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: 7

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

Corsi per esperti Gioventù + Sport Inverno 1970/71

Nell'autunno 1970 avrà inizio, con i corsi per esperti nelle discipline sportive di prima urgenza la preparazione per l'introduzione definitiva di Gioventù + Sport.

Funzione degli esperti

Gli esperti G+S sono specialisti della loro disciplina sportiva. Essi possono essere messi a contribuzione in due funzioni principali:

— come direttori tecnici di corsi per monitori G+S dei Servizi cantonali IP/G+S e delle federazioni sportive svizzere;

— come assistenti-supervisori specializzati di organizzazioni G+S per incarico dei Servizi cantonali IP/G+S.

Con la formazione di esperti G+S 1970/71 si intende preparare il corpo insegnante che, nel 1971, potrà iniziare con l'introduzione regolare dei monitori nel movimento G+S e con la formazione G+S nei cantoni e nelle federazioni.

Formazione per monitori G+S 1971

Questa prima tappa dell'introduzione e della formazione regolare di monitori dovrà però essere mantenuta in limiti relativamente ridotti; questo perchè i necessari mezzi finanziari della Confederazione e i mezzi personali della SFGS e dei Servizi cantonali IP/G+S potranno essere a disposizione unicamente quando tutto il complesso delle prescrizioni legali sarà entrato in vigore. Se le cose si svolgeranno in modo corrispondente alle speranze, ciò potrà avvenire al più presto agli inizi del 1972.

I Servizi cantonali IP/G+S dovranno quindi, nel 1971, porre l'accento principale della loro attività sull'introduzione in G+S dei monitori finora attivi nell'IP. Le federazioni sportive che hanno già svolto trattative con la SFGS per l'introduzione della formazione di monitori G+S nella loro struttura federativa potranno iniziare con questa formazione nel 1971. I monitori e le monitrici allora formati non potranno però iniziare la loro attività nel quadro di Gioventù + Sport che quando l'introduzione definitiva di quest'ultima avrà avuto luogo.

Ammissione ai corsi per esperti

Presupposti per l'ammissione ai corsi per esperti G+S sono la formazione come monitore al più alto livello nella disciplina sportiva corrispondente (per esempio: istruttore di nuoto della IFSN), un'attività pluriennale come monitore o monitrice e dell'esperienza come insegnante nei corsi per monitori.

Candidati di ambedue i sessi che si interessano per una formazione come esperto G+S sono pregati di rivolgersi ai Servizi cantonali IP/G+S del loro cantone di domicilio, oppure alla federazione specializzata svizzera alla quale appartengono.

Piano dei corsi

Data	Corso Nr.	Disciplina sportiva	Sesso	Luogo del corso	Lingua	Termine di iscrizione	Partecipazioni D	U	Totale	Osservazioni
12.-14.10.70	54	Corsa d'orientam.	Re+Ri	SFGS	f	12.8.70	X	X	20	
14.-16.10.70	55	Calcio	Ri	SFGS	f	14.8.70		X	15	
14.-16.10.70	55	Atletica	Re+Ri	SFGS	f	14.8.70	X	X	20	
19.-21.10.70	56	Atletica	Re+Ri	SFGS	t	19.8.70	X	X	60	
21.-23.10.70	57	Calcio	Ri	SFGS	t	21.8.70		X	50	
26.-28.10.70	58	Corsa d'orientam.	Re+Ri	SFGS	t	26.8.70	X	X	50	
28.-30.10.70	59	Tennis	Re+Ri	SFGS	t+f	28.8.70	X	X	15	
28.-30.10.70	59	Canoa-kayak	Re+Ri	SFGS	t+f	28.8.70	X	X	10	
2.- 4.11.70	60	Efficienza fisica	Ri	SFGS	t	2.9.70		X	60	per dir. di corsi IP
9.-11.11.70	61	Efficienza fisica	Ri	SFGS	t	9.9.70		X	60	
11.-13.11.70	62	Efficienza fisica	Ri	SFGS	f	11.9.70		X	60	
16.-18.11.70	63	Escurs. con sci	Re+Ri	SFGS	t+f	16.9.70	X	X	35	
16.-18.11.70	63	Alpinismo	Re+Ri	SFGS	t+f	16.9.70	X	X	35	
18.-20.11.70	64	Efficienza fisica	Re	SFGS	t	18.9.70	X	X	60	
23.-25.11.70	65	Efficienza fisica	Re	SFGS	t	23.9.70	X	X	40	
25.-27.11.70	66	Efficienza fisica	Re	SFGS	f	25.9.70	X	X	40	

