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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 3

Rubrik: Gioventù+Sport

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: 11.07.2025

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

Assistenza ai monitori G + S

di Hansruedi Ruchti, SFGS

Prestazione di servizio, assistenza e riconoscimento dell'attività di monitore per il miglioramento dei corsi di disciplina sportiva

Assistenza è una grande parola per una visita il più delle volte unica, relativamente breve e più o meno impegnativa di un «esperto in materia» durante manifestazioni di G + S o in relazione con la loro preparazione e il programma del corso presentato. Se prendiamo sul serio la parola «ASSISTENZA», sottolineamo in primo luogo l'incontro tra due persone, tra monitori G + S con differenti funzioni e con competenze diverse. La meta di ogni colloquio con il consigliere è l'aiuto concreto in vista di una buona attività sportiva per i giovani partecipanti dei corsi.

I consiglieri sono delle persone competenti nella disciplina sportiva, accettate dalla federazione in questione e designate dai rispettivi uffici cantonali G + S. Hanno dell'esperienza come sportivi e come monitori nella disciplina sportiva per la quale è prevista la loro attività di consiglieri. Stabiliscono dei rapporti personali tra chi organizza e chi autorizza dei corsi di disciplina sportiva. Ogni tanto il consigliere ha inoltre il compito di pronunciarsi sulla qualificazione di un monitore per i corsi di perfezionamento.

La visita di un consigliere al monitore si fa generalmente su invito di quest'ultimo o dell'ufficio cantonale G + S. Per esempio in situazioni delicate nell'attività del monitore o quando si registrano delle irregolarità e degli avvenimenti strani durante le manifestazioni di discipline sportive. Poiché di regola le visite non si fanno spontaneamente, sia il monitore sia il consigliere hanno il tempo di prepararsi (anche mentalmente) alla conversazione.

Sia da parte di G + S sia da parte dei monitori, i consiglieri si vedono confrontati con certe aspettative spesso mal definite e che possono cambiare sotto certe circostanze nel corso del tempo. Se il consigliere vuole fare della sua visita più che un semplice controllo quantitativo-materiale, deve cercare ad ogni costo il contatto personale con il monitore. L'assistenza efficiente nella pratica è rapida e funzionale. Accanto all'assistenza nella concezione del corso e il riconoscimento dell'attività di monitore, si tratta anche di evitare o di ridurre i rischi nell'insegnamento sportivo. Inoltre dovrebbe stabilire e mantenere contatti con le federazioni e i club. Le relazioni tra persone vivono della comunicazione – che non si limita allo scambio verbale d'informazioni.

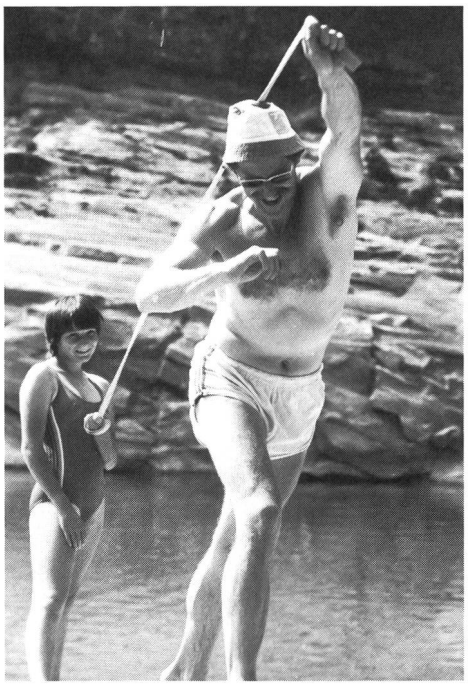
Sotto queste condizioni il consigliere deve rispondere a svariate esigenze:

- assoluta competenza nella disciplina sportiva
- disponibilità e volontà di confrontarsi con situazioni delicate
- la facoltà di sopportare pressioni e una buona visione d'insieme
- modo differenziato di avere dei rapporti con le personalità dei monitori a livello delle relazioni tra le persone.

