Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 4

Rubrik: Comunicazioni

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

Eco di Macolin

Mutazioni nel corpo insegnanti della SFGS

Hans Rüegsegger, capo della sezione istruzione

Partenze . . .

Alla fine del mese di gennaio, Hans Flühler ha lasciato la SFGS, dopo due anni di attività presso la stessa. Egli ha fatto parte così del contingente di giovani maestri di ginnastica che, con un contratto per un periodo limitato, intendono perfezionarsi e raccogliere esperienze personali. Di natura continuamente alla ricerca del contatto personale, Hans Flühler ha saputo fornire un insegnamento vivace, specialmente nelle discipline: allenamento d'efficienza fisica, atletica leggera, giochi collettivi e sci. Desiderando approfondire ulteriormente le sue conoscenze, Flühler si è deciso a dedicarsi, nella primavera prossima, presso la Università di Friborgo in Brisgovia, allo studio della psicologia: con l'estate, egli emigrerà nel Canadà, dove potrà continuare gli studi, in uno con un'attività d'insegnante. I nostri migliori auguri l'accompagnano nell'impresa.

. . . e arrivi!

Con il 1. di febbraio 1970, hanno iniziato la loro attività presso la SFGS:

Heinz Suter, 1937, finora maestro e maestro di ginnastica a Thun.

— Formazione:
1958 patente cantonale bernese di maestro di scuola elementare
1960 diploma federale I di maestro di ginnastica e sport presso l'Università di Basilea
1965 diploma federale II di maestro di ginnastica e sport presso l'Università di Basilea

— Attività come insegnante:
1960–61 maestro di ginnastica presso la Scuola cantonale di commercio di Basilea
1962–63 maestro di scuola elementare e di ginnastica a Thun
1964–65 insegnante ausiliario presso la Scuola magistrale di Langenthal
dal 1965 maestro di scuola elementare e di ginnastica a Thun.

Daniel Seydoux, 1937, finora maestro di ginnastica presso la Scuola di commercio di Losanna.

— Formazione:
Scuola superiore di commercio, Losanna: maturità commerciale
Soggiorni di studio a Londra, Berlino e in Italia
1965 diploma federale I di maestro di ginnastica e sport presso l'Università di Losanna

— Attività come insegnante:
in diverse scuole della città di Losanna, in particolare presso la Scuola superiore di commercio.

Ad ambedue i nuovi colleghi, cui certo l'esperienza non manca, auguriamo una proficua attività presso la SFGS e piacere nell'accompimento del loro compito.

ISTRUZIONE PREPARATORIA GINNICA E SPORTIVA
GIOVENTÙ + SPORT

Importante e fruttuosa riunione del SRGS a Tenero e a Cardada-Cimetta

Vico Rigassi

Ci sono varj mezzi per unire l'utile al dilettevole, come ci sono molti mezzi per organizzare per bene un'assemblea annuale; se per queste cose esistesse una medaglia al merito, noi l'attribuiremmo senza indugi al tandem Aldo Sartori-Mario Giovannacci, i due pilastri-pionieri dell'IP nel Canton Ticino. Dell'assemblea primaverile del Servizio romando di «Gioventù e sport» — che riunisce i responsabili degli uffici cantonali dell'IP dei cinque cantoni romandi, del Giura Bernese e del Ticino — essi hanno saputo fare un raduno amichevole che ha svolto una ingente mole di lavoro positivo.

Dallo sportivo Pio Tognetti, proprietario dell'Hôtel Rivabella, a Tenero, quartier generale dell'assemblea, e da Giorgio Piazzini, direttore della stazione invernale di Cardada-Cimetta — ambedue coi loro collaboratori — i partecipanti

