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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 2

Rubrik: Centro Sportivo Tenero

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

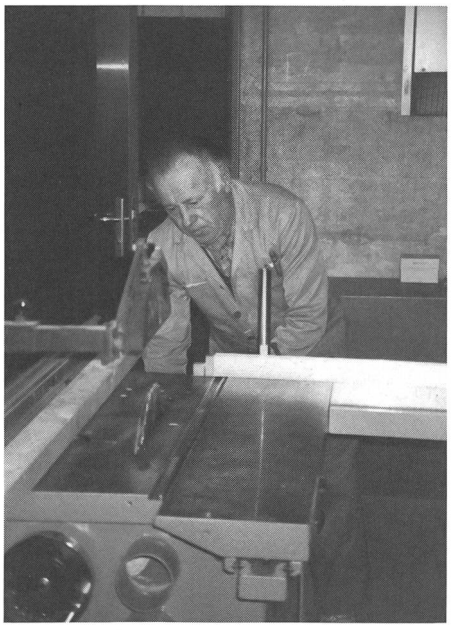
Download PDF: 13.07.2025

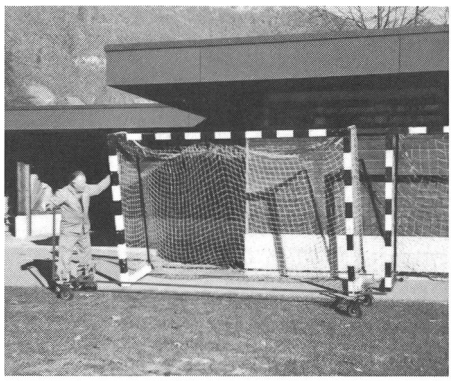
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

CENTRO SPORTIVO TENERO

Commiato da Domenico

C'è gente che se ne sta in terza quarta fila, oppure dietro le quinte (che può essere un'officina, un magazzino, uno scantinato). Eppure, quando si riesce a conoscerli un po', eccoli personaggi. La loro storia potrebbe riempire un paio di libri, cose rocambolesche della vita giovanile e quelle meno appariscenti dell'attività professionale, svolte però con impegno e dedizione.
Domenico Bonazzi, uomo tuttofare del CST da quasi vent'anni, è uno di questi. La fine del mese scorso se ne è andato in pensione; occasione, appunto, per conoscerlo meglio e per rendergli il dovuto omaggio. Alla domanda «Adesso che sarai senza lavoro, cosa farai?» scoppia in una fragorosa risata. Le occupazioni non mancano: l'orto, la vigna (...e il Nostrano), la pesca («calandomi giù con la corda, nei pozzi, dove non c'arriva nessuno), la montagna (quelle fatte di sasso come il Sassariente — un cocuzzolo proprio sopra a casa sua, quasi una copia del 'Pandizucchero' di Rio), la famiglia, il ballo (ha già vinto dei premi, come ballerino) e i 'bargiàcòi' (dev'essere dialetto bergamasco)... «E che cosa sono?» Oggetti in legno, utensili, una qualcosina 'artistica' (li ha già esposti in una mostra di artisti dilettanti gordolesi).





Quasi vent'anni al servizio del Centro sportivo nazionale della gioventù. A far di tutto. Guardiano, agricoltore, fabbro ferraio, muratore, falegname, elettricista, meccanico, idraulico e — sentite questa — inventore. «Quando sei solo, ti si aguzza l'ingegno. Devi cercare di rendere il lavoro meno difficile, o almeno meno complicato: ancoraggio delle tende del campeggio, carrelli per spostare le porte di calcio o di pallamano... invenzioni, forse no, ma soluzioni pratiche, questo sì». L'ha sicuramente ereditato dalla sua famiglia, contadini di montagna — sottolinea — dove s'impara ad arrangiarsi in qualsiasi situazione («mica contano le qualifiche») ed essere disponibile ogni qual volta occorre dare un colpo di mano. I suoi marchingegni, inventati ogni qual volta si poneva un problema razionale, vanno bene ancor oggi. «A furia di rompersi le corna...» — sembra remissivo, il 'Menico, invece è un gran combattente, tracagnotto com'è di fisico, ha trovato le sue piccole-grandi soddisfazioni nel suo intimo, nel suo lavoro che per lunghi anni ha svolto al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero. Ha visto transitare parecchie generazioni di giovani sportivi, alcuni motivati, altri meno, monitori menefreghisti e monitori padri di famiglia. «Un ricordo?» Parecchi, in quasi vent'anni al CST: meraviglioso vedere l'impegno dei giovanissimi (...chi bocitt a giogâa al balon...) oppure i capicorso rispettosi dell'ambiente, del materiale che si mette loro a disposizione, coscienti di essere ospiti. Grazie, Domenico Bonazzi, per tutto quanto hai dato, dietro le quinte, alla gioventù sportiva del nostro paese. (Ada)