Al centro di questo articolo vi sono gli aspetti dell'assistenza ai monitori G + S che concernono le relazioni tra le persone. Chi vuole fare una buona assistenza deve conoscere la situazione del monitore e sapersi mettere al suo posto per capire i suoi desideri e bisogni. Questo contributo vuole mostrare alcune possibilità di come riuscire a dare veramente ascolto al monitore durante la conversazione d'assistenza. Non bisogna assolutamente limitarsi a dirgli solo quello che (non) deve fare...

Il corso di disciplina sportiva come esperienza di dinamica di gruppo

Gli aspetti formazione di gruppi e relazioni tra le persone sono importantissimi sia per la costellazione e la comprensione dei diversi ruoli sia per l'atmosfera d'apprendimento all'interno del corso di disciplina sportiva. Agisce e cambia continuamente il campo di tensione tra integrazione, fiducia e bisogno di essere accettati d'una parte e autonomia, concorrenza e la conferma di sé stessi dall'altra.



I partecipanti, i monitori e i consiglieri dispongono tutti di un repertorio attuale di modelli di comportamento, di varianti di azione e di reazione, come pure di strategie individuali per la soluzione di problemi. Ognuno ha la tendenza – attiva e passiva – di reagire con un atteggiamento di resistenza contro offerte o concetti nuovi o a lui ignoti che non corrispondono al suo stile personale.

Tutte le aspettative che concernono la forma di una manifestazione di disciplina sportiva dipendono da precedenti – buone o cattive – esperienze del genere. La forza di queste immagini varia moltissimo da individuo a individuo e può ridurre o addirittura rendere impossibile di vivere spontaneamente una situazione d'apprendimento. Ogni interessato vede le cose con i suoi occhi e vive la sua propria realtà. Conseguentemente non tutti fanno la stessa esperienza trovandosi nella stessa situazione d'insegnamento. Non si tratta di scoprire quale sensazione è quella giusta. Ma la dinamica di un corso di disciplina sportiva potrebbe creare l'occasione per riflettere ogni tanto sulla percezione personale degli avvenimenti, per ripensare le proprie idee e – eventualmente – per approfittare di certe esperienze nuove. Un buon colloquio d'assistenza può aiutarci in questo processo di riflessione e di ripensamento delle proprie posizioni.

L'insegnamento sportivo viene vissuto globalmente

L'apprendimento tradizionale è spesso solo un dialogo spirituale tra l'insegnante e chi impara. L'insegnamento sportivo è subito più totale, cioè si fanno – accanto alla comprensione tecnica di termini – soprattutto delle esperienze motorie e di sensazioni fisiche e sentimentali. Così le possibilità d'apprendimento vengono aumentate considerevolmente, d'una parte tramite l'esperienza pratica e d'altra parte tramite modelli da imitare. I monitori possono utilizzare tutte queste possibilità solo a condizione che non pensino che tutti i partecipanti (monitori e consiglieri) sono come loro, pensano come loro, sentono come loro.

A volte la competenza d'insegnamento del monitore sembra limitarsi esclusivamente alle esperienze motorie. L'accesso intellettuale al programma dipende allora dal caso. In altri casi il blocco dell'apprendimento (o dell'insegnamento) è il risultato dell'incapacità del monitore di rappresentare quello che dice o viceversa; talvolta il corpo esprime il contrario di quello che esprimono le parole e i partecipanti non sanno più a che cosa tenersi.

Ogni lezione è nuova e unica, perché si realizza in una situazione che non può essere riprodotta tale quale. Così i partecipanti hanno le loro idee e intenzioni, sono in preda a pregiudizi e sistemi personali di valore. Ognuno porta nella lezione la storia della sua vita e il suo stato d'animo attuale. In queste condizioni è impossibile che il monitore possa scegliere un comportamento che piaccia a tutti.