all'assemblea hanno avuto una lampante testimonianza di ciò che dovrebbe e deve essere la propaganda turistica del Ticino: camere modernissime ed ariose, in tavola solo specialità ticinesi, (venerdì sera risotto nostrano ed un formidabile e succulento «barbecue» e, sabato a mezzogiorno, polenta e coniglio e sempre eccellente Merlot di pregio). I membri del SRGS conoscevano Tenero già da qualche anno (e durante l'aperitivo d'onore i coniugi Feitknecht hanno esaurientemente spiegato il favorevolissimo sviluppo del centro sportivo IP, dove una settantina di giovani ciclisti hanno frequentato un corso di preparazione e di allenamento di una settimana sotto la direzione dell'ex campione dilettantistico su strada Werner Röthlin) e vi son tornati con rinnovato piacere; ma la scoperta della teleferica che, dalla Madonna del Sasso, porta a Cardada e della seggiovia che da qui sale ai 1700 metri della Cimetta — dove le eccellenti piste di sci registrano una frequenza sempre crescente e fanno di Locarno anche una stazione di sport invernali e da dove una sensazionale panoramica permette di ammirare ben sedici cime che vanno oltre i 4000 (scena meravigliosa ed indimenticabile con una giornata solatia come quella del 21 marzo 1970, primo giorno della primavera) — è stata per tutti un'autentica rivelazione. Sono persuaso che molti colleghi del SR torneranno a Cardada ed alla Cimetta, e che tutti diranno un gran bene della zona che hanno scoperto in un ambiente fraterno e cordialissimo.

Aldo Sartori ha diretto le sedute di lavoro nella sua qualità di presidente in carica del SRGS, salutando in modo particolare il vice-direttore della Scuola federale di Macolin, signor Willy Raetz, capo federale dell'IP, il Ten. Col. Dante Bollani in rappresentanza dell'on. Cons. di stato dott. Argante Righetti, capo del dipartimento militare cantonale ed i due rappresentanti della SFGS di Macolin, amici Charles Wenger e Clemente Gilardi, complimentando l'amico vodese André Mauron per 25 anni di attività presso quell'ufficio cantonale IP e Elia Tacchella per il felice progredire della sua convalescenza dopo la grave operazione dello scorso novembre (Ely è apparso commosso quando ha appreso che l'assemblea autunnale del SRGS si svolgerà molto probabilmente nel suo villaggio natio di Rovio).

Hanno assistito all'assemblea: per Ginevra Max Nicaty, Emile Dupont e John Chevalier, per Neuchâtel Elia Tacchella e Marcel Rutti; per il Vallese André Juilland e Georges Roux; per Vaud Louis Gonthier e André Mauron; per Friborgo Henry Kolly; per il Giura Bernese Erwin Zürcher ed i due ticinesi già citati assieme al sottoscritto per il servizio-stampa.

In tutti i cantoni romandi e nel Ticino i corsi sperimentali di «Gioventù e sport» organizzati nel 1970 hanno ottenuto un successo completo, in modo particolare i corsi di sci, d'alpinismo, di efficienza fisica, ecc., sia quelli organizzati dagli uffici cantonali come quelli organizzati da associazioni ginnico - sportive o da istituti scolastici ufficiali o privati. Importante il fatto che i corsi misti non hanno dato luogo a nessun problema di sorta, favorendo anzi una bella emulazione tra i giovani dei due sessi. Uno scambio di informazioni sulle esperienze fatte avverrà tra i vari uffici cantonali IP i quali hanno instaurato una stretta collaborazione mediante i corsi intercantonali per la formazione di monitori e monitrici, problema quest'ultimo che è stato lungamente discusso perchè, al momento in cui entrerà in vigore il movimento «Gioventù e sport», la scuola di Macolin e gli ufifici cantonali devono poter disporre di un numero elevato di monitori e monitrici qualificati. André Juilland ha insistito sulla necessità di stabilire un certo qual equilibrio tra gli uffici cantonali IP e le federazioni o associazioni sportive con le quali la collaborazione diverrà logicamente più stretta e più intensa dal momento che l'attività di G+S si estenderà su una buona trentina di discipline sportive, facendo così opera pionieristica a favore ed a profitto di tutte le federazioni sportive nazionali. Un fatto merita di essere citato: la direzione tecnica di tutti i corsi di monitori e monitrici può essere assunta soltanto da esperti formati a Macolin.

