

Le discipline G+S

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 10

PDF erstellt am: **10.07.2024**

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.

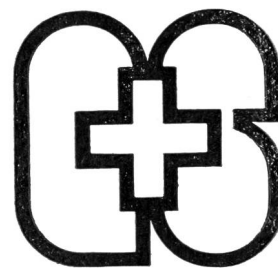
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

LE DISCIPLINE



Allenamento d'efficienza fisica



La condizione fisica è alla base della prestazione. Questa disciplina, presentata separatamente nel programma di Gioventù + Sport (ragazzi e ragazze), permette di acquisire le attitudini alla prestazione. L'insegnamento è inteso come desiderio di mantenersi in forma e non come specializzazione tecnica particolare. Il programma dell'allenamento d'efficienza fisica comprende comunque, oltre a esercizi fisici, agli attrezzi e giochi, accenni a discipline specifiche: si tratta soprattutto di forme di gioco collettivo come la pallavolo, la pallacanestro, o specialità atletiche come la corsa, i lanci e i salti.

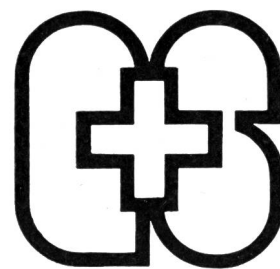
L'allenamento d'efficienza fisica può quindi essere un incentivo verso altri generi di sport. Sua caratteristica fondamentale è però di favorire la pratica sportiva in termini di esigenza naturale della vita e per questo sia in età adolescente sia in quella adulta.

I programmi d'insegnamento per ragazzi e ragazze sono

leggermente differenti fra di loro. Ai maschi vengono proposti due programmi (uno estivo, l'altro invernale) e rispettivamente due esami di disciplina. Anche alle ragazze sono offerti due programmi: il primo è un programma di base essenzialmente d'efficienza fisica e il secondo un programma a scelta che contempla l'introduzione di base a diversi sport.

Corsi di allenamento d'efficienza fisica possono essere organizzati anche da quelle società il cui sport ancora non gode dei benefici completi di Gioventù + Sport ma la cui introduzione in quest'ambito dovrebbe avvenire nel corso dei prossimi anni (badminton, ginnastica nazionale, hockey su prato, judo, lotta e lotta svizzera, nuoto subacqueo, pattinaggio, poliatlon estivo e invernale, salto con gli sci, scherma, tennis da tavolo e tuffi). All'allenamento specifico di queste discipline potranno essere dedicati, al massimo, 2/5 della durata totale del corso d'efficienza fisica.

LE DISCIPLINE



Atletica leggera

Si tratta della disciplina sportiva del programma G+S più ricca di specializzazioni: corse, salti, lanci. E' favorita dal fatto che le prestazioni sono misurabili con precisione, in cm e in secondi, e permettono quindi un paragone, una classifica.

E' una disciplina ideale per completare altre attività sportive.

L'attuazione del programma di atletica leggera è limitato al periodo estivo. Durante la stagione invernale la prepa-

razione dell'atleta è possibile con corsi d'allenamento di efficienza fisica o di condizione fisica propria alla disciplina (specializzazione D).

La capacità di prestazione specifica nell'atletica leggera si raggiunge soprattutto tramite un programma metodico appropriato e combinando la disciplina vera e propria all'allenamento di efficienza fisica o della condizione specifica. Si rispetta in questo modo il principio della diversità nell'allenamento. La capacità di prestazione generale viene sollecitata dall'allenamento della condizione nelle varie specialità atletiche.

Le ripercussioni educative dell'atletica leggera sono notevoli. Numerose peculiarità del carattere possono venir accostate e modificate in senso positivo. L'atletica leggera, grazie alla varietà del suo programma, risveglia il piacere dell'attività sportiva e incita alla pratica regolare e volontaria di questa disciplina.

Ciclismo

Anche i ciclisti vivono più a lungo! Non ne abbiano a male i fondisti, ma la parafrasi è documentata da risultati di ricerche scientifiche. Gli olandesi e i danesi, proverbiali ciclisti per diporto o per necessità, risultano avere un cuore più resistente degli altri europei velocipedisticamente renitenti.

Il ciclismo non è solo quello praticato per la conquista di maglie (e premi) d'oro. Può essere la gita domenicale di famiglia, l'escursione-campeggio in gruppo, oltre che competizioni su piste, strade e prati.

Il programma ciclistico di Gioventù+Sport, attualmente in fase di elaborazione, comprende l'intera gamma delle specializzazioni di questa disciplina sportiva con un accento particolare sulla competizione.

