Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [3]

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: 17.07.2025

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

Una nuova pubblicazione sull'organizzazione dell'educazione fisica in Svizzera

Per i tipi della Tipografia Vollmer a Strasburgo-Neudorf è apparso ultimamente un opuscolo, con una prefazione del signor Maurice Herzog, Alto Commissario francese per la gioventù e gli sport, sull'organizzazione dell'educazione fisica nel nostro Paese. Come mai un lavoro del genere pubblicato in Francia? Semplicemente perchè esso rappresenta, con le sue 110 pagine, il prodotto dello sforzo delle ricerche, essenzialmente francesi, realizzate, sotto l'egida del Centro regionale di educazione fisica e sportiva dell'Accademia di Strasburgo, da un gruppo di studenti che soggiornò nel nostro Paese nel 1961. La quantità e la qualità delle fonti raccolte e la cura meticolosa con le quali esse sono presentate al pubblico dei lettori fanno di quest'opera uno dei documenti più completi esistenti in merito. Gli insegnanti di educazione fisica, gli educatori, i responsabili di gruppi sportivi e giovanili, i giornalisti sportivi vi potranno trovare un'ampia messe di informazioni rigorosamente controllate. L'opuscolo, dal titolo: « L'Education physique et le sport en Suisse », può essere ottenuto presso la Biblioteca della SFGS a Macolin.

La mozione Kurzmeyer e la lotta contro la decadenza fisica

Il 16 dicembre 1961, l'On. Kurzmeyer, Consigliere nazionale, presentava al Consiglio federale una mozione così redatta:

«Il livello di vita dovuto alla prosperità economica ha dei buoni, ma anche dei cattivi effetti. Sebbene la pratica degli sport sia largamente diffusa nel nostro Paese, non è certo che la forza di resistenza del nostro popolo abbia raggiunto un grado equivalente. Per questa ragione il Consiglio federale è invitato a esaminare, in maniera approfondita, l'assieme del problema della lotta contro la decadenza fisica e dello sviluppo della forza di resistenza.

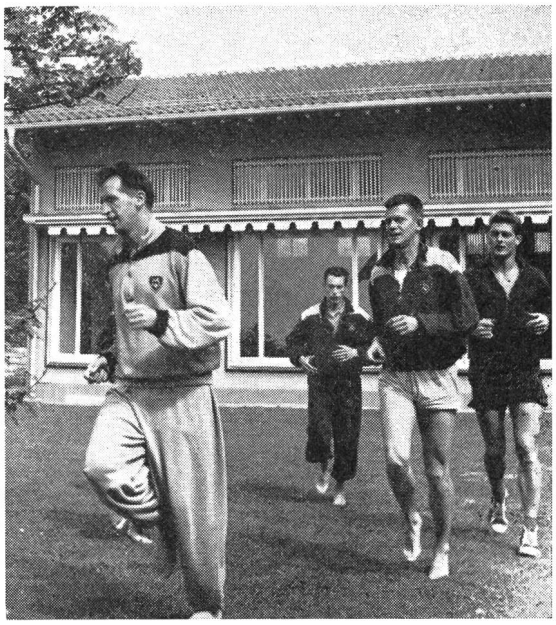
Si tratterebbe in maniera particolare di incoraggiare l'attività altamente utile della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, mediante un aumento delle sue risorse finanziarie. Questa Scuola deve essere incaricata di estendere la sua attività in modo che la preparazione fisica e morale del Paese raggiunga il grado comandato dalla situazione internazionale. Per questo, essa dovrebbe assicurarsi la collaborazione dei Cantoni, delle università e degli istituti a queste annessi, della Società svizzera dei maestri di ginnastica e delle sue sezioni, delle Associazioni nazionali di ginnastica e di sport, dei gruppi professionali e dei sindacati».

Sappiamo che, nel corso della sua sessione primaverile, il Consiglio nazionale ha adottato questa mozione e che, l'8 giugno 1962, il Consiglio degli Stati l'ha a sua volta approvata all'unanimità.
Sottolineamo che la mozione Kurzmeyer fu firmata da 28 Consiglieri nazionali.

