Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 4

Buchbesprechung: Documentazione

Autor: Bignasca, Nicola

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: 24.12.2025

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

Tecnica e didattica dell'atletica leggera

schede di Nicola Bignasca

L'atletica leggera è considerata come la «regina» delle discipline sportive, in quanto è (probabilmente) la più «anziana» ed è l'attività di base per molti altri sport. Pertanto, molto (se non tutto) si conosce dell'atletica leggera e arduo risulta il tentativo di proporre delle novità librarie sull'argomento.

Camminare

Damilano, M.: *Camminare*, Milano, 1990, Sperling&Kupfer, Collana «Sportiva», 136 pagg., ill.

«Camminare è il gesto più naturale che l'uomo può compiere» (VII). «Perchè camminare? Perchè (quasi) tutti possono camminare, mentre molti non possono correre» (pag. 53).

Le due citazioni, che sottolineano l'una il valore *«naturale»* (perchè no, ecologico), l'altra il valore sociale del «camminare», riassumono il senso e il significato di questo bel libro di Maurizio Damilano, il popolare marciatore italiano già campione olimpico ai Giochi di Mosca.
Questo manuale di facile lettura, risponde ai molti quesiti che possono essere posti da coloro che camminano e marciano regolarmente o da coloro che si apprestano ad iniziare questa attività fisica. Quali sono i problemi più comuni per chi decide di camminare? Che benefici fisici ne derivano? Dov'è meglio farlo? Come affrontare il freddo e il caldo? Che cosa bere e mangiare?
Nella seconda parte, l'autore dedica un capitolo alla marcia, presentandone gli elementi tecnici e gli esercizi per l'introduzione metodologica.
Questo libro si indirizza in modo particolare a coloro che desiderano combattere la sedentarietà della vita moderna con questa attività fisica rilassante.

Un buon manuale

Ponzoni, F.: *Tecnica e didattica dell'atletica leggera, Roma, 1991, Società di stampa sportiva, 360 pagg., ill.*

A conferma del fatto che è molto difficile presentare dei contributi nuovi ed originali sul tema dell'atletica leggera, giunge la pubblicazione di una nuova edizione elaborata del manuale di atletica leggera di Ponzoni.
Questo libro è molto valido, in quanto propone l'abbinamento azzeccato tra la tecnica (cos'è l'atletica leggera?) e la didattica (come bisogna praticare l'atletica leggera?).
Nei primi capitoli, l'autore affronta il tema delle *«qualità fisiche allenabili»*, presentando in modo esemplare soprattutto la forza con i sistemi e i metodi di muscolazione principali.
In seguito, Ponzoni presenta tutte le discipline che compongono lo sport dell'atletica leggera, mettendo l'accento sui seguenti punti:

- approccio storico: descrizione dell'evoluzione della tecnica e dei risultati,
- fisiologia del movimento: presentazione delle caratteristiche della disciplina a livello del metabolismo energetico,
- tecnica del movimento: descrizione particolareggiata del gesto tecnico,
- didattica del movimento: presentazione degli esercizi per la costruzione metodologica, l'allenamento e l'esercitazione del gesto tecnico.

Ad eccezione di alcuni esercizi fisiologicamente scorretti e perciò superati, il libro di Ponzoni è un manuale ancora *«al passo con i tempi»*, in quanto offre al monitore, allenatore e docente un'immagine moderna dei principi di allenamento nell'atletica leggera ed offre gli strumenti per un insegnamento della disciplina consono alle esigenze attuali.

Nuova rivista

Gli addetti a lavori lo sanno: da poco installata a Moutier, la segreteria generale della Federazione internazionale di ginnastica (FIG) non manca né d'idee né di dinamismo per promuovere il suo sport. La FIG s'è dotata ora di un organo di comunicazione. Anglofila la testata: «Wolrd of Gymnastic». Intuibile quindi il contenuto di questa pubblicazione che calorosamente accogliamo nel mondo della stampa sportiva specializzata.
«World of Gymantics» è diffusa nel mondo intero e propone testi in tre lingue (francese, inglese e tedesco) ed è riccamente illustrata. Il nuovo periodico apparirà quattro volte l'anno. Ci si può abbonare a questa rivista telefonando semplicemente alla:
Segreteria generale della FIG, Moutier (tel. 032/93 66 66). ■