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: 3

Buchbesprechung: Novità bibliografiche

Autor: Bignasca, Nicola / Bogiani, Davide / Della Corte, Bettina

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

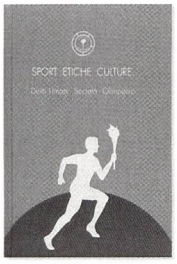
Download PDF: 16.07.2025

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

Per saperne di più: www.mediateca-sport.ch, www.libreriadellosport.it

Nicola Bignasca (NB), Davide Bogiani (DB), Bettina Della Corte (BDC)

Mezzo secolo di multiuniverso sportivo



Un'opera titanica dagli intenti molto ambiziosi: offrire alla comunità sportiva e scientifica internazionale i risultati di una ricerca interdisciplinare su quanto è accaduto nel mondo dello sport e attorno allo sport nella seconda metà del ventesimo secolo. È l'obiettivo che si è posto il Panathlon International a cinquant'anni dalla sua fondazione avvenuta a Venezia nel 1951. Il risultato è imponente soprattutto nei suoi aspetti quantitativi e grafici. Sotto il titolo generale «Sport. Etiche. Culture», l'opera raggruppa in quattro distinti tomi il multiuniverso che si pone al centro dell'inchiesta: «Sport e società», «Sport e scienza», «Violenza e fair play», «Diritto e comunicazione». La stesura dei singoli saggi è stata affidata a docenti universitari ed esperti di materia fra i quali troviamo anche alcuni esponenti dello sport svizzero come Lucio Bizzini ed Arturo Hotz. L'opera ha dimensioni enciclopediche e trova la sua collocazione ideale in biblioteche, dipartimenti universitari ed istituti di cultura. Al singolo lettore consigliamo di consultare in un primo tempo il ricco sommario e di fare le sue scelte mirate. Infatti, l'opera copre a 360 gradi tutto il ricco panorama degli aspetti legati allo sport, e il rischio di perdersi nei meandri della sua frammentazione non è da sottovalutare. Complimenti agli ideatori di questo progetto che ha il pregio di fare il punto della situazione e di proporre un'immagine fedele ed approfondita degli ultimi cinquant'anni di cultura sportiva. (NB)

Panathlon International (Ed.): Sport. Etiche. Culture.
Rapallo, 2005, Fr. 120.–. Ordinazioni per fax (0039 0185 230513) o per mail (info@panathlon.org).

Performance e preparazione mentale

«Un militare americano, il colonnello George Hall, venne trattenuto prigioniero in Vietnam per alcuni anni in una cella larga 2,5 x 2,5 m. Per tenere la mente occupata e mantenere il suo equilibrio psicologico, giocava mentalmente un giro di golf sul suo campo preferito, almeno una volta al giorno. Al suo ritorno in patria, cinque anni e mezzo più tardi, i suoi amici gli chiesero di giocare un giro. Con meraviglia giocò immediatamente allo stesso livello professionistico che aveva in passato.»

Un aneddoto sicuramente curioso, di fronte al quale è giusto soffermarsi un attimo e riflettere sul significato di sport. E forse Ted Garratt, l'autore del libro, in fondo vuole proprio questo. Fino a che punto avrebbe ancora senso cercare di sfondare prepotentemente i limiti dell'anatomia e della fisiologia umana? Di che luce potrebbe brillare in futuro lo sport ricorrendo arrogantemente all'ignobile inganno del doping, contravvenendo alle elementari regole della correttezza? Strutturato in quattro sezioni, il volume percorre un iter che spiega, con degli esercizi pratici, come preparare, costruire e migliorare la forza mentale, per poi infine riuscire ad essere persino gli allenatori di sé stessi. Il filo d'Arianna seguito da Ted Garratt è la Programmazione neuro-linguistica (PNL), che fino a pochi anni or sono era utilizzata prevalentemente nei settori del business, dello sviluppo personale e della terapia, ma che sempre più sta entrando anche nel mondo dello sport. Un libro ricco e soprattutto pratico, decisamente uno strumento indispensabile. (DB)

Garratt, T.: Allenamento mentale degli sportivi. Come ottimizzare le performance sportive attraverso la preparazione mentale.
Alessio Roberti Editore, 2004.

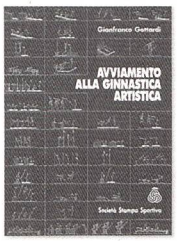
Il fascino del flow

Questo manuale di psicologia propone un approfondimento sul tema del flow, un'esperienza molto conosciuta da sportivi e psicologi. Il testo è introdotto dall'illustre giornalista sportivo Candido Cannavò che esprime il suo fascino per questo testo che raccoglie e spiega in maniera scientifica l'effetto flow, che permette di vivere lo sport al di là della sua disciplina. Il testo di Marisa Muzio fa parte di una collana di psicologia che presenta i risultati di ricerche sul tema in ambito motorio-sportivo. Nel caso del testo qui presentato si tratta di un progetto di ricerca condotto dal Centro studi e formazione in psicologia dello sport di Milano. Il flow è uno stato di esperienza ottimale che si può vivere praticando lo sport agonistico (peak performance). Dopo un'introduzione sulla tecnologia del rendimento, si analizza il modello teorico di riferimento (flow) e i peak moments. Il progetto propone la traduzione in lingua italiana e l'adattamento in ambito sportivo della Flow State Scale di Susan Jackson, ad un campione di atleti italiani che praticano 16 differenti sport e l'analisi dei rapporti tra manifestazione del flow e aspetti della personalità. L'ultimo capitolo del libro evidenzia la possibilità di applicare il metodo studiato anche nell'ambito professionale, mirando alla performance lavorativa.

Questo lavoro rappresenta un manuale di riferimento per psicologi, tecnici e atleti che vogliono approfondire in maniera precisa e scientifica le tematiche concernenti l'analisi dei momenti di prestazione eccellente, paragonando il vissuto dei campioni di ieri e di oggi. (BDC)

Muzio, M.: Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo. Collana di Psicologia diretta da M. Cesa-Bianchi. Milano, Franco Angeli, 2004.

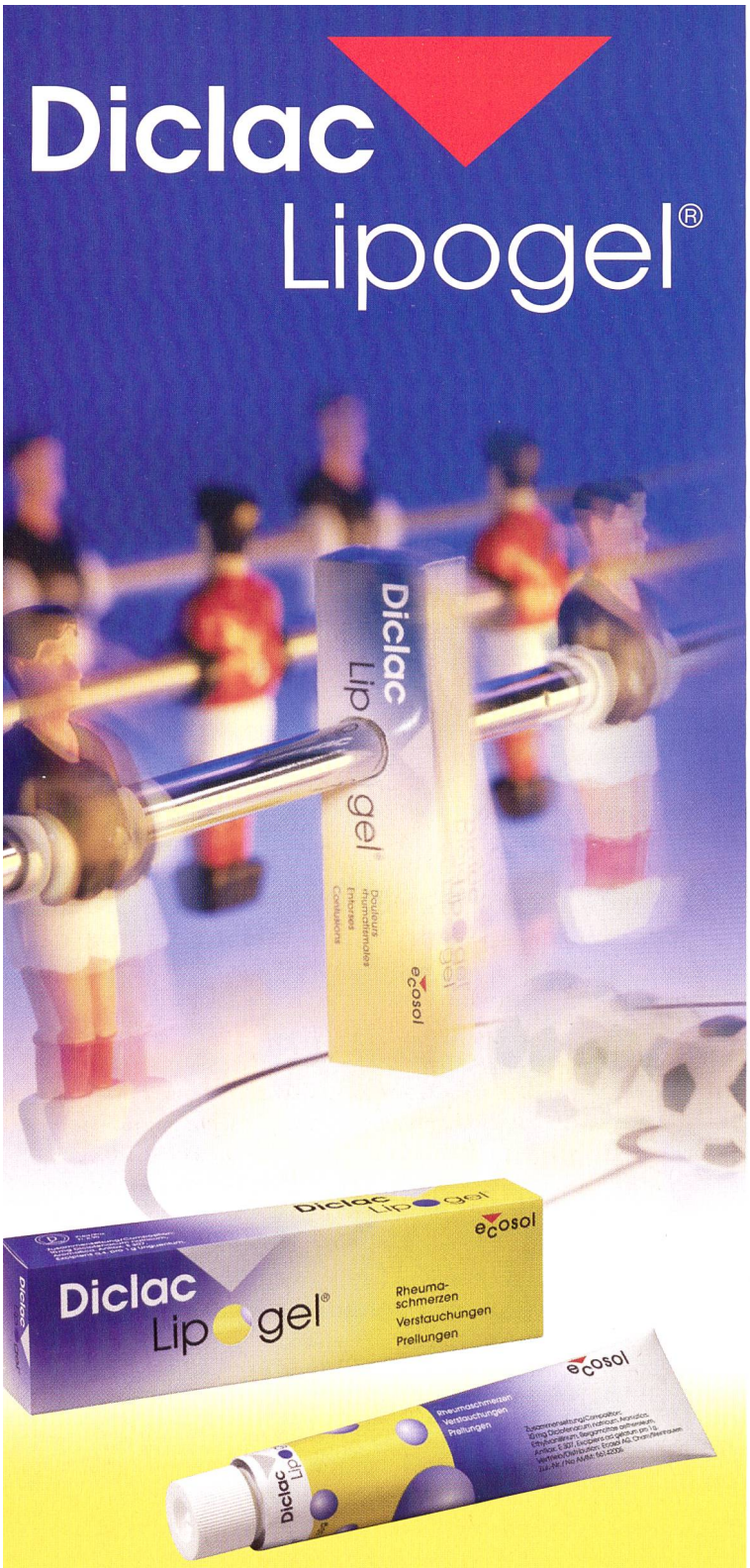
Avviamento alla ginnastica artistica



L'autore di questo libro si rivolge ai docenti di educazione fisica della scuola elementare e della scuola media e agli studenti di scienze motorie. Propone loro uno strumento ricco di suggerimenti su come utilizzare la ginnastica artistica per raggiungere alcuni degli obiettivi che chi lavora in questo ambito si deve prefiggere. Le forme di lavoro proposte consentono di lavorare con gruppi numerosi ed eterogenei. L'attività suggerita mira a stimolare e coinvolgere tutte le componenti del gruppo considerando le loro diverse capacità ed esperienze individuali. L'obiettivo è personale e non deve essere finalizzato alla sola prestazione, fattore che a scuola non sempre ricopre un'importanza primaria. Gli esercizi si adattano alle esigenze motorie, fisiologiche e psicologiche dei bambini e sono strutturati in maniera chiara e flessibile da poterli rendere più o meno impegnativi e difficili a seconda delle necessità dell'allievo. Affinché questo possa accadere l'insegnante deve esercitare al meglio il suo ruolo, che l'autore definisce nel penultimo capitolo del libro. In quelli precedenti troviamo numerose tavole illustrate con sequenze progressive. Qui vengono presentati tutti gli elementi classificati secondo il contenuto, dapprima le azioni motorie fondamentali (rotazioni) poi quelle muscolari. Oltre 20 tavole raccolgono i disegni dei circuiti a tutti gli attrezzi dell'artistica. La presentazione di una scheda per la valutazione ed un'unita didattica preacrobatica per la scuola media concludono il testo. (BDC)

Gottardi, G.: Avviamento alla ginnastica artistica.
Società Stampa Sportiva, Roma, 2004.

Diclac Lipogel®



Aiuto rapido in caso di ferite sportive, contusioni, reumatismi

richieda un campione

ecosol
Generici di qualità

Per favore leggere l'allegato

CENTRO D'ALLENAMENTO IN ALTITUDINE DI ST. MORITZ

A 1800 s.l.m., in un clima particolare ed asciutto. Moderni impianti per tutti gli sport sia estivi che invernali.

Atletica leggera, sport sul ghiaccio, sci alpino e nordico, sport acquatici, equitazione, sport con la palla, assistenza medica.

Per informazioni:
Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
E-mail: sports@stmoritz.ch

St. Moritz®
TOP OF THE WORLD

panzeri® veste lo sport

Le tenute ideali per la vostra società

Offriamo oltre 100 modelli di base di cui si può scegliere:

- modello e colori
- qualità del tessuto
- l'iscrizione

Per informazioni od ordinazioni di prospetti rivolgersi a:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
Tel. 041/820 46 41
(anche di sera)
Fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

PANZERI® veste il vostro club in modo diverso e a prezzi vantaggiosi!