Queste sono le possibilità e i limiti dell'apprendimento e del conoscere all'interno dell'insegnamento. Disturbi, equivoci e ostacoli sono spesso repressi con un atteggiamento autoritario o a causa della pressione al successo o la paura di non riuscire. Proprio questi piccoli incidenti offrirebbero invece una possibilità d'apprendimento, a condizione di saperli accettare come parte integrante dell'insegnamento e che riusciamo a discuterne (per esempio durante il colloquio d'assistenza).

Intervista del consigliere

Sulla base di quanto ho appena detto e delle esperienze fatte nella formazione di consiglieri con i candidati consiglieri, così come nei corsi di perfezionamento per consiglieri esperti (che hanno tutti avuto dell'assistenza quando erano monitori), vorrei presentare qui uno dei modelli possibili per l'intervista del consigliere.

La prima cosa per il consigliere è di cercare il contatto con il monitore e di coltivare contatti già esistenti e contatti spontanei. Dopo poco tempo il monitore e il consigliere dovrebbero aver stabilito una relazione di conversazione resistente e sapersi sintonizzare a vicenda. Il «riscaldamento» all'inizio è la condizione assoluta e un aiuto per potersi aprire in seguito. Le osservazioni sul tempo o su altri temi molto generali possono senz'altro iniziare questa «fase di riscaldamento»:

- mi faccio riconoscere come consigliere o come interlocutore
- provo a sapere chi mi sta di fronte, con che tipo di persona (non solo come funzione) sto trattando, per esempio: che cosa fa il mio interlocutore al di fuori della sua attività di monitore sportivo?

In una seconda fase, il consigliere lascia definire al monitore quello che aspetta dal colloquio, chiedendogli per esempio quali sono le sue impressioni sull'insegnamento che fa. In questo modo il monitore crea un'immagine di come vede se stesso:

- Come hai vissuto il tuo insegnamento odierno?
- Come ti sei sentito?
- Quali sono le tue domande che riguardano l'insegnamento (campo, corso...)?
- Quali sono le esperienze fatte nel quadro della tua attività di monitore che ti preoccupano?

Ecco alcune domande del consigliere che offrono al monitore la possibilità di formulare le sue aspettative nei confronti del consigliere:

- Che cosa ti aspetti dal colloquio?
- Che cosa vorresti cambiare, migliorare, chiarire al fine che l'assistenza sia proficua?
- Che cosa vuoi concretamente da me (sentire, sapere, imparare...)
- Dove aspetti dell'aiuto e dove pensi che io, come consigliere, possa dare il mio contributo?

L'iniziale presa di contatto e le domande chiarificanti danno al consigliere i punti di partenza per il lavoro assistenziale con il monitore. Gli interlocutori hanno fatto più ampia conoscenza e si avvicinano l'uno all'altro. Per il monitore il fatto che c'è qualcuno che lo ascolta e si occupa della sue richieste può già avere effetto d'assistenza.

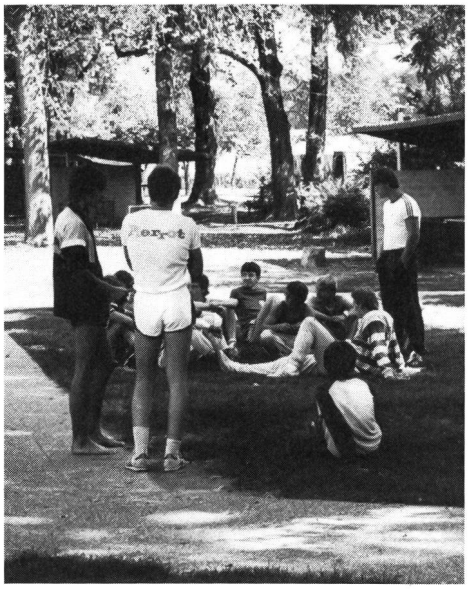
Questo è il momento nel quale il consigliere può offrire i suoi contributi e le sue prestazioni di servizio, per esempio:
- mettere in chiaro lo scopo del colloquio nell'ottica del consigliere
- annunciare, quando si tratta di qualificazioni
- offrire di descrivere in modo differenziato – ma per il momento senza valutare o qualificare – le sue osservazioni durante l'insegnamento (preparazione, programma...)

Il consigliere rileva problemi, desideri e aspettative del monitore e prende posizione. Può essere utile unire la propria posizione con la tolleranza nei confronti della posizione del monitore. Forse è necessario di:
- domandare una seconda volta:
  che cosa intendevi dire?
  che cosa significa per te?
- porre in discussione la propria interpretazione:
  ho capito bene che esistono due parti nella tua percezione?
- tradurre:
  questo suona come se le tue alte aspettative andrebbero di pari passo con un grande impegno da parte tua.

che non l'intervento continuo, anche se fatto con buone intenzioni. Il monitore può realizzare contemporaneamente al massimo uno o due scopi, e solo a condizione che ha o che sviluppa l'interesse (motivazione). Conseguenza:
- dare consigli, aiuti per la decisione e mostrare possibili soluzioni solo dove e se espressamente richiesti
- non rispondere a domande che non sono state poste
- non fare affermazioni sotto forma di domande: «non pensi anche tu che sarebbe meglio...? Piuttosto formulare messaggi personali:
  «Io penso che...»
  «Mi sembra che...»
  «Sulla base delle prescrizioni io faccio...»
- percepire segnali non-verbali senza interpretarli subito, o almeno ponendo delle domande per chiarire:
  - Che cosa significa se tu guardi in questo modo?
  - Che cosa vuoi esprimere con questo gesto?
  - Io sento nel tono della tua voce qualcosa in più. Per me è come se... È realmente così?

I consiglieri ricevono il compito d'assistenza perché sono dei monitori pieni di successo e perché hanno molta esperienza nell'ambito dello sport e della formazione. Questo dato di fatto potrebbe indurre dei consiglieri a «bombardare» i monitori poco esperti e talvolta un po' meno efficaci con «buoni» consigli, accenni, proposte di soluzioni e varianti d'azione, il tutto con il desiderio di aiutare. Ma questi consigli possono essere per chi li riceve dei veri colpi bassi. Spesso nell'assistenza la limitazione a pochi aspetti rende di più

Indipendentemente dal contenuto e dallo svolgimento del colloquio d'assistenza il fatto che il monitore ha affrontato questa situazione d'assistenza offre al consigliere l'occasione per ringraziarlo ed esprimere l'apprezzamento. Senza fiducia artificiale nel futuro e senza perdersi nella lode, ma anche senza giudizio finale che offende, il consigliere può concludere il colloquio assistenziale con i principali punti della sua critica chiara e onesta e sottolineando alcuni aspetti positivi dell'attività del monitore.



Il cambiamento richiede disponibilità e tempo

Le nostre esperienze fatte nell'ambito della scuola e dell'insegnamento non si basano sulla creatività, la propria responsabilità e il pensiero globale.
E sono proprio questi i tre punti di partenza che dovrebbero caratterizzare l'assistenza di monitori G + S.
Tutti e due, il consigliere e il monitore, devono accettare il fatto che il rispettivo interlocutore può aprirsi a un colloquio assistenziale costruttivo solo se riesce a superare i blocchi e le barriere.
Noi tutti abbiamo imparato tramite l'educazione e la formazione che:
- esiste la soluzione per ogni problema (e lo crediamo ancora, anche se vediamo tutti i giorni che esistono dei problemi che offrono più soluzioni o che non ne offrono nessuna)
- dobbiamo ragionare secondo la logica (anche se così scartiamo molte idee fin dall'inizio)
- dobbiamo seguire le regole, regole che il più delle volte nascono dai nostri propri sistemi di valori e dalle nostre norme di relazioni...
- si deve essere pratici (con che si esclude quasi totalmente il «mondo del fantastico»)
- non dobbiamo commettere sbagli, anche se sono proprio gli sbagli che ci possono insegnare a conoscere le nostre possibilità e i nostri limiti e di restare «con i piedi sulla terra».

Ci vuole del tempo per cambiare e la maggioranza delle persone non amano i cambiamenti. D'altra parte ci vuole ogni tanto un po' di vento fresco. La fiducia in se è una condizione importante per la disponibilità al cambiamento. Talvolta è possibile sostenere questo coraggio nella creatività con il buon umore e il riconoscimento delle attività, per esempio nel quadro di un colloquio assistenziale condotto con cautela. □

gioventù + sport ticino

Corsi di perfezionamento per monitori G + S a Saas-Fee

di André Canonica

Tra la fine di novembre e l'inizio di dicembre 1987 si sono svolti a Saas-Fee quattro corsi di perfezionamento per monitori G + S, organizzati dall'Ufficio G + S Ticino.
Ognuno di questi corsi era frequentato da un'ottantina di monitori delle categorie 1, 2 e 3, ed aveva lo scopo di informare i partecipanti sulle novità degli ultimi anni.
Sono stato personalmente presente all'ultimo corso della serie, ed ho potuto constatare da vicino l'ottima organizzazione dello stesso e l'alto livello qualitativo dell'insegnamento impartito dai rispettivi capiclasse.

Cronaca di una giornata di corso

Alle 6.30 suona la sveglia. Faccio un po' di fatica ad alzarmi dato che la notte precedente è stata piuttosto movimentata percui sono stato costretto a dormire molto velocemente.
Mentre mi rado e mi lavo penso già alla giornata che mi aspetta. Sono contento di poter fare una nuova esperienza, ma la mia mente è ancora invasa da piccole preoccupazioni, come: «spero che non faccia troppo freddo, ... ho portato tutto il necessario, ... le mie capacità sciistiche sono sufficienti almeno per non fare troppe figure davanti agli altri? (infatti tutti hanno l'aria di essere degli sciatori di gran classe)».
Alle 7.00 scendo in sala da pranzo e mi metto in coda al buffet della colazione. Il buffet è ben fornito. Il mio sguardo getta una panoramica sulle facce dei presenti. Raccolgo le impressioni più disparate: ve ne sono alcuni che, ancora stanchi dalle fatiche della notte trascorsa, darebbero l'anima per poter dormire ancora un'oretta; altri invece discutono già vivacemente o si danno da fare per organizzare gli ultimi dettagli della giornata: vi è perfino qualcuno che già scherza e racconta barzellette.
Alle 8 meno un quarto parto dall'albergo assieme al mio capoclasse Giancarlo Pessina. Con gli sci sulle spalle e gli scarponi che ci fanno ancora un po' male ai piedi, percorriamo la via principale della nota località sciistica vallesana e ci dirigiamo verso la stazione della teleferica. Qualche minuto di attesa e ci troviamo nella cabina che ci porta a monte, assieme ai primi sciatori.
Arrivati in cima imbocchiamo il tunnel che conduce alla stazione del «Metro alpin». Non essendo mai stato prima a Saas Fee, ma avendo già diverse volte sentito parlare di questo mezzo di risalita, sono invaso da un lampo di curiosità per quello che mi aspetta in fondo al tunnel. Finalmente lo intravvedo. Eccolo là, fermo dietro alla porta a vetri del vano d'attesa: «la funicolare della stazione di Lugano in versione sotterranea!»
Saliamo e raggiungiamo la stazione di cima: siamo a quota 3500 metri. Qui mi attende una gradevole sorpresa: il primo minuto del programma odierno è il ristorante del primo piano. Mi siedo al tavolo dei capiclasse che stanno discutendo gli ultimi dettagli con Damiano Malaguerra, il capo dell'Ufficio G + S. Mentre ascolto i loro discorsi sorseggio il mio primo «caffè fertig» della giornata.