Accademia olimpica

L'Accademia olimpica greca, con sede a Atene, ha nominato ultimamente a suoi membri, unitamente ad altre personalità del mondo dello sport e dell'educazione fisica, anche il Direttore della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, Ernesto Hirt, nonchè il Prof. Otto Misangyi, allenatore della AFAL e al tempo stesso membro del corpo insegnante della SFGS.

Cinque anni sono passati! Come un soffio per noi, che cerchiamo di lavorare sulla Sua traccia e seguendo il Suo esempio! Ma il Suo ricordo è sempre vivo e costante, è incitamento continuo!



TAIO

† 15. 7. 1957

Getto del peso - Salto in alto

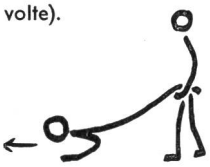
Hans Altorfer / Christoph Kolb — Disegni: Wolfgang Weiss

Luogo d'esecuzione: palestra e istallazioni all'aperto. *Durata:* 1 ora e 40 minuti.
Materiale: pesi, manubri, istallazione per il salto in alto, pallone e rete per la pallavolo.

I. Preparazione - *tempo:* 20'

Messa in moto (10')

Marciare e correre alternativamente. Marciare con estensione delle caviglie. 4 passi di marcia, 4 passi di corsa. Passi saltellati. 8 passi di corsa, 4 passi saltellati. Correre incrociando le g. davanti. Correre con circoli av. e ind. delle br. Passo di corsa: al colpo di fischietto, toccare il suolo con le mani — scatto (5 volte).



Preliminari (10')

Esercizi a due

Flettere e tendere le br. con spostamento in av. e ind. del torso (passare con il viso vicino a terra).

Il camerata seduto tiene l'altro alle mani e «suona le campane».

Il camerata che sta dietro fissa al suolo i piedi dell'altro: alzare ed abbassare il tronco.

Fianco a fianco, tenersi le mani sopra la testa; tirare all'esterno.

Il camerata che sta dietro fissa al suolo le spalle dell'altro: bilanciare le g. a d. e a sin.

Dalla posizione raggomitolata, saltare alternativ. in alto

II. Scuola della prestazione — *tempo:* 70'

Temi principali d'esercizio: getto del peso, salto in alto.

Corsa (tempo: 10')

Tecnica: 8 passi con estensione delle caviglie — saltare 8 volte sulla punta dei piedi.

Correre sulla punta dei piedi.

Passi saltellati con un ritmo di 3 tempi (gamba di slancio in alto, gamba di stacco tesa).

Lavoro delle braccia sul posto. 8 passi di corsa in av. - 8 passi di corsa ind.

Passo di corsa — cambiamento di ritmo mediante spostamento del peso del corpo in av.

1. Tema (tempo: 20')

Getto del peso, tecnica O'Brien (descritta per lanciatori a destra).

Esercizi preparatori:

1. Manubrio appoggiato sulla nuca: pos. a g. divar., flettere il tronco in av. fino a toccare il ginocchio d. con il petto. Lo stesso a sin. 10 volte.

2. Posizione di partenza O'Brien: il manubrio giacente di fianco al piede d. viene tirato rapidamente in alto con la mano d. fino all'altezza delle spalle, poi lanciato in av. in alto con ½ giro del corpo. 5 volte a d. e 5 volte a sin.

Esercizi principali:

1. Come 2. degli es. prepar., ma eseguito con il peso fino al getto nella fossa.
2. Pos. di partenza O'Brien: il peso vien bilanciato in av. a d. della g. di appoggio e tirato verso il corpo all'altezza delle spalle per il getto nella fossa.

3. Peso nella giusta pos. di partenza (tra la clavicola e la mascella): dalla pos. a piedi uniti marciare ind. 3 passi nell'ordine sin.-d.-sin. e getto.

4. Come 3. ma saltellando sulla g. d. 2 volte: sin.-d.-d.-sin. e getto.

Attenzione: la ripresa sull'altra g. avviene da sola, purchè si badi di tendere la gamba d'appoggio il più in fretta possibile fino all'estensione completa sulla punta del piede.

