

Documentazione

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

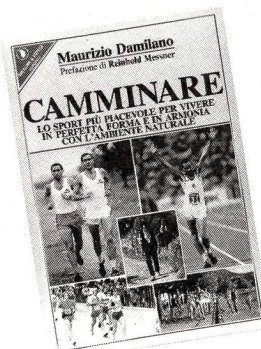
Tecnica e didattica dell'atletica leggera

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). «Perché camminare? Perché (quasi) tutti possono camminare, mentre molti non possono correre» (pag. 53).

Le due citazioni, che sottolineano l'una il valore «naturale» (perché 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 consoni 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 di idee né di dinamismo per promuovere il suo sport. La FIG s'è dotata ora di un organo di comunicazione. Anglofila la testata: «World of Gymnastic». Intuibile quindi il contenuto di questa pubblicazione che calorosamente accogliamo nel mondo della stampa sportiva specializzata.

«World of Gymnastics» è diffusa nel mondo intero e propone testi in tre lingue (francese, inglese e tedesco) ed è riccamente illustrata. Il nuovo periodo 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). ■