30.11.-2.12.70	67	Pallamano	Ri	SFGS	t	30.9.70		X	40	
2.- 4.12.70	68	Pallamano	Ri	SFGS	f	2.10.70		X	10	
2.- 4.12.70	68	Pallacanestro	Re+Ri	SFGS	f	2.10.70	X	X	15	
2.- 4.12.70	68	Pallavolo	Re+Ri	SFGS	f	2.10.70	X	X	10	
9.-11.12.70	69	Pallavolo	Re+Ri	SFGS	t	9.10.70	X	X	30	
9.-11.12.70	69	Pallacanestro	Re+Ri	SFGS	t	14.10.70	X	X	15	
14.-16.12.70	70	Ginn.attrezzi e art.	Re+Ri	SFGS	t	14.10.70	X	X	40	
16.-18.12.70	71	Ginn.attrezzi e art.	Re+Ri	SFGS	f	16.10.70	X	X	20	
8.-10. 1.71		Efficienza fisica Atletica Ginn. attrezzi e art.	Ri	SFGS	t+f	8.11.70	X	X	100	per capi-corso SFG
18.-20. 1.71		Sci di fondo	Re+Ri	SFGS	t	18.11.70	X	X	40	
20.-22. 1.71		Sci di fondo	Re+Ri	SFGS	f	20.11.70	X	X	20	
25.-27. 1.71		Escursioni e sport nel terreno	Re+Ri	SFGS	t	25.11.70	X	X	60	
1.- 3. 2.71		Nuoto	Re+Ri	SFGS	t	1.12.70	X	X	40	
3.- 5. 2.71		Nuoto	Re+Ri	SFGS	f	3.12.70	X	X	20	
3.- 5. 2.71		Escursioni e sport nel terreno	Re+Ri	SFGS	f	3.12.70	X	X	20	
11.-13. 3.71		Sci allround	Re+Ri	Montana	t	10.1.71	X	X	60	
15.-17. 3.71		Sci competizione	Re+Ri	Montana	t	15.1.71	X	X	40	
18.-20. 3.71		Sci allround comp.	Re+Ri		f	18.1.71	X	X	40	
12.-13.10.70		**CR per esperti** Eff. fisica, nuoto, sci, pallavolo	Re	SFGS	t+f	12.9.70	X	X	30	per esperti G+S in carica
		Corsi fed. d'introduzione G+S								
4.- 6.11.70		Efficienza fisica	Ri	SFGS	t	4.10.70		X	60	per maestri di classe IP
16.-18.11.70		Efficienza fisica	Ri	SFGS	f	16.10.70		X	30	

Leggenda: SFGS = Scuola federale di ginnastica e sport; Re = ragazze; Ri = ragazzi; t = tedesco; f = francese

La riunione dei capi cantonali IP a Altdorf

L'assemblea annuale dei capi cantonali dell'IP e di «Gioventù & Sport» svoltasi nei giorni 17 e 18 giugno a Altdorf sotto la presidenza del signor Willi Raetz, vice-direttore della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin e capo del servizio federale IP, ha assunto particolare importanza nell'imminenza della votazione federale sull'articolo 27 quinquies della Costituzione federale del 27 settembre p.v. Il Landamano di Uri, on. Werner Huber, ha portato il saluto e l'augurio ai delegati a nome delle Autorità urane. Willi Raetz, attorniato da parecchi diretti collaboratori, ha illustrato il programma di «Gioventù & Sport» che darà un enorme sovraccarico di lavoro agli uffici cantonali dell'IP: egli ha insistito sulla *necessità di creare in tutti i cantoni un servizio cantonale di «Gioventù & Sport»* che non deve significare soltanto un cambiamento di nome degli attuali uffici IP.