Mezz'ora più tardi ci spostiamo sulle piste. Durante l'ora che segue gli allievi hanno occasione di provare da soli le tecniche imparate il giorno precedente.
Damiano, che qui funge anche da capocorso, riunisce i monitori ed approfitta del tempo a disposizione per dimostrare e spiegare velocemente le tecniche previste per il programma della giornata, e per correggere i dettagli.
Io seguo i capiclasse; naturalmente senza avere l'ambizione di raggiungere la loro perfezione, dato che non vorrei privare il lettore delle possibilità di leggere questo articolo ancora nel corso di quest'anno.
Verso le 10.30 gli otto capiclasse Hubert Bochud, Nano Gambarasi, Giancarlo Pessina, Dino Solari, Loris Solari, Danilo Crivelli, Fausto Vanini e lo stesso Damiano Malaguerra raggiungono le rispettive classi. Come già detto, mi aggrego alla classe di Giancarlo Pessina il quale mi presenta subito i suoi protetti: Elena, Simona, Giordano, Fulvio, Pierino, Luca e Silvio.
Iniziamo subito l'attività pratica.
Non essendo monitore mi risulta a volte difficile afferrare subito i termini tecnici che i miei timpani percepiscono. Ma dopo aver visto in attività i primi due o tre partecipanti, anche per me si dissipano gli ultimi veli dell'incomprensione.
Dopo un paio d'ore di curve divergenti, corto raggio, ecc... ci fermiamo al ristorante della stazione a monte della teleferica per ristorarci brevemente e per cambiare il capoclasse. Infatti Gianco deve rientrare anticipatamente al suo domicilio e ci affida alla competenza di Marco Bignasca. Marco ci insegna la famosa «Curva Stenmark», prima di lasciarci ritornare al ristorante di prima. Giuntivi ci abbandoniamo stanchi sulle panchine della sala e gustiamo il lunch preparato per noi dai cuochi dell'Hotel Dom.
Alle 14.30 ci spostiamo sulla terrazza per la foto di gruppo. Damiano Malaguerra, soddisfatto dall'impegno dimostrato da partecipanti e monitori, chiude il corso augurando a tutti un buon rientro e buone feste.

Programma 1988 del GVSI

gruppo volontari della svizzera italiana

Campi permanenti di lavoro e pronto intervento

I comuni di Fusio, Crana, Peccia, Cerentino, Cavergno, Bedretto hanno annunciato la loro disponibilità per ospitare dei campi di lavoro.
Il GVSI offre la possibilità a giovani di almeno 18 anni, di entrambi i sessi, di essere presenti in questi comuni durante i mesi da giugno a settembre.

Osservazioni
Durante la settimana dal 30 luglio al 7 agosto vi sarà un coordinamento da parte di un capo campo del GVSI.

Condizioni di partecipazione
I partecipanti alle altre settimane devono essere organizzati in un gruppo di almeno 10 persone, avente un proprio responsabile.
La durata minima della partecipazione viene fissata a una settimana.

Seminario di relazioni umane Tema: il gruppo

Organizzazione
Partecipanti: 12 persone (età minima 20 anni); giorni di studio: 4; periodo: autunno (settembre-ottobre).
Nell'ambito della formazione permanente si è proposto questo seminario per approfondire e completare la formazione personale di quelle persone destinate ad essere formatori di animatori.
Le iscrizioni sono da inoltrare almeno due mesi prima, dato che il seminario avrà luogo solo con la presenza di almeno 8 partecipanti.

