

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Le arti marziali nei libri

**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo

### **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:** 29.03.2025

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

Una presentazione delle pubblicazioni sul tema

# Le arti marziali nei libri

Se è difficile proporre una scelta di libri – soprattutto a lettori attenti e specialisti di una materia – ancora più lo è cercare di farlo per una materia come le arti marziali, in cui la ricerca della via è molto pregnata dal connubio degli aspetti fisici, mentali e spirituali, che nessun libro può insegnare e – perché no – dalla figura del maestro, che nessun libro può sostituire, e ancora dall'atmosfera mistica del dojo, che non si può certo descrivere ma va vissuta in prima persona per capire davvero. D'altra parte non tutti possono o vogliono calarsi in questa atmosfera, per cui può essere utile o anche semplicemente piacevole dare uno sguardo d'insieme su alcuni libri in materia.



**Gianlorenzo Ciccozzi**

## Dedicato agli sport di combattimento

Quasi a complemento delle varie discipline citate in questo numero di «mobile» vengono il manuale *Gli sport da combattimento*, che passa in rassegna i

vari tipi di disciplina full contact, e *Boxe, tecnica e tattica*, sulla boxe appunto. Sono sport in effetti poco trattati nelle pagine precedenti, in cui abbiamo preferito sottolineare gli aspetti filosofici delle arti marziali orientali (non è un caso infatti che distinguiamo fra arti marziali e sport di combattimento, preferendo le prime appunto per il loro carattere di globalità e di disciplina di vita, non solo per quanti si incamminano sulla via).

## Per chi vuol fare da se

Quasi una via di mezzo fra questi due punti di vista è il *Manuale di autodifesa, Consigli pratici e tecniche efficaci contro ogni tipo di aggressione*, che – senza avere la pretesa di dare ricette valide in ogni caso – presenta una serie di tecniche da utilizzare in caso di bisogno, soprattutto aiutando a «uscire da una posizione di inferiorità preconcetta, accompagnandoci nell'affascinante mondo delle tecniche di autodifesa.»

Citiamo appena, per motivi di spazio, la serie di interessanti *manuali Sperling & Kupfer*, che seguendo la linea editoriale della collana dedicata ai vari sport, presentano in modo chiaro, anche se forzatamente conciso, diversi tipi di arti marziali, e il manuale dedicato al judo *Le prese*, per passare a parlare di due volumetti che consideriamo più interessanti

degli altri proprio perché curano aspetti che vorremmo approfondire.

## Corpo, mente e spirito...

Consentitemi di iniziare da un libro vecchiotto, pubblicato nel 1981, intitolato *Da cintura bianca a cintura nera nelle arti marziali*, ma in effetti dedicato in larga parte al judo. Opera interessante perché tratta numerosi aspetti di questa disciplina, parlando inoltre di altre arti marziali, della situazione in Italia, e dedicando spazio agli aspetti culturali di questo mondo affascinante e complesso. La vera chicca di questa breve selezione mi sembra però *Karate giocando, la scoperta del proprio corpo attraverso il karate*, libro di circa 140 pagine in cui tre autori presentano «...un piano didattico articolato per obiettivi, corredato di verifiche ed arricchito di consigli utili, suggerimenti pratici ed immagini interessanti».

Al di là delle presentazioni ufficiali da rivolto di copertina, sfogliando il manuale troviamo una parte dedicata agli aspetti motori, sia in generale che specifici del karate, altre che analizzano l'apprendimento delle abilità sportive nel karate e la correlazione apprendimento/aree della personalità, una guida al lavoro e tutta una serie di proposte che costituiscono la parte principale del libro. A completare il tutto una bibliografia ed un glossarietto, in cui magari ci si lascia prendere la mano da un purismo forse eccessivo che porta a dire a proposito della spaccata: «...mamma che male, se ci si spacca sul serio! Meglio sostituire con divaricata», oppure, parlando di capriola «...è la moglie del capriolo? Meglio sostituire con capovolta.» E per salto mortale «...se il primo è mortale, il doppio è possibile? Meglio sostituire con salto giro.» Un libro da consigliare a tutti quelli che si occupano di insegnamento con i giovani. **m**

## Bibliografia

- Adams, N.:** Le prese. Roma, Edizioni Mediterranee 1993. **76.526**
- Bertona, M.:** Gli sport da combattimento. Oleggio, EOS 1996. **76.621**
- Betti-Berutto, T.:** Da cintura bianca a cintura nera. Roma, Centro Judoista Sakzura, 1981. **76.457**
- Di Marino, S.:** Manuale di autodifesa. Milano, Sonzogno 1990. **76.613**
- Mela, N.:** Boxe, tecnica e tattica. Città di Castello, Cerboni 1987. **76.451**
- Nakabayashi, S. e altri:** Judo. Milano, Sperling & Kupfer 1976. **76.564**
- Nambu, Y.:** Karate. Milano, Sperling & Kupfer 1976. **76.562**
- Peterson S., L.:** Autodifesa per donne. Milano, Sperling & Kupfer 1986. **76.565**
- Topino, V., Invernizzi, P.L., Eid, L.:** Karate giocando. La scoperta del proprio corpo attraverso il karate. Milano, Karabà 1998.
- Tucci, G.:** Tai Chi Chuan. Milano, Sperling & Kupfer 1985. **76.563**