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: 20 (1963)

Heft: [4]

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: 15.07.2025

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

Il corso per ecclesiastici a Kandersteg

Iscrivendoci al Corso per monitori I.P. negli esercizi sul terreno, in programma a Kandersteg dal 1. al 6 di luglio scorsi, abbiamo pensato a una tranquilla settimana di vacanza in una delle tante stazioni turistiche svizzere.
Presto però abbiamo dovuto ricrederci, perchè (tanto per metterci subito nell'ambiente), giunti colà, una marcia di circa un'oretta (malgrado la comodità della seggiovia...), ancora in abiti festivi, ci lasciava il sospetto che proprio di vacanza non si sarebbe trattato.
Infatti, arrivati nella meravigliosa conca del laghetto di Oeschinen, il nostro albergo era in piena foresta e di tende militari. Il tema della settimana di esercizi «sul terreno» cominciava a delinearsi; specialmente grazie ai primi incerti... come le goccioline di pioggia, che, la prima notte, venivano a rallegrarci il sonno.
Tutto dipendeva però dalla sistemazione e dall'organizzazione; infatti, scoperto lo «scopo», cioè come creare e far funzionare un «campo»,, subito si formava l'«ambiente» adatto, colmo di cordiale vivere in comune. Cosicchè i giorni si susseguirono poi veloci, perchè, intensi di attività, non lasciavano tempo alla noia: dalle istruzioni preliminari al funzionamento della cucina, dal far provvista di legna alle costruzioni da campo, dai raduni serali al «gioco della notte»... (oh quella discesa a corda doppia e la mano gelata sul collo!).
Il venerdì sera, con l'arrivo degli amici che avevano frequentato il corso di base a Macolin, programma speciale; cordialissimo incontro, con un gran fuoco in onore di tutti, con giochi e canti e col gustoso e saporito finale della «raclette».
Quello di quest'anno è stato il primo corso del genere organizzato per gli ecclesiastici dalla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin: esso è stato una riuscita sotto ogni punto di vista. Il merito va al signor Weiss, maestro della SFGS, che l'ha diretto così bene. Malgrado la sua esperienza, svolgerlo per la prima volta con ecclesiastici (anche se ben disciplinati), comportava un complesso di cose, che gli richiedeva una buona dose di coraggio. Vadano quindi a lui (e alla Sua Signora) i più cordiali ringraziamenti dei partecipanti, per la bella settimana di istruzione e di amicizia che ha fatto loro vivere.

s a p

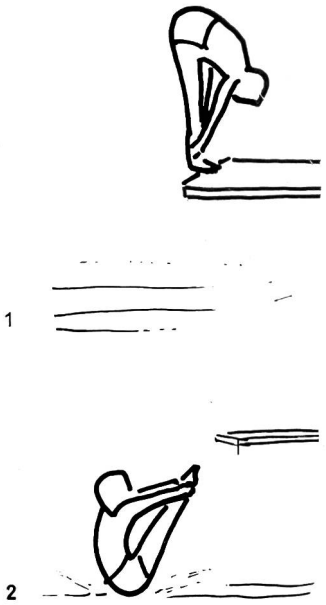
Il corso 1963 per ecclesiastici a Macolin

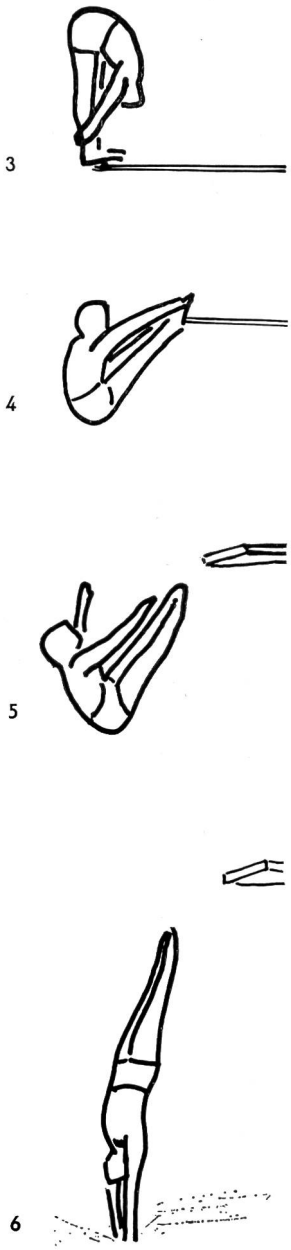
Eravamo presenti in più di 40, il primo luglio scorso a mezzogiorno, quando il signor Metzener, assente il capo dell'istruzione della SFGS, apriva ufficialmente il corso in questione, che doveva poi presiedere con autorità intelligente e simpaticissima comprensione per le condizioni particolari di taluni partecipanti.
Alla formazione dei gruppi, mentre il monitore dei veterani stentava a vedersi schierato attorno un decoroso numero di meno giovani (chè, a Macolin, non contano gli anni, ma si ha l'età del cuore!) il gruppo «latino» (o romando-ticinese) si trovò presto al completo a disposizione del signor Clemente Gilardi: 14 alunni volonterosi tra pastori, parroci e insegnanti religiosi, alcuni novizi dalla buona volontà un po' ansiosa, altri vecchi abituati di Macolin, dove tornano ogni anno per acquistare, in un ambiente di allegra amicizia, nuove esperienze e nuove energie onde meglio servire la causa della formazione giovanile attraverso la sana e completa pratica dello sport.
Il primo pasto, ottimamente servito nell'accogliente refettorio, ci diede della cucina «macoliniana» un concetto lusinghiero mai smentito durante il corso. Questa buona impressione circa le condizioni materiali della nostra permanenza si trovò poi corroborata dal primo contatto con gli alloggi, ariosi e comodi. La scoperta successiva dei vari campi sportivi, della palestra, della piscina, disseminati sulla vasta area della SFGS, ci consentì un giudizio molto positivo circa la validità degli sforzi intrapresi dalla Scuola per sempre migliorare la sua efficienza. Più ancora delle manifestazioni pedagogiche e culturali (conferenze, discussioni, concerto serale), dovute a una lodevole apertura d'orizzonte, l'insegnamento stesso, teorico e pratico, delle diverse discipline sportive e dei giochi, concepito come parte integrante della formazione del carattere e del corpo, ci aiutò a capire e a stimare la impostazione non grettamente atletica — nel senso di un culto imbecille del muscolo — o rigidamente militare, ma profondamente umanistica, delle attività di Macolin. È per averci saputo illustrare questo concetto dello sport, con il proprio esempio e con metodi pedagogici adeguati alle peculiari esigenze di un pubblico latino, che il signor Gilardi ci conquistò sin dalla prima lezione, tenuta lo stesso pomeriggio di lunedì, mentre la varietà degli esercizi mantenne vivo il nostro interesse fino all'ultimo allenamento, nonostante le proteste sempre più dolenti di certe articolazioni semiparalizzate da antica ruggine.
Dedicato il pomeriggio di mercoledì alla corsa di orientamento (accompagnata da un acquazzone fuori programma), quello di giovedì venne consacrato al gioco (e il tenace monitore scelse ancora una volta la pallavolo, forse per far disperare lo scrivente) e a un contatto prolungato con l'acqua frescolina della meravigliosa piscina.
Venerdì traslocammo tutti o Oeschinensee, chi valicando la montagna per lunghe ore, chi costretto a viaggiare amenamente in pulman per aver «dimenticato» gli scarponi (come fu il caso specialmente per i ticinesi). Colà ci incontrammo con il corso parallelo, che ci accolse a braccia aperte, offrendoci la semplice ma cordiale ospitalità del suo ben attrezzato accampamento. Non dimenticheremo il bivacco nè le lunghe risate sotto la

Continua a pag. 44

Il tuffo ordinario all'indietro carpiato

André Metzener, SFGS Macolin.





PROGRESSIONE

La «bomba» (1 m.)

Posizione di partenza: all'estremità del trampolino, di dorso rispetto all'acqua, tronco flesso in avanti, mani alle caviglie, gambe tese (= posizione carpiata). Fig. 1.
Lasciarsi cadere all'indietro, mantenendo le gambe tese e senza che le mani lascino la presa alle caviglie. Lo sguardo è sempre fissato sui piedi. Fig. 2.

Caduta all'indietro carpiata (3 m.)

Posizione di partenza: come per l'esercizio precedente. Fig. 3.

Lasciarsi cadere all'indietro, senza abbandonare le prese e mantenendo lo sguardo fisso sui piedi. Figura 4.

Apertura: soltanto il torso si rovescia all'indietro. Lo sguardo, sempre fisso sui piedi, controlla che le gambe si mantengano nella stessa posizione, onde evitare che partano all'indietro (posizione inarcata) o che siano condotte in avanti mediante una flessione delle anche. Fig. 5.

Entrata nell'acqua: le braccia vengono spostate nel prolungamento del corpo, in alto, sopra la testa. Per effettuare ciò, esistono due possibilità: le mani passano lungo il corpo, davanti al petto e alla testa, a cubiti flessi, mentre lo sguardo le segue, permettendo così un controllo visuale continuo della posizione (movimento più facile, specialmente agli inizi); le braccia passano di fianco, restando tese. La seconda maniera è di esecuzione più difficile, ma più elegante; l'inizio di questa fase è ben visibile sulla figura 5.
Dopo aver visto le mani riunirsi in alto, il tuffatore sposterà la testa tra le braccia, in modo che essa sia da queste ben protetta. L'entrata in acqua si effettua in estensione completa di tutte le articolazioni. Fig. 6.

Osservazione

Prima di iniziare con il tuffo ordinario stesso, il tuffatore deve padroneggiare perfettamente la caduta all'indietro carpiata, come pure il tuffo diritto all'indietro (tuffo in piedi), in posizione tesa o carpiata. Per quest'ultimo esercizio si faccia particolarmente attenzione che lo stacco dal trampolino venga eseguito con estensione completa delle anche, e alzando le braccia completamente in alto. Soltanto in seguito si effettuerà la posizione carpiata.

Tuffo ordinario all'indietro carpiato

Posizione di partenza: in piedi all'estremità del trampolino, dorso all'acqua, braccia in avanti ad altezza e a larghezza di spalle, metà del piede sporge indietro dal trampolino stesso.

Movimento d'appello: le braccia vengono abbassate sulle coscie (senza flessione delle ginocchia). Fig. 7.
Sollevandosi sulla punta dei piedi, il tuffatore lancia le braccia di fianco in alto. Fig. 8.
Flettendo le gambe, il tuffatore bilancia le braccia di fianco in basso. Fig. 9.

Stacco: le gambe « premono » sul trampolino, le braccia vengono lanciate in avanti in alto... Si noti che, per questo movimento, esse sono leggermente flesse, il che permette l'elevazione; si eviti così di tirare all'indietro, con conseguente posizione inarcata e rotazione difficilmente controllabile. Fig. 10.
Dopo uno stacco esplosivo delle gambe, il tuffatore si eleva, molto poco inclinato all'indietro, in estensione rettilinea completa, braccia in alto nel prolungamento del corpo, sguardo sempre diretto in avanti. Fig. 11.

Posizione carpiata: le braccia restano in alto, le gambe, completamente tese, si alzano verso le mani. Fig. 12.
La posizione carpiata è conclusa. Il torso è chiuso il più possibile sulle gambe, le mani toccano e perfino afferrano le caviglie, lo sguardo è diretto sui piedi. Fig. 13.

Apertura: il torso scatta ora all'indietro, mentre lo sguardo resta sempre fisso sui piedi. È assai importante che le gambe restino così fissate verso l'alto e che non si spostino invece all'indietro. Fig. 14.

Estensione: il corpo si allunga ora in estensione completa. La muscolatura addominale è tesa onde assolutamente evitare la posizione inarcata. La testa non tira troppo all'indietro. Per mettersi nella linea del prolungamento del corpo, le braccia si spostano, flesse, lungo il petto passando davanti al viso, o tese di fianco, come avviene nella figura 15.

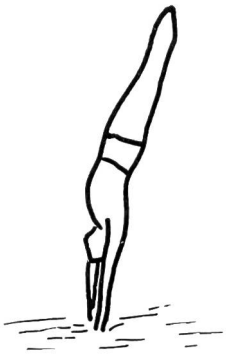
Entrata in acqua: il corpo deve essere in estensione completamente rettilinea, senza inarcamento e senza flessione. La muscolatura addominale è sempre ancora tesa, le ginocchia e le caviglie sono bloccati. Le mani si toccano (eventualmente pollici incrociati) e la testa è protetta dalle braccia. Senza spruzzi, il corpo scivola nell'acqua, totalmente teso (specialmente per quanto concerne le ginocchia, finchè i piedi siano scomparsi sott'acqua. Fig. 