2. Tema (tempo: 20')

Salto in alto, salto ventrale a tuffo (descritto per saltatori di sinistro).

Esercizi preparatori (sull'erba o sui tappeti):

1. Capriola «della scimmia»: pos. a g. divar., tronco fl. in av., capriola sulla spalla d. (attorno all'asse longitudinale e trasversale).

2. Con rincorsa e stacco a sin., saltare sul cavallo e scivolare in av. in basso con capriola.

Esercizi principali (nella fossa):

1. Piede sin. in av., bilanciare la g. d. sopra l'astina alla staz. nella fossa (60 cm). In seguito far seguire la g. sin. e capriola sopra la spalla d.

2. Come 1., ma saltando dalla g. sin. sulla g. d.

3. Aumentare l'altezza.

4. Con 4 passi di rincorsa.

Attenzione: tirare subito in alto la g. di stacco dopo lo stacco stesso, e girare il piede di stacco verso l'esterno, ossia a sin.

Gioco (tempo: 20'): pallavolo.

1. In circolo: il monitore passa il pallone, dal centro del circolo, ad ogni allievo, che glielo ripassa (passaggio alto). Pos. delle g. come nella boxe, gomiti in fuori, dita divaricate.

2. La stessa formazione come per 1.: gli allievi si passano il pallone in continuazione senza ordine preciso, finchè esso non cade al suolo. Si conti il numero dei passaggi. Per evitare errori, chi prende la palla grida « sì »!

3. Servizio sopra la rete, dal basso o come per il tennis.

4. Gioco con l'obbligo di passare sempre il pallone tre volte nello stesso campo prima di inviarlo dall'altra parte.

III. Ritorno alla calma — tempo: 10'

Commento al gioco.
Riunire il materiale, pulirlo e riporlo.

Sotto un titolo simile, ha avuto ultimamente inizio, nell'edizione in lingua tedesca della nostra rivista, una nuova rubrica, nella quale, mensilmente, i maestri della SFGS offrono ai monitori un esempio di lezione pratica. In italiano non disponiamo di 12 numeri all'anno, come è il caso in tedesco; ciò malgrado, ritenendo cosa importantissima fornire anche ai monitori di lingua italiana materia per lo svolgimento delle loro lezioni, a partire da questo numero 3/1962 iniziamo la pubblicazione delle lezioni in italiano, riunendole sempre due a due, cosicchè esse appariranno nella loro totalità anche nella nostra lingua. Lo scopo di queste lezioni è quello di aiutare i monitori nella preparazione delle loro sedute di allenamento e di costituire col tempo una raccolta, nella quale essi potranno poi attingere con la sicurezza di dare in seguito un insegnamento variato e corrispondente ai bisogni e alle necessità della metodologia. Auguriamo alla nuova rubrica buona partenza e lunga vita! Gilardi

Lezione nella natura

Hans Altorfer / Christoph Kolb — Disegni: Wolfgang Weiss

Luogo d'esecuzione: nella foresta. *Durata:* 1 ora e 40 min. *Materiale:* corda per arrampicare e per tirare, numeri; il resto si trova nella foresta.

I. Preparazione

Messa in moto (ca. 10')

Si utilizzi il cammino per la foresta.

Alternare marcia e corsa.

Serpentine, saltellare a passi incrociati lungo le cunette.

Esercizi d'equilibrio su di una barriera.

Preliminari (10')

Usiamo tronchi come attrezzi.

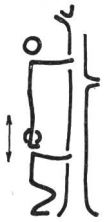
In appoggio manuale contro il tronco: flettere e tendere le br.

A terra sul dorso, piedi contro il tronco: toccare i piedi con le mani.

Dorsalmente rispetto al tronco: in appoggio sulle mani scendere ind. sempre più in basso.

In appoggio con la mano d. contro il tronco: bilanciare la g. sin. di fianco.

A due dorsalmente opposti e rispetto al tronco: passare un sasso al camerata; uno gira a sin., l'altro gira a d.



In piedi sulle spalle del camerata: questo scende alla pos. raggomitolata per poi tendere le g. (dorso diritto).