La trasformazione dell'IP in GS interverrà in ogni modo, indipendentemente dall'esito della votazione federale, che riguarda essenzialmente l'ammissione delle giovani dai 14 ai 20 anni al nuovo movimento nazionale per promuovere l'educazione fisica della nostra gioventù.

I cantoni a finanze modeste o limitate riceveranno maggiori sussidi dalla Confederazione che parteciperà pure con sovvenzioni speciali finanziarie per altri settori.

Dal prossimo autunno avranno inizio i corsi per capi-monitori e monitrici dei cantoni e delle Federazioni sportive. Nei corsi cantonali saranno formati circa 5000 capi-monitori e monitrici. Siccome però i crediti a disposizione sono per il momento limitati, questi corsi non potranno ancora essere estesi a tutte le 39 discipline sportive previste per l'attività — maschile e femminile — di «Gioventù & Sport». I quadri dirigenti comprenderanno 2200 partecipanti ai corsi per esperti, ai quali si aggiungeranno dei corsi per maestri di ginnastica e candidati, monitori dell'ex-IP e esperti federali. Commissioni speciali in collaborazione con le Federazioni interessate sono già state formate per le seguenti discipline sportive: atletica leggera, nuoto, pallamano, tennis, alpinismo e canoa. Il signor Raetz ha poi precisato i contingenti attribuiti alle quattro regioni del paese, sottolineando che i cantoni romandi e il Ticino organizzeranno i loro corsi sul piano intercantonale, ciò che ha già dato ottimi risultati nel 1969 e nei primi mesi dell'anno corrente. I delegati romandi membri del Servizio romando G+S con il presidente Aldo Sartori (IP Ticino), si erano concertati a Lucerna, prima dell'assemblea, per adottare un atteggiamento comune che all'assemblea ha avuto un notevole successo. (Al Bernerhof, da Fugi Fuchs, ebbero occasione di assistere alla prima visione assoluta del film «Tug-of-war» — tiro alla fune — passato poi alla TV della Svizzera tedesca). Appare chiaro che in avvenire i compiti degli uffici cantonali di «Gioventù & Sport» saranno molto più importanti e gravosi che non lo siano stati in passato quelli dell'IP (già molto impegnativi e onerosi), ma sono in gioco l'avvenire della nostra gioventù e la salute di tutto il nostro popolo, cosicchè nessun sacrificio sarà di troppo. **Vico Rigassi**

La lezione mensile

Nuoto (nuotatori progrediti)

Dr. Jan Gurski Testo italiano: Sandro Rossi

1. Introduzione allo stile del delfino supponendo che le seguenti basi siano conosciute: crawl, crawl dorso e rana ortodossa.
2. Allenamento al crawl, pallanuoto.
3. Ritorno alla calma.

Luogo: piscina

Durata: 1 h 30'

Materiale: 2 palloni da pallanuoto

Classe: 16 allievi

Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio
♥ Resistenza
⊕ Abilità
▶▶ Velocità
▷ Mobilità
Colonna vertebrale
Forza: braccia, gambe, dorso, ventre

1.1. **Preparazione a secco** 10 min.

△ ⊕ ♡

— Marciare e correre alternativamente con esercizi di respirazione: inspirare su 4-5 passi ed espirare violentemente dalla bocca su 2-3 passi

— Saltellare sul posto con circoli delle braccia in avanti e in dietro

— Correre alzando i talloni

— Posizione a gambe divaricate: distensione o allungamento della musculatura dorsale in avanti e in dietro con molleggiamento

— Correre alzando le ginocchia

— Sdraiati sul fianco, gambe a forbice, la gamba superiore davanti all'altra, braccio d'appoggio teso, l'altro sciolto: alzare rapidamente l'anca, bilanciando il braccio sopra la testa e ritorno alla posizione iniziale

— Saltellare sul posto allargando lateralmente le gambe come nel movimento della rana ortodossa

— Appoggio facciale a braccia tese; il corpo tocca terra: respingersi violentemente da terra con un movimento del torso

— Leggero passo di corsa

— Sulla schiena, braccia tese di fianco, gambe verticali chiuse: lavoro delle gambe a sinistra e a destra senza toccar terra e senza alzare le spalle (il tergicristallo).

1.2. **Esercizi di preparazione al delfino** 5 min.

△ ⊕

— In piedi, posizione coi piedi leggermente divaricati e paralleli. Movimento del bacino in avanti e in dietro senza muovere il tronco; durante il movimento in avanti, flettere le ginocchia, durante quello in dietro, tendere le gambe alzandosi sulla punta dei piedi (danza del ventre)

— In piedi su una gamba sola al bordo della piscina o su di un gradino della scaletta, l'altra gamba sciolta di fianco al bordo della vasca (piede leggermente girato verso l'interno). Tramite un movimento rapido dell'anca in avanti e in dietro, la gamba libera subisce un movimento serpentino che parte dall'anca e passa per il ginocchio.

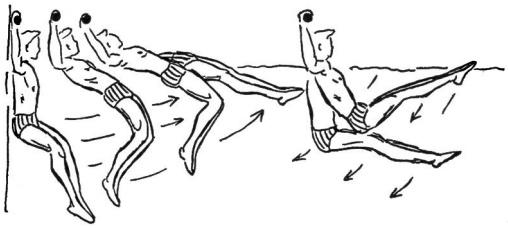
— Alla sbarra o al trampolino di 3 m: sospensione molto sciolta con presa dorsale, movimento rapido del bacino in avanti e in dietro; ciò provoca il caratteristico movimento delle gambe.
Lo stesso esercizio in appoggio alle parallele oppure alle barriere di una scaletta.

1.3. **Introduzione allo stile in acqua** 25 min.

△ ⊕

— Messa in moto
3 x 50 m 3 stili (rana, crawl dorso e rana, alternativamente).

— Esercizi al bordo: schiena al bordo, fissare il tronco in posizione seduti, tenendosi alla parete, alzare poi il tronco cominciando dal petto, poi le anche, gambe leggermente divaricate, poi i piedi girati verso l'interno, appoggiando i gomiti alla parete; il basso della gamba è lasciato pendere, il più possibile sciolto, cosicchè i piedi arrivano come ultima parte del corpo alla superficie. Per ritornare alla posizione iniziale basta spingere il bacino verso il basso, le gambe restano tese (figura 1).



— Lo stesso esercizio, ma girati sul fianco per rapporto alla parete. Attenzione al movimento corretto del tronco.

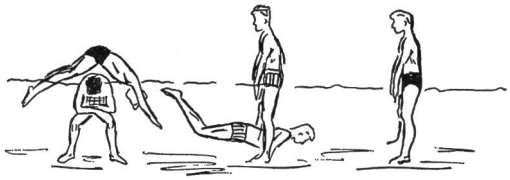
— **In acqua, all'altezza delle anche (gioco del delfino).**

— Tuffi del delfino a catena.

— Tuffi del delfino sopra un compagno.

— Lo stesso esercizio: passare sopra un compagno e poi tendersi, tenendosi alle gambe divaricate di un terzo.

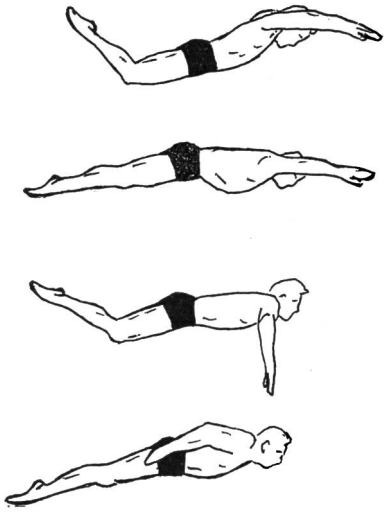
Effettuare, simultaneamente alla trazione delle mani, un movimento di delfino con le gambe (figura 2).



— Lo stesso esercizio, a gruppi di 4 e sotto forma di concorso: il primo è alla partenza, il secondo in posizione come un montone, il terzo ed il quarto a gambe divaricate ad una certa distanza; l'esercizio continua sintanto che l'ultimo concorrente è arrivato al termine della vasca.

— Lo stesso movimento, ma senza compagno. Le braccia vengono lanciate tese in avanti sopra l'acqua. Ogni volta, le mani toccano il fondo per dare un impulso; nello stesso tempo, si effettua un movimento di delfino con le gambe. Immediatamente dopo ci si rialza e ci si respinge dal fondo bilanciando le braccia in avanti sopra l'acqua.

— Tragitto da effettuare a tuffi del delfino con movimenti delle gambe. Una trazione delle braccia per 2 movimenti di gambe (figura 3).



— Lo stesso ritmo in superficie (eventualmente con pinne): le braccia si muovono a rana, le gambe a delfino.

Osservazioni:

E' importante esercitare molto presto la coordinazione dei movimenti delle gambe e delle braccia (gli allievi devono già essere degli iniziati nel nuoto); questo anche se, nella fase seguente di perfezionamneto, si esercitano separatamente i movimenti delle braccia e delle gambe.

10 minuti di pausa (asciugarsi, discussione sul lavoro fatto, mostrare eventualmente qualche fotografia o film e, se possibile, giocare a pallavolo o a pallacanestro per riscaldarsi).

2.1. **Allenamento frazionato** 25 min.

— Esercizi di stile (di traverso nella piscina); 80-60% della velocità (movimenti coordinati completi):

1 volta veloce, 1 volta lento, 2 volte veloce, 2 volte lento, 3 volte veloce, 3 volte lento (attenzione ad effettuare virate corrette), poi ridurre, 2 volte veloce, 2 volte lento e, per finire, 1 volta veloce, 1 volta lento.

— 3 serie: 75 m lentamente - 25 m rapidamente - 30 sec. di pausa
1 minuto di pausa tra una serie e l'altra.

Osservazioni:

bisognerebbe controllare il polso. Dopo una serie è possibile che le pulsazioni salgano a 180. Se ciò è il caso, si ricomincerà la serie seguente solo quando il polso sarà sceso ad una frequenza di 120.

— 4 x 25 m movimento delle gambe a crawl, con asse. Tempo di ricupero ogni 25 m: 3 espirazioni prodonde e 1 minuto di riposo.

— 4 x 25 m movimento delle gambe a crawl dorso, con asse, lentamente. Tempo di ricupero: 1 minuto.

— 4 x 25 m movimento delle braccia a crawl con «pull-boy», lentamente. Tempo di ricupero: 1 minuto.

— 4 x 25 m movimenti delle braccia a crawl dorso con «pull-boy», lentamente. Tempo di ricupero: 1 minuto.

2.2. **Gioco**

Pallanuoto 10 min.

4 contro 4, con regole molto semplici. L'area del gioco è, trasversalmente nella piscina, di 10 m su 5. Le porte sono date dai lati minori della superficie.

La palla può soltanto essere spinta contro il canaletto (e non lanciata). Se, prima di marcare un punto, il giocatore può effettuare 3 movimenti di gambe di delfino, il punto marcato varrà il doppio. E' permesso maneggiare il pallone con le due mani, ma senza riposarvicisi sopra.

3. **Ritorno alla calma** 5 min.

— 200 m a rana, insistendo sull'espirazione.

Osservazioni:

compresi i 200 m di ritorno alla calma, l'allenamento a intervallo è stato di 1000 m in totale. Bisogna adattare l'intensità, la quantità, la lunghezza dell'intervallo alla capacità di prestazione dei singoli nuotatori.

La lezione potrebbe essere costituita da perfezionamento del delfino e comprendere inoltre altra materia simile a quella della seconda parte di questa lezione, con allenamento della rana, poi come continuazione della preparazione ai 4 stili.

Abbonamento generale per il Ticino

7 giorni in lungo e in largo per la Svizzera meridionale, quando e come meglio aggrada. Che bell'offerta! Tutti i desideri di viaggio in automobile postale sono attuabili grazie all'abbonamento generale valevole nel Canton Ticino su tutte le corse e linee di raccordo del servizio postale svizzero dei viaggiatori. Questo passe-partout, per 1243 km di viaggi, può essere acquistato al prezzo sensazionale di 35 franchi. Prolungamento: 20 franchi la settimana. Gli adolescenti dai 6 ai 16 anni viaggiano a metà tassa. L'abbonamento è ottenibile presso tutti gli uffici postali viaggiatori della Svizzera italiana.

Werbedienst Schweizer Reisepost