Un lungo scambio di idee ha trattato della futura struttura degli uffici cantonali IP specie dalla loro attribuzione a questo o quel dipartimento cantonale (intera libertà è lasciata ai governi cantonali per decidere in proposito); particolarmente interessante ci è sembrata la soluzione prevista nel cantone di Neuchâtel con la creazione di un «Servizio cantonale dello sport» che ingloberebbe lo sport scolastico, lo sport per adulti (facoltativo), «Gioventù e sport», sport fra gli apprendisti, commissione cantonale dello Sport-Toto, degli impianti sportivi, associazioni ginnico-sportive cantonali, ecc.

La votazione popolare sull'art. 27 quinquies della Costituzione federale — che dovrebbe aver luogo in autunno — ha dato luogo ad una lunga discussione introdotta dal vicedirettore Willy Raetz, il quale dopo aver fatto la storia sulla nascita del movimento di G+S ha sottolineato il voto unanime delle due Camere federali, l'importante interessamento personale dell'on. Cons. fed. Rudolf Gnägi ed ha spiegato che il comitato d'azione federale, che comprenderà i membri del gruppo parlamentare dello sport, numerosi deputati alle Camere federali, i dirigenti dell'ANEF e del COS nonchè quelli delle grandi federazioni ginnico-sportive del paese, poggerà essenzialmente sui partiti politici, mentre l'ANEF assumerà il finanziamento e la segreteria del comitato stesso. Gli intervenuti hanno poi riferito sulla formazione dei comitati d'azione cantonali che è già in atto dovunque, sui loro programmi per informare l'opinione pubblica, sull'azione delle ultime settimane precedenti la votazione federale, tutti essendo unanimi nell'ammettere che la stragrande maggioranza dei cittadini svizzeri — anche se ci sono sempre i cosiddetti «Nein-Sager» arrabbiati o fanatici — approverà il progetto del nuovo articolo costituzionale il cui scopo principale è quello di favorire la salute del nostro popolo, migliorando la preparazione e l'educazione fisica e morale nelle scuole, fra la gioventù adolescente, basi della nostra comunità e società. Molto interessanti numerose proposte e suggerimenti formulati in sede di discussione, ma quale potrebbe essere migliore conclusione che quella semplice, entusiasta e sana dell'amico Pio Tognetti (nel quale il Colonnello vallesano Roux aveva riconosciuto il suo istruttore di equitazione alla scuola sottufficiali di ventotto anni fa a Frauenfeld): «La sana pratica dello sport (egli è stato un brillante decatleta) mi ha permesso di rimanere in salute, di fare anche dopo i cinquant'anni molti lavori pesanti nei campi e nei vigneti, di conservare ottimi rapporti con la gioventù, di essere sempre di buon umore, di avere un morale altissimo, insomma di sentire ognora in me, malgrado difficoltà di ogni sorta, la gioia di vivere».

Seguiamo dunque tutti questa via. La possibilità è offerta a tutti i cittadini svizzeri con un «SI» entusiastico all'approvazione del nuovo articolo costituzionale che sarà proposto al popolo democraticamente sempre sovrano.

La lezione mensile

Messa in moto con palloni - Studio del lancio - Pallacanestro

J. P. Boucherin Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: Palestra

Durata: 1 ora e 40 minuti

Materiale: 24 palline di 80 gr, 2 palloni da pallamano, 4 palloni da pallacanestro, 4 palloni pesanti, 2 tappeti, nastri

♡ Stimolo del sistema circolatorio ⊕ Abilità ▷ Mobilità Forza braccia gambe

♥ Resistenza ▶▶ Velocità Colonna vertebrale dorso ventre

I. Preparazione, messa in moto 25 minuti

Sparpagliare nella sala tante palline quanti sono gli allievi: Per principio, sempre intercalare un esercizio di riscaldamento, generale e di corsa con degli esercizi di messa in moto secondo il sistema SFGS.