Calendario

CENTRO SPORTIVO NAZIONALE DELLA GIOVENTÚ TENERO

Dopo la pausa invernale, a metà febbraio si è riaperto il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST). La stagione 1990 si presenta con un calendario assai nutrito. Oltre ai tradizionali corsi settimanali — che costituiscono il grosso dell'utenza del CST e che raggiungeranno il «tutto esaurito» nelle vacanze pasquali e nei mesi estivi — vi sono da rilevare alcuni importanti appuntamenti. Il mese prossimo, per esempio, vi saranno due corsi (uno dei quali riservato agli interessati della svizzera italiana) su nuovi metodi di controllo della frequenza cardiaca nell'allenamento. Pure in marzo vi sarà il tradizionale raduno nazionale dei giovani ciclisti organizzato dall'Unione ciclomotoristica svizzera (SRB). A metà aprile è in programma uno stage internazionale di Karaté. Parecchie, in maggio, le giornate sportive di scuole ticinesi mentre in giugno (l'8, per l'esattezza) verrà ufficialmente inaugurata la pista d'atletica di 400 metri, altra importante tappa in attesa dell'ulteriore ampliamento del CST (dovrebbe essere imminente la decisione sul progetto). Dal 22 luglio al 5 agosto ci sarà il campo sportivo giovanile degli svizzeri all'estero, organizzato dal Dipartimento federale degli affari esteri. Durante l'estate, da segnalare pure la presenza di vari quadri nazionali svizzeri. In settembre: un simpatico torneo di calcio fra i parlamentari cantonali di Berna, Romandia e Ticino (un incontro confederale sul piano sportivo) e il torneo internazionale di pallacanestro organizzato dalla Star Gordola. In novembre, prima della chiusura, appuntamento con la Maratona Ticino, prova del campionato svizzero della specialità e possibilità di seguire un corso di massaggio sportivo (il programma è in preparazione e verrà pubblicato su queste colonne). Programma nutrito, quindi, e che dimostra la sempre maggiore attrattività del CST a livello nazionale e regionale.

Al Centro sportivo di Tenero

Corsi per nuovi metodi di controllo dell'allenamento

per:
- medici sportivi
- fisioterapisti
- allenatori
- maestri di sport

Moderne tecnologie vengono sempre più in aiuto della preparazione di atleti. Test di prestazione — con il controllo della frequenza cardiaca — sono oggigiorno possibili grazie all'impiego di speciali apparecchi e dell'elaboratore elettronico di dati. Nel corso del mese di marzo sarà possibile, presso il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST), avvicinarsi a questi nuovi metodi di controllo e sistematizzazione dell'allenamento.

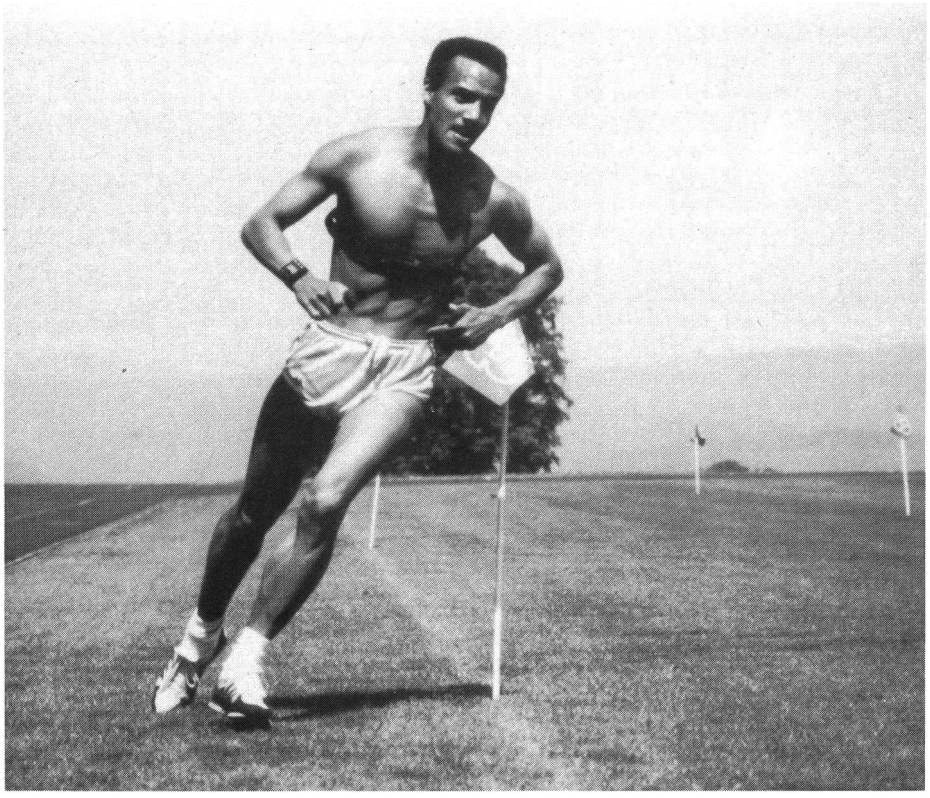
L'iniziativa è della *Sportmed,* un'organizzazione che riunisce prestazioni di servizio, produttori e partner, sostenuti dalle organizzazioni-mantello dello sport elvetico quali:

l'Associazione svizzera dello sport (ASS = la Federazione delle federazioni sportive svizzere), il Comitato olimpico svizzero (COS) e il Comitato nazionale per lo sport d'élite (CNSE). I corsi in programma sono rivolti in particolare ai medici sportivi, fisioterapisti, allenatori e maestri di sport. Si tratta di avvicinare queste persone, direttamente coinvolte nella preparazione di atleti, a tecniche di controllo e guida degli allenamenti tecnologicamente aggiornate.

Il programma si chiama *HRCT* (il che vuol dire Heart Rate Controlled Training = frequenza cardiaca controllata in allenamento). Gli atleti, con al polso un particolare sensore — che trasmetterà poi i dati al computer per la valutazione — vengono posti sotto sforzo ripetitivo (test Conconi, intervall-test o cicloergometro). L'analisi computerizzata dei test e la sua rappresentazione grafica, permette di stabilire la capacità di prestazione dell'atleta. È, in fondo, un'introduzione ai metodi della fisiologia della prestazione e ai moderni principi d'allenamento, oltre che avvicinarsi al lavoro pratico con apparecchi di misurazione della frequenza cardiaca e programmi elettronici.

Il primo corso del genere (in programma dal 9 al 10 marzo 1990) è riservato agli interessati di lingua italiana. Articolato su teoria e pratica, avrà come relatori: il dott. med. Hanspeter Probst, incaricato per la fisiologia della prestazione dell'ASS, Fritz Nussbaumer, elaboratore dei programmi HRCT e il dott. med. chir. Daniele Mona, medico della nazionale di hockey su ghiaccio. Il secondo corso (12-13 marzo) è invece aperto agli interessati di tutta la Svizzera.

Iscrizioni presso la Sportmed di 4106 Therwil (tel. 061 73 74 75); informazioni: redazione Macolin, c/o CST, Tenero, tel. 093 67 14 49.



Cos'è l'HRCT

HRCT significa allenamento con controllo della frequenza cardiaca e descrive un nuovo metodo di guida e controllo dell'allenamento. Con apparecchi di misurazione (Sporttester PE 3000) è possibile registrare la frequenza cardiaca sotto sforzo. Con l'*HRCT* sono possibili nuovi test di prestazione, come i test Conconi e a intervalli, svolti e valutati semplicemente in campo o in laboratorio. *HRCT* comprende apparecchi di misurazione della frequenza cardiaca, programmi computerizzati d'elaborazione dei test e per la rappresentazione grafica degli stessi. Sportmed offre l'*HRCT* quale seminario di formazione, allo scopo d'introdurre tutti gli interessati ai metodi di fisiologia della prestazione e dei principi d'allenamento, oltre che avvicinare al lavoro pratico con gli apparecchi di misurazione della frequenza cardiaca e programmi elettronici.