Attività di quartiere

a. *Campo di formazione per animatore di attività estive di quartiere*
Durante il mese di maggio del 1988 vi saranno 3 giorni di formazione per gli animatori delle attività estive di quartiere.
Questo campo è aperto anche a coloro che hanno attività di quartiere, ma non potranno partecipare a uno dei due campi previsti.

b. *Campo di quartiere per adolescenti Gioventù, lavoro e sport*
Le positive esperienze degli scorsi anni hanno spinto il GVSI a riproporre una nuova esperienza per adolescenti.
Il lavoro di aiuto alla popolazione del luogo, i lavori di ricostruzione di modeste dimensioni, l'attività all'aria aperta e la vita sportiva guidata nell'ambito di G + S permetteranno un ampio contatto con la natura.
Il campo si terrà a Olivone.
Per quanto concerne gli educatori, un caldo invito è rivolto ai monitori G + S e ai docenti.

Iscrizioni:
entro la fine del mese di aprile.

Data:
dal 19 giugno al 2 luglio.

c. *Colonia di quartiere*
Il GVSI ripropone la sua colonia, che è intesa come momento di attenzione verso i bambini del quartiere di via Rovedaro a Giubiasco.
La stessa ruoterà attorno ad un tema, che farà da filo conduttore a questa esperienza.
Vista la lunga preparazione che richiederà questo campo, si invitano i monitori e coloro che intendessero mettersi a disposizione per questo genere di volontariato a far pervenire al più presto la loro adesione, entro la fine di febbraio.

Data:
dal 19 giugno al 2 luglio 1988 ad Olivone.

Campi internazionali in Italia, Spagna, Francia

Nell'ambito della collaborazione internazionale il GVSI propone dei campi di lavoro e vacanza in Italia (Sardegna, Sicilia, Friuli), Spagna (Paesi Baschi) e Francia.

Condizioni di partecipazione:
essere residenti in Svizzera ed avere almeno 18 anni.

Data:
mesi di luglio-agosto

Seminario di formazione per coordinatori di volontari nei cantieri di montagna

Il GVSI propone una settimana di formazione specilistica per coordinatori di volontari sui cantieri di montagna.

Condizioni di partecipazione:
avere almeno 20 anni ed avere un'esperienza di campo di lavoro.
Il seminario si terrà se vi saranno almeno 10 iscritti.
Il numero massimo di partecipanti è stato fissato in 15.
Se del caso, il seminario può essere organizzato durante dei week-end.
Questa proposta si indirizza particolarmente ai tecnici comunali e ai segretari delle regioni.

Periodo:
febbraio-marzo.

Campo di lavoro per apprendisti e scuole

Il GVSI propone ancora un campo di lavoro vissuto da apprendisti o da studenti. I Comuni bisognosi di intervento si sono annunciati al Gruppo e ora si aspettano gruppi di giovani apprendisti e studenti per l'organizzazione del campo.
Il GVSI resta disponibile per il coordinamento di questo campo. Le ditte o i gruppi di apprendisti e studenti che volessero aderire a tale campo devono chiedere direttamente al GVSI la lista dei Comuni e le condizioni di impiego.

Colonie per handicappati e colonie, campi di lavoro e altre esperienze giovanili

Interressandosi presso la direzione del GVSI, ci si può iscrivere a diversi gruppi di lavoro nell'ambito delle attività giovanili, interessanti giovani, adolescenti, bambini con problemi fisici e mentali, organizzati da altre associazioni.
Periodi delle informazioni ed eventuali iscrizioni: maggio-giugno.