Esempio di esercizi di riscaldamento generale e di corsa

In formazione libera, passo di corsa leggero, sciolto, senza toccare le palline che si trovano nella sala; lo stesso, ma con passi saltellati in avanti; passo cambiato alzando le ginocchia; correndo di fianco; indietro. Tutto questo sempre cambiando il ritmo di corsa. Sempre a passo di corsa, eseguire un'elevazione libera o un salto a piedi uniti oltre le palline, descrivere un cerchio molto rapido attorno ad esse, sedersi sopra una palla per poi ripartire verso un'altra effettuando un salto in estensione; nella posizione a gambe divaricate, saltare sopra la palla chiudendo le gambe e battendo le mani sopra la testa.

Colui che durante 30 secondi avrà:

effettuato un giro completo attorno al più gran numero di palline, toccato il maggior numero possibile di palline (senza spostarle) con le mani; idem con i piedi; con le ginocchia; con la fronte. Ognuno conta ad alta voce il numero di «colpiti».

Esercizi di reazione

Sotto forma di concorso, eliminando l'ultimo concorrente o ritirando una palla dopo ogni esercizio.

Gli allievi corrono in scioltezza nella salla sempre cosparsa di palline.

Al comando «uno», i concorrenti devono effettuare un cerchio rapido attorno alla palla più vicina, poi continuare a correre.

Al comando «due», prendere una palla con le mani, alzarla sopra la testa, riporla e continuare a correre.

Al comando «tre», afferrare una palla con i piedi e stabilirsi in «candela», poi continuare.

Variare i comandi «tre», «due», «tre», «uno», ecc.

Esercizi con palla secondo il sistema SFGS

1. Palleggiare lateralmente a braccia tese, lanciando la palla, sopra la testa, da una mano all'altra; il corpo è fisso, far roteare la palla attorno al corpo; palla fra le mani dietro la schiena, lanciare l'attrezzo in alto e riprenderlo davanti al corpo; viceversa.
2. Seduti, prendere la palla tra le caviglie, girare indietro sulla schiena sino a toccare con i piedi dietro la testa e ritornare poi alla posizione iniziale.
3. In piedi ad un metro di distanza dalla parete; schiena contro il muro; tenere la palla sopra la testa, a braccia tese, scendere all'indietro il più lontano possibile facendo toccare la palla contro il muro.
4. Seduti, ginocchia semi-flesse, rotolare la palla sul pavimento attorno al corpo, tenendola il più lontano possibile da quest'ultimo e passandola sotto le gambe. Attenzione: restare in posizione seduti.
5. Sulla schiena, braccia di fianco, palmo delle mani sul pavimento; afferrare la palla tra le caviglie eseguendo, a gambe tese, grandi cerchi.
6. Afferrare di nuovo la palla tra le caviglie e marciare in avanti, ind, di fianco; lo stesso in pos. accosciata.

Piccoli giochi: A coppie. «Pelota basca» contro il muro. 2 allievi tengono, con le mani, la stessa palla, cercando di rubarsela. Inseguire l'avversario cercando di colpirlo lanciando la palla; il maggior numero di colpiti in 1 minuto; cambio.

II. Fase di prestazione 70 minuti

Allenamento al lancio sotto forma di stazioni: 40 minuti

L'insegnante introdurrà la materia dando prima qualche spiegazione sui principi fondamentali che reggono i lanci; poi dimostrazione e analisi sistematica del movimento.

Esercizi a coppie. A 10 m di distanza, senza rincorsa, lanciarsi la palla insistendo sulla buona esecuzione del movimento; idem con una piccola rincorsa di 3 passi: piede sinistro, destro, sinistro e lancio!

Lanciare con forza la palla contro il muro.

Lanciare contro un bersaglio orizzontale, ad esempio un tappeto oppure una zona ben delimitata sul pavimento.

Lanciare contro un bersaglio verticale: una zona delimitata contro il muro, un'installazione per la pallacanestro, un cerchio sospeso agli anelli.