II. Scuola della prestazione

Corsa (10')

Staffetta «parola d'ordine». I corridori sono disposti a distanze regolari o irregolari di 50/200 m. Passarsi una parola d'ordine abbastanza complicata, dal primo all'ultimo. Vince la squadra il cui ultimo corridore all'arrivo sa rendere la parola d'ordine con la miglior precisione.

1. *Tema* (20')

Arrampicare.

Si fissi la corda ad un ramo. Tutti arrampicano alla corda facendo attenzione alla giusta presa delle gambe e si distribuiscono sull'albero. Il monitore fissa ora l'estremità libera ad un albero vicino: tutti passano sull'altro albero.

Oppure, si giochi a Tarzan: si divida il gruppo su due alberi. Si fissi la corda ad un ramo libero di un terzo albero, trovantesi tra questi. Alternativamente cambiare di albero.

2. *Tema* (20')

Sarà facile trovare un tronco giacente al suolo. Facciamone uso per una lezione di scuola di salto.

Sul tronco, in lunghezza:

marciare;

correre;

salti di corsa;

saltellare su di una gamba;

passi saltellati di fianco;

in continuazione saltare sul tronco (gambe divaricate a terra — piedi uniti sul tronco).

Saltare trasversalmente in av. a piedi uniti sopra il tronco.

Lo stesso esercizio saltando di fianco sempre sulla stessa gamba.

I due ultimi esercizi possono essere eseguiti anche con un saltellamento intermedio in av. prima del salto sopra il tronco.

Tronco usato in larghezza:

Salti in corsa in av. e ind. sopra il tronco.

Saltare sopra il tronco a piedi uniti in av. e ind.

Lo stesso esercizio con un saltellamento intermedio a d. o a sin.

Saltare sopra il tronco in av. e ind. su di una gamba sola.

A piedi uniti, ma con ½ giro.

Stazione laterale rispetto al tronco, gamba d'appello vicino ad esso: saltare con ½ giro, atterraggio sulla gamba di slancio, ½ giro girando all'infuori la gamba d'appello e di seguito (eserc. preparat. per il salto ventrale a tuffo).

Gioco (20')

Gara dei numeri

Due squadre una di fronte all'altra, nascoste nel terreno. Tutti portano sulla schiena dei numeri di colore diverso o appartenenti a decine diverse. Le due squadre cercano di sorprendersi a vicenda e nello stesso tempo di raggiungere, nel campo avverso, un albero prestabilito. Chi vede un numero dell'altra squadra, lo grida. Colui il cui numero è stato gridato, vien eliminato. Chi raggiunge l'albero fisso? Quanti numeri non chiamati sussistono per squadra alla fine del tempo previsto?

III. Ritorno alla calma (10')

Marcia di ritorno e comunicazioni.

Le visite medico-sportive dell'I. P. nel 1962

Anche nel 1962 **i giovani che praticano l'I.P.** possono chiedere di essere sottoposti a una visita medica. I monitori invieranno, a tale scopo, domanda all'Ufficio cantonale, nella quale sarà indicato il medico di fiducia e sarà allegato **- in duplo -** l'elenco dei giovani che desiderano essere visitati, **indicando l'anno di nascita** e il domicilio.

Nel 1962 possono essere ammessi alla visita medico-sportiva dell'I. P. i giovani che partecipano all'I. P., eccezion fatta per i 14nni (i nati nel 1948) e i reclutandi (classe 1943) che non siano già stati reclutati e dichiarati abili al servizio.

La visita deve aver luogo prima di esami facoltativi o all'inizio dei corsi di base (al più tardi **entro un mese** dall'inizio del corso stesso). **A corsi** (o allenamenti) **ultimati non verranno più concesse autorizzazioni.** Inoltre non saranno più concesse autorizzazioni per visite mediche le cui domande saranno state inoltrate all'Ufficio cantonale I. P. dopo il **1. ottobre 1962** (l'attività 1962 termina il 1. novembre p.v.).

I medici sono liberi di applicare le tariffe dell'ANEF o quelle previste dalla decisione 19 luglio 1952 del D.M.F.: da parte dell'Autorità non verranno effettuate correzioni alle note degli onorari, sempre che gli stessi non superino quelli previsti dalle citate decisioni.

I medici dovranno inviare all'Ufficio cantonale, subito dopo aver effettuato le visite, due note **(non copie)** una delle quali portante il bollo per le fatture, l'altra saldata e senza bollo. **Alle note devono essere allegati i libretti delle attitudini fisiche dei giovani visitati, documenti nei quali saranno stati iscritti nelle apposite pagine (30 e seguenti) i risultati della visita. La mancata produzione del libretto o la non avvenuta iscrizione dei risultati della visita comporteranno lo stralcio dell'importo della visita dalla nota di onorario.**

Note inviate dopo il 1. novembre 1962 non verranno riconosciute, come pure non verranno riconosciute note di medici per visite non autorizzate dall'Ufficio.

Si richiama inoltre agli interessati l'art. 20 delle D.E. del 18 settembre 1959.

UFFICIO CANTONALE I. P

Un distintivo I.P. per i giovani ticinesi

Iniziando il 21.mo anno di attività IP., l'Ufficio cantonale ha fatto preparare un indovinato distintivo il quale verrà consegnato ai giovani che, in occasione dell'esame di base, avranno raggiunto il punteggio totale di 62 nelle cinque discipline (condizione federale per la riuscita dell'esame: 45 punti).

Si tratta di un distintivo da portare all'occhiello e che, nei colori rosso e azzurro, vede spiccare le due lettere « I.P. ».

Per il primo anno esso verrà consegnato, a chi lo avrà meritato, in bronzo; successivamente, e con altre condizioni, in argento e in oro. La consegna verrà iscritta nel libretto delle attitudini fisiche e verrà effettuata anche a coloro che hanno già subìto — con successo — gli esami negli scorsi mesi.

L'Ufficio cantonale dell'istruzione preparatoria ginnica e sportiva si augura che tutti i giovani ticinesi partecipanti all'IP abbiano a potersi orgogliosamente fregiare di questa distinzione.

Il S.R.I. a Friborgo

Il S.R.I. ha tenuto il 34mo. rapporto l'8 e il 9 giugno u.s., ospite degli amici del Canton Friborgo e alla presenza del distinto Consigliere di Stato on. Georges Ducotterd, direttore del D.M. Due giornate di lavoro intenso con appassionati interventi da parte dei rappresentanti dei Cantoni romandi, del Giura e del Ticino, trattati a fondo numerosi argomenti che interessano l'organismo ormai quasi ventenne e ufficialmente riconosciuto dalla SFGS di Macolin. Le ore di distensione sono state trascorse nella Gruiera con mèta finale Le Bry ove, nel corso dei brindisi, il direttore Hirt rivolse un cordiale omaggio al presidente dello S.R.I., l'amico John Chevalier, per i suoi trent'anni di attività in favore dell'istruzione postscolastica della ginnastica e degli sport: riconoscimenti meritatissimi che facciamo anche nostri unendo i migliori ringraziamenti e vivissimi auguri a John per il raggiungimento di altri significativi traguardi.

(s.)

Ricordo dell'editore Carlo Grassi

Il 18 giugno u.s., quasi ottantenne, spirava serenamente a Lugano il dir. *Carlo Grassi*.

Era una personalità di primo piano nel campo dell'editoria cantonale e svizzera, posizione che aveva acquisito grazie a una rarissima forza di volontà nel lavoro e a una inesauribile fioritura, per molti anni, di iniziative miranti solo all'interesse e al benessere della collettività. Il dir. Carlo Grassi guardava con particolari attenzioni e cure anche al nostro bollettino ed era orgoglioso ogni volta che Gli potevamo presentare la prima copia di ogni numero. « Il vostro « Giovani forti » — ripeteva sovente — è pubblicazione che è necessario continui a esistere con le sue caratteristiche per costantemente ricordare ai nostri cari Confederati la presenza e l'importanza della Svizzera italiana »: parole che ci piace riportare oggi, ricordando qui con sincero affetto e vivissima riconoscenza il carissimo « sciur Carlo ».

(a.s.)

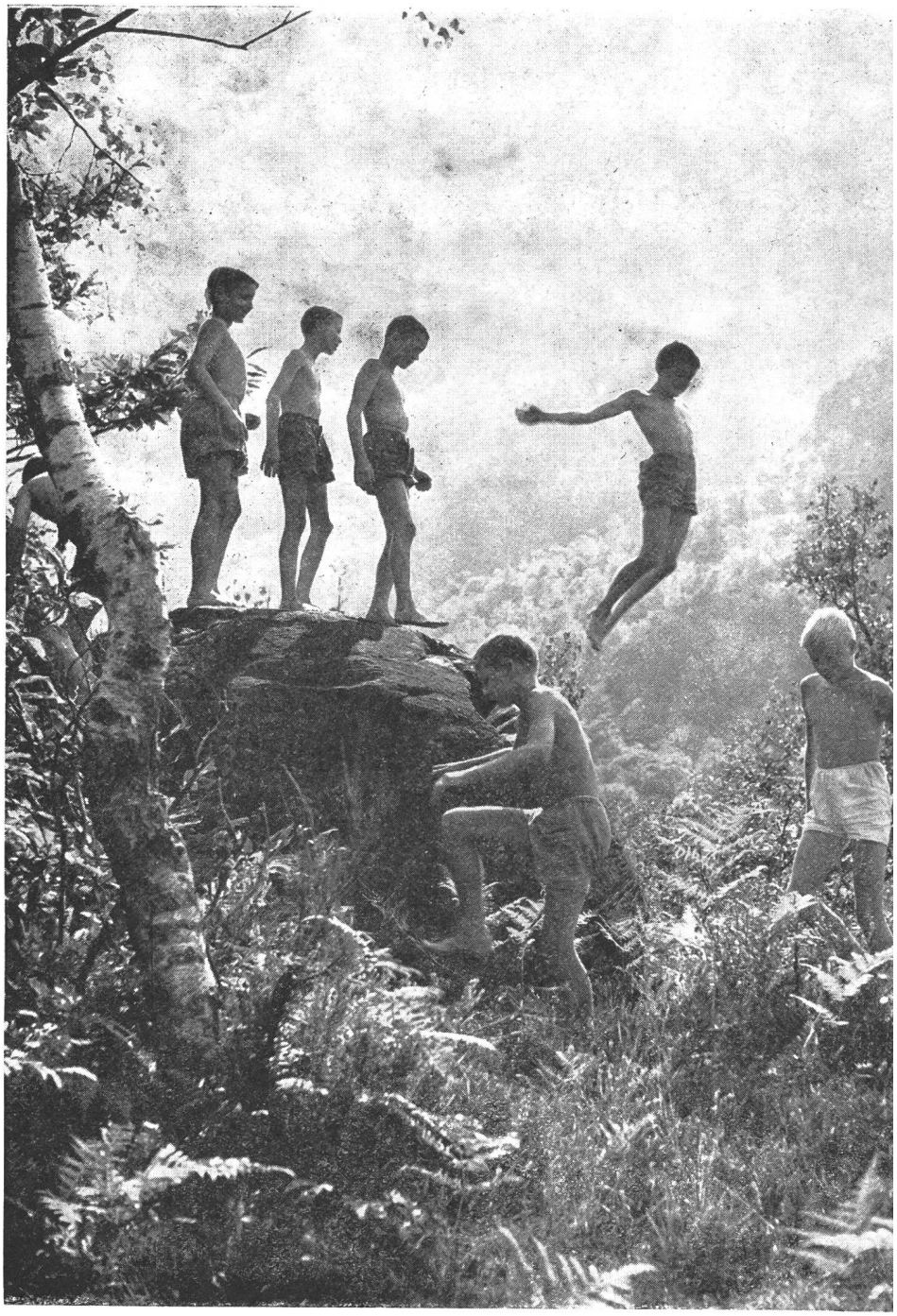


Foto Franz Meyer, Lucerna

Foto: Walter Studer, Berna