

**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:** 1

**Buchbesprechung:** In libreria

**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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>**

## Musica maestro!

I circuiti e le postazioni sono delle forme di allenamento attrattive e variegata. Utilizzando in modo preciso musica e pause i partecipanti imparano presto ad affrontare esercizi e cambiamenti in modo autonomo, ciò che permette all'allenatore o al docente di concentrarsi sulle eventuali difficoltà manifestate da singoli allievi. Ricorrendo ad una musica attuale e adatta al tipo di allenamento (eventualmente proposta dagli allievi) ogni lezione diventa più stimolante ed efficace. La durata diversa degli intervalli consente inoltre di aumentare in modo mirato e dolce, lezione dopo lezione, quella dei periodi dedicati all'attività. E questo aiuta pure a costruire in modo interessante il programma scolastico delle lezioni di educazione fisica.

Creare da soli una composizione di brani musicali è spesso sinonimo di grande investimento di tempo e di fatica. Durante la loro carriera, molti allenatori e insegnanti di educazione fisica hanno sicuramente già registrato un nastro o un CD oppure ne hanno ricevuto uno da colleghi. La musica era spesso antiquata e gli intervalli sempre gli stessi, un risultato poco motivante e flessibile sia per i docenti che per gli alunni. Il software di cui parliamo in questa sede permette invece di creare in modo semplice, rapido ed intuitivo una raccolta di dati musicali (ad es. MP3). La durata dei periodi musicali e delle pause è regolabile e la composizione che ne risulta può essere masterizzata su CD oppure copiata direttamente su un MP3, per poi essere usata durante gli allenamenti o le lezioni. Le istruzioni possono essere consultate direttamente sul sito (disponibile solo in lingua tedesca e inglese).

Waldspühl, N.: **Interval Music Composer. Software für Musik-zusammenstellungen.** Scaricabile al sito: [http://www.retorte.ch/tools/interval\\_music\\_composer](http://www.retorte.ch/tools/interval_music_composer). Freeware, 2009.  
Per Windows/Mac/Linux

## Le Olimpiadi della motricità

L'universo sportivo giovanile e soprattutto il rapporto giovani-sport e scuola-sport sta destando grande interesse fra i ricercatori. Se alcuni anni fa si prediligevano gli aspetti sportivi, ora sempre più spesso e volentieri si analizza la dimensione corporea in quanto elemento fondamentale dello sviluppo della personalità.

Su questa lunghezza d'ordine si situa il libro pubblicato da un giovane laureato in scienze motorie in cui presenta il progetto da lui realizzato in una scuola primaria italiana. Filippo Sdringola ha avuto l'opportunità di sottoporre ai bambini dai 6 ai 12 anni una serie di test motori. L'idea del progetto è nata dal bisogno dell'autore di trovare nuove piste per «iniziare» i suoi allievi ad una qualsiasi attività motoria. Gli obiettivi per le classi del primo ciclo sono l'alfabetizzazione («perché ognuno possa sviluppare un sapere motorio minimo garantito») e l'acquisizione di una base motoria ampia con riferimento a tutti gli schemi motori di base. Per gli allievi di quarta e quinta primaria l'accento è posto sulle esperienze di gioco-sport per «stimolare il passaggio da attività ludico-motorie semplici ad attività di livello pre-sportivo».

Filippo Sdringola si è servito di una serie di batterie di test e ha raccolto dati in tutte le classi delle due scuole primarie in cui ha realizzato il progetto. I test hanno coinvolto solo gli arti inferiori o anche gli arti superiori (Sargent test, Pedana di Bosco), hanno permesso di valutare la velocità con palla in mano, sia con partenza da fermo che lanciata. Per alcuni movimenti o gesti come ad esempio la capovolta, l'autore ha registrato semplicemente se l'allievo era capace o meno di realizzare l'azione.

I risultati sono descritti minuziosamente. Ad esempio, per quel che riguarda la capovolta, l'autore ha dimostrato come dedicando piccoli spazi delle lezioni ad un'introduzione progressiva della capovolta, al termine del progetto solo 10 bambini su 351 non erano in grado di ripetere il gesto. Il valore del libro sta nella capacità di dimostrare come la messa in pratica di test nelle lezioni di educazione motoria è più semplice di quanto si possa credere. *Nicola Bignasca*

Sdringola, F.: **Auxologia e attività motoria nell'età evolutiva.** Ferreria di Forgiano: Roberto Calzetti Editore 2008.

## La tabella degli alimenti

Il volume presenta una raccolta completa dei contenuti alimentari organizzata per categorie: dai latticini alle carni, dalle verdure al pesce, non trascurando i cibi etnici e le principali bevande. L'opera è rivolta ai medici professionisti della nutrizione, ma può rappresentare un valido supporto per tutti coloro che vogliono avvicinarsi all'alimentazione con un po' di razionalità. La scelta di un alimento non deve soltanto soddisfare il palato ma deve anche rappresentare un modo per fornire al nostro organismo tutti gli elementi essenziali per il suo funzionamento: carenze o eccessi, infatti, possono causare patologie.