SPORT MED

Relatori

- dott. med. Hanspeter Probst incaricato per la fisiologia della prestazione dell'ASS
- Fritz Nussbaumer elaboratore dei programmi Software dell'HRCT
- dott. med. Daniele Mona medico della nazionale di hockey su ghiaccio

1° giorno

09.00 - 10.30
Informazioni sulla fisiologia della prestazione - Informazioni Sportmed

11.00 - 12.30
Applicazione del computer
Dati personali

12.30
Pranzo

14.00 - 17.00
Svolgimento pratico del test:
- Test Conconi
- Intervall-Test
- Cicloergometro

17.30 - 18.30
Valutazione al computer

19.00
Cena
in seguito: scambio di esperienze

2° giorno

08.00 - 09.30
Controllo d'allenamento
Guida all'allenamento

10.00 - 12.00
Lavoro pratico
- Intensità d'allenamento
- Durata d'allenamento

12.30
Pranzo

14.00
Valutazione al computer

ca. 16.00
Fine del corso

Date di corso

Corso 1 9 - 10.3.1990
Corso 2 12 - 13.3.1990

Luogo del corso

Centro sportivo Tenero TI

RCT
Heart Rate Controlled Training

Organizzazione e iscrizioni

Sportmed c/o BRO AG
Marketing
Neusatzweg 10
4106 Therwil
tel. 061 73 74 75

Cos'è Sportmed

Sportmed è un concetto medico che intende creare condizioni ottimali per la salute e la prestazione dell'atleta. Le esperienze raccolte nello sport di punta devono essere accessibili allo sportivo «della domenica». Sotto la denominazione *Sportmed* sono riuniti prestazioni di servizio, prodotti e partner con un obiettivo comune coordinato da Sportmed-Marketing. Sostengono l'azione le organizzazioni-mantello dello sport svizzero:

SLS·ASS

NIKE

Heart Rate Controlled Training
Un nuovo metodo per il controllo e la guida dell'allenamento

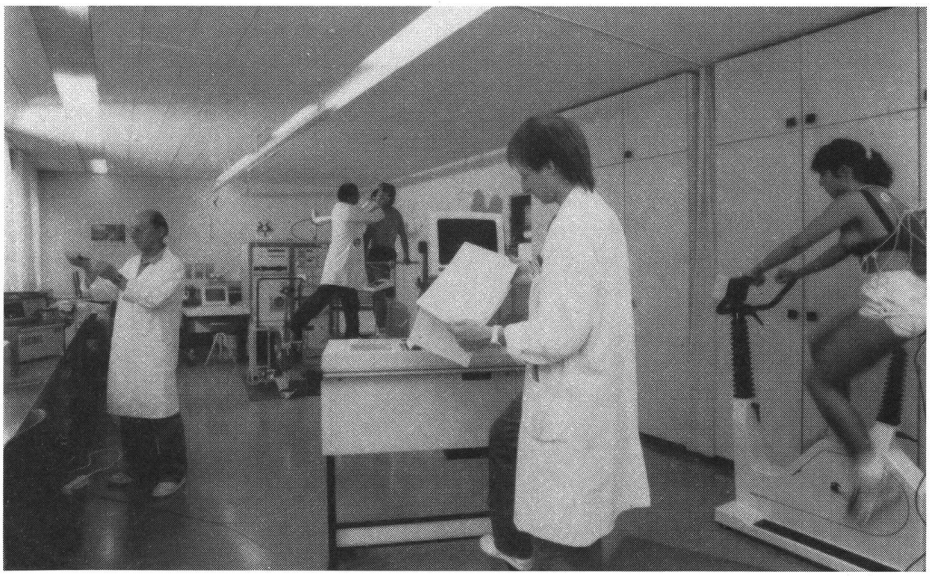
RCT
Heart Rate Controlled Training

con il dott. med.
Hanspeter Probst
Incaricato per la fisiologia della prestazione dell'ASS

Tassa di corso

Fr. 550.— inclusi documentazione, due pranzi, pernottamento con cena e colazione, attestato di corso (tassa inferiore per chi rientra al domicilio).

Luogo di svolgimento
Centro sportivo nazionale della gioventù - Tenero



Annuncio

☐ Corso 1 ..... ☐ Corso 2 .....

Cognome ..... Nome .....
Indirizzo ..... CPA/Località .....
Tel. priv. ..... Tel. uff. .....
Società ..... Data .....
Professione ..... Firma .....

- Termine d'iscrizione una settimana prima dell'inizio del corso
- All'annuncio scritto segue una nostra conferma e il bollettino di pagamento
- Ogni partecipante riceve un attestato di corso
- Annunci presi in considerazione secondo cronologia
- Per ogni corso vi sono a disposizione 20 posti