Operazione Messico 2000

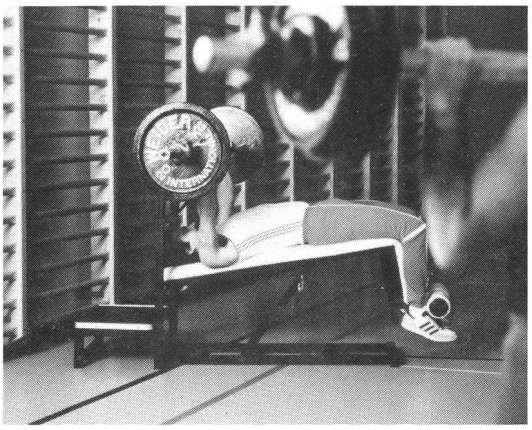
Nell'ambito dell'intervento di caso di catastrofe, il GVSI ha lanciato la campagna Messico 2000, che ha chiuso la sua seconda fase con l'invio di 33 000 franchi a Città del Messico in favore di bambini bisognosi.
L'operazione Messico 2000 continua con la raccolta di fondi e l'organizzazione di un gruppo operativo di intervento che possa partire per il Messico nei primi mesi del 1989. Si cercano persone disposte ad impegnarsi nel Ticino per la formazione dei volontari e volontarie pronti per partire per i luoghi di intervento.

Condizioni:
età minima 20 anni. I volontari devono essere disposti a lavorare in gruppo di almento 4 persone.

Alder & Eisenhut AG

Fabbrica di attrezzi da ginnastica, sport e giuoco

8700 Küsnacht ZH **01 910 56 53**
9642 Ebnat-Kappel SG **074 3 24 24**



NOVITA' nel nostro programma di vendita

Apparecchi per la condizione fisica e la forza

- attrezzi semplici o a funzioni multiple
- costruzioni robuste e esenti da manutenzione
- prezzi vantaggiosi - vendita diretta dalla fabbrica a scuole, società, enti pubblici e privati

Richiedete il nostro prospetto e listino prezzi

DUL-X®

DUL-X per i massaggi terapeutici e sportivi

DUL-X Embrocation
dapprima rinfresca e poi riscalda

DUL-X Red Point
riscalda immediatamente

Fornitore ufficiale della squadra olimpica svizzera

Calgary • 1988 • Seoul

BIOKOSMA
c'est naturel...

BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel
Presso la vostra farmacia

Volete evitare il mal di muscoli?

Prima e dopo ogni sforzo fisico non v'è nulla di più efficace di un massaggio con

THERMOLIS

l'olio naturale per massaggi

olio per massaggi	150 ml	SFr. 14.—
pomata per massaggi	50 g	SFr. 14.—

Vendita presso le farmacie e le drogherie
Per informazioni rivolgeri a:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA – Tél. (022) 830474 – 1217 MEYRIN / GENEVE

Bevanda pronta.

Oppure, come novità, sotto forma di granulato.

GGK

Una coppia ideale: Rivella ACTIV per scattare. Rivella MARATHON per tener duro.

A seconda della situazione e dello sforzo, il corpo abbisogna di sostanze diverse, che non potranno mai essere fornite in modo ideale da un'unica bevanda. Per questo la Rivella ha creato due diverse bevande sportive: Rivella ACTIV che promuove la concentrazione e la reazione, e quindi anche il rendimento nel suo insieme. Con un contenuto ridotto di carboidrati, in modo da mobilitare le energie stesse del corpo. E Rivella MARATHON che fornisce una carica equilibrata di energia per l'intera durata della prestazione sportiva, reintegrando contemporaneamente il liquido perduto dal corpo. Tutte e due le bevande sono a base di siero naturale di latte e non contengono acido carbonico. E soprattutto sono ipotoniche, ossia alimentano il fisico senza sovraccaricare lo stomaco.

Le bevande sportive di Rivella sono disponibili in lattine da 25 centilitri, oppure, come novità, sotto forma di granulato in confezioni da 5 sacchetti, ciascuno per 50 centilitri. Rinviandoci il presente tallone compilato riceverete gratuitamente come prova un sacchetto di Rivella ACTIV e uno di Rivella MARATHON. Inviare a: Servizio Sport Rivella, 4852 Rothrist.

Cognome: **Nome:**

Via:

NPA, Località:

27

rivella®