Alimentarsi razionalmente significa quindi prevenire malattie cardiovascolari, metaboliche, tumorali e degenerative e, in definitiva, contribuire ad aumentare le aspettative di vita e la qualità della stessa.

Senser F.; Schertz, H.; Kirchoff, E. (a cura di): **Tabelle complete degli alimenti.** Casa editrice Mattioli 1885, 2009.

## Sport in cattedra, azienda in campo

La formazione aziendale più innovativa esce dall'aula e sperimenta nuove modalità di apprendimento permettendo di acquisire competenze tramite l'esperienza diretta, come la pratica dello sport o l'ascolto di testimonianze formative di grandi allenatori ed atleti. L'approccio «Sport Gate» ha l'obiettivo di valorizzare l'effettivo utilizzo dello sport come reale ed efficace strumento per la formazione delle risorse umane in ambito organizzativo, con obiettivi di team-working, leadership, gestione dei collaboratori, motivazione, comunicazione, miglioramento della performance, presa di decisione o pianificazione strategica. Gli autori propongono e descrivono due principali metodologie formative: lo Sport Training, ossia la pratica effettiva di una o più discipline sportive, sistematicamente alternata a momenti di debriefing; le testimonianze formative che consistono nell'ascolto e nel confronto con atleti ed allenatori di successo, adeguatamente formati per portare la propria esperienza e il proprio know how a un pubblico aziendale. Una case history aziendale, esempio pratico dell'applicazione sistematica dell'approccio formativo proposto, completa il testo.



Nitro, G.; Zanardo, L.: **Sport sale in cattedra - L'azienda entra in campo.** Casa editrice Apogeo, 2009.

## L'allenamento fisico del ciclista

Manuale sulla metodologia di lavoro allenante per il ciclista, volutamente sintetico per proporre direttamente un metodo operativo pratico, suggerendo una metodologia di lavoro a secco in palestra da affiancare all'attività tradizionale «su strada». Una brevissima introduzione illustra le motivazioni che rendono l'allenamento funzionale un metodo efficace per migliorare la prestazione agonistica. L'allenamento «a secco» può risultare determinante per raggiungere il top della condizione fisica e quindi della performance, avendo sempre come riferimento la biomeccanica della pedalata e la sinergia tra la muscolatura del busto e degli arti inferiori. Nel DVD allegato vengono presentati 60 esercizi divisi in categorie secondo una progressione didattica per fornire un valido supporto al percorso formativo.



Cedolini, G.: **L'allenamento fisico del ciclista.** Torgiano: Calzetti & Mariucci 2009.



# CAS Psychologisches und mentales Training im Sport

**Beginn: 2. November 2010**

Berufsbegleitende, 3-semesterige Weiterbildung für Personen, die im Sport tätig sind und ihre Kenntnisse in mentalen Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Angesprochen werden auch interessierte Hobbysportler/innen. Der Zertifikatslehrgang bietet einen systematischen Einblick ins Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische und kritische Auseinandersetzung mit Verfahren psychologischen Trainings im Sport. In Kooperation mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) und der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen.

**Infoveranstaltungen:**  
**Montag, 12. April 2010, 18.15 Uhr**  
**Montag, 6. Sept. 2010, 18.15 Uhr**  
**IAP, Merkurstrasse 43, Zürich**

**Info und Anmeldung:**  
**Telefon +41 58 934 83 71**  
**andrea.buechler@zhaw.ch**  
**www.iap.zhaw.ch > Weiterbildung**



## Corso di master in Sport di punta 2010-2012



La SUFSM lancia nel settembre del 2010 il secondo corso «Master of Science SUFSM in Sports con approfondimenti nello sport di punta» – un'offerta formativa unica in Svizzera. La formazione – interdisciplinare e basata sulla pratica – apre interessanti prospettive professionali nel campo dello sport di punta o in settori affini.

### Condizioni d'ammissione

- Titolo di bachelor in sport o scienze motorie.
- La pratica sportiva ad alto livello costituisce titolo preferenziale.
- L'insegnamento è previsto in tedesco ed in francese.

### Scadenza per le iscrizioni

31 marzo 2010

### Inizio del ciclo di studi

20 settembre 2010

### Durata

- 3 semestri a tempo pieno.
- Possibilità di suddividere la frequenza in periodi più lunghi.

### Informazioni

www.sufsm.ch

### Contatto e iscrizioni

Ufficio federale  
dello sport UFSP  
Scuola universitaria federale  
dello sport di Macolin SUFSM  
Monika Rawyler  
Segreteria cicli di studio  
2532 Macolin  
tel. +41 (0)32 327 64 70  
monika.rawyler@baspo.admin.ch