. Milano, Franco Angeli, 2004.

## Allenamento pianificato



La progettazione dell'allenamento è l'elemento fondamentale dell'attività sportiva ed è costituita da un insieme di saperi e competenze. Queste possono essere riassunte in contenuti tecnico scientifici, in capacità di dosare quantità e intensità di carico negli allenamenti e in capacità di gestire la prestazione stessa. Insomma, proprio nulla deve essere lasciato al caso. D'altra parte, però, la programmazione non deve diventare una ricetta stereotipata, ripetitiva ed anonima. È quanto si legge nelle pagine iniziali di questo volumetto che dedica una parte introduttiva alla descrizione dei fondamenti dell'anatomia e della fisiologia applicata allo sport, per poi approdare in una minuziosa esposizione dei principi e della periodizzazione degli allenamenti. In seguito viene presentata la griglia di progettazione, che rimane comunque un valido strumento didattico per progettare il ciclo di allenamento annuale. Gli autori hanno attribuito a questo modo di operare la sigla APM (Advanced Periodization Method). E sulla base dell'APM vengono poi illustrati alcuni esempi di programmazione di discipline sportive come il triathlon, la maratona, il ciclismo, il calcio, il body building, il karate, lo sci alpino, lo sci nordico, il salto in alto, il nuoto, la pallavolo e il tennis.

Pratico e di facile comprensione, il volumetto rappresenta un efficace mezzo di studio per allenatori, istruttori, preparatori fisici, studenti in scienze motorie e operatori specifici del settore che vogliono approfondire ed ampliare le conoscenze sulla programmazione dell'allenamento.

**Gollin, M.; Vota, G.:** Progettare l'allenamento sportivo. The Advanced Periodization Method. Torino, Edizioni libreria cortina, 2004.

## Crescita psicologica nell'infanzia



In seguito ad un'esperienza di 19 anni come educatore nella scuola per l'infanzia «La casetta» (nido materna) di Trieste, al Dott. Giorgio Trost è nata l'idea di esporre alcune delle sue riflessioni. Tra gli obiettivi dell'Istituto, che si occupa di bambini da uno a sei anni, risalta «la promozione attraverso l'attenzione particolare allo sviluppo emotivo e relazionale dell'autonomia affettiva del bambino», intesa come senso di

fiducia in sé stesso e verso il mondo esterno. Si cerca inoltre di comprendere la sfera interiore del bambino durante il suo sviluppo psicologico, utile per la prevenzione di problemi relazionali. Il libro, che è il frutto di dialoghi e scambi di informazioni con i genitori, è articolato in cinque capitoli, per un totale di circa cento pagine. Nel primo vengono esposti i significati della scuola per l'infanzia e analizzati temi quali l'allargamento affettivo del bambino, la separazione del territorio scuola-famiglia, la presenza della famiglia all'interno della scuola per l'infanzia e il ruolo dell'educatrice. Nei tre capitoli successivi si parla invece dello sviluppo del gioco (gioco di conferma, di rappresentazione e gioco creativo), il rapporto tra fantasia e realtà e le comunicazioni dei bambini. L'ultimo capitolo è invece ampiamente dedicato alla funzione e al significato del disegno infantile, che aiuta a decifrare la codificazione del rapporto mamma, papà, bambino. Di facile lettura, il volumetto si rivolge soprattutto agli educatori, agli insegnanti nella scuola dell'infanzia e ai genitori.

**Trost, G.:** Lo sviluppo psicologico del bambino dai due ai sei anni. Un'esperienza nella scuola dell'infanzia. Roma, Armando editore, 2005.