Lanciare contro un bersaglio mobile: un pallone che il monitore farà rotolare; un compagno che salta con l'aiuto di un trampolino, oppure che corre da un'estremità all'altra della palestra, oppure ancora contro un cerchio sospeso agli anelli e che si farà scendere e salire.

Tutti questi esercizi possono essere eseguiti sotto forma di concorso individuale o a squadre.

5 stazioni

Gli allievi sono ripartiti in gruppi di 4 e lavorano a coppie. I seguenti esercizi sono movimenti specifici per i lanci. Non saranno eseguiti in fretta ma soprattutto ricercando buona coordinazione, scioltezza e la giusta respirazione. I cambiamenti di stazione si effettueranno in scioltezza e saranno considerati tempo di ricupero. L'insegnante, che avrà comandato il cambiamento, profitterà di questo lasso di tempo per criticare, consigliare e correggere.

Stazione 1

2 palloni da pallamano.

Da una linea a ca. 6 m dal muro, effettuare, senza rincorsa, un lancio con una mano contro il muro stesso; il pallone è

ricuperato immediatamente dal compagno che si trova dietro il lanciatore e che a sua volta effettua l'esercizio.

Stazione 2

2 tappeti, 2 palloni pesanti.

L'allievo in ginocchio sul bordo del tappeto tiene con le 2 mani un pallone pesante dietro la testa; lancia il pallone al compagno che si trova in piedi a 5 m di distanza davanti a lui.
Dopo il lancio, l'esecutore si lascia cadere sul ventre sul tappeto. Eseguire serie di 20 lanci, poi cambio.

Stazione 3

4 palline di 80 gr. installazione da pallacanestro.

4 allievi, ognuno 1 pallina, in colonna per uno a 10 m di distanza dall'installazione. Lanciare con forza la pallina (con rincorsa), uno dopo l'altro, ricuperare rapidamente l'attrezzo e ritornare in colonna.

Stazione 4

2 palloni pesanti

A 3 m dalla parete, schiena rivolta verso il muro; lanciare il pallone pesante, di fianco e a due mani, contro il muro (i piedi non si muovono). Il compagno ricupera il pallone e lo ritorna al lanciatore. Alternare una volta a sinistra e una volta a destra. Inversione dei compiti dopo 20 lanci.

Stazione 5

1 pallina di 80 gr

Formare 2 colonne composte da 4 allievi, distanza tra colonna e colonna 7-10 m. Le 2 colonne si trovano faccia faccia. Il primo della colonna A lancia la pallina al primo della colonna B, segue la sua pallina e va mettersi in coda alla colonna B. La stessa cosa per il primo di B; così di seguito. Insistere, durante l'esecuzione, sulla precisione dei lanci, sulla buona coordinazione di tutti i movimenti e soprattutto sulla rincorsa; piede sinistro, destro, sinistro e lancio.

Gioco: Pallacanestro 30 minuti

4 palloni da pallacanestro

Tema: tiri a canestro

Disporre gli allievi su 4 colonne, 2 sotto ogni cesto a 45 gradi dallo specchio del canestro. Il primo degli allievi tira a canestro mirando un certo punto dello specchio; dunque tiro indiretto specchio - canestro. Ricupera poi la palla e, se il canestro è riuscito, ricomincia. Così di seguito, sino che il canestro è mancato; a questo punto il giocatore ricupera la palla e la trasmette al compagno che si trova dietro di lui.

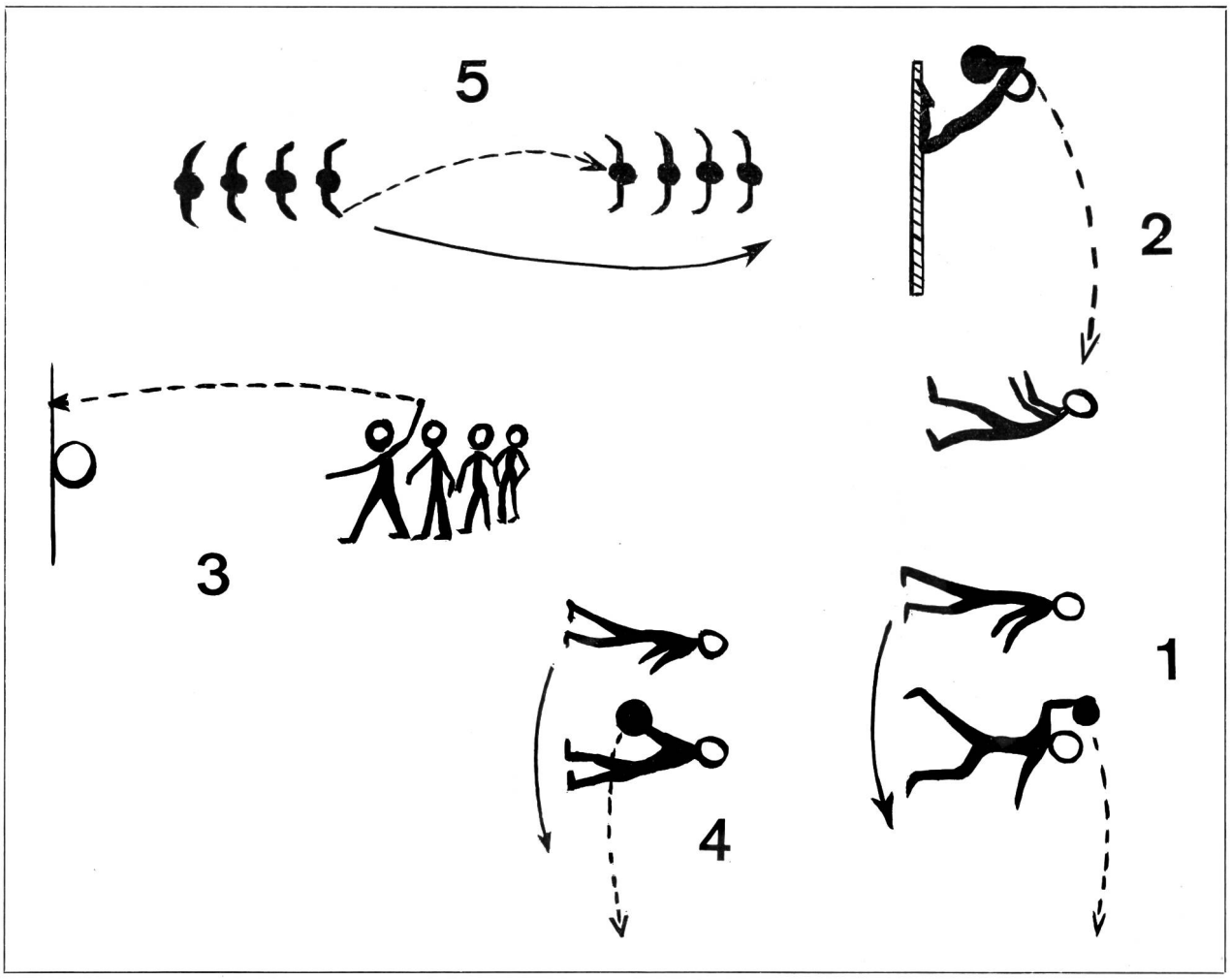
La stessa cosa, ma il tiro è effettuato a 3 m di distanza dal canestro.

La stessa cosa, ma il tiro indiretto è preceduto da un palleggio a passo doppio. Secondo la forza tecnica degli allievi, introdurre il tiro in estensione, il tiro con movimento rotativo delle braccia e il tiro «a cucchiaio».

Poi gioco diretto, insistendo sui tiri. Per esempio 4 punti per ogni punto mancato all'esterno dell'area di rigore, o per punti mancati con tiro in sospensione, ecc. Per terminare, gioco libero.

Ritorno alla calma 5 minuti

Discussione. Riporre il materiale. Docce.



DUL-X massaggio

giova negli strappi muscolari

giova negli strappi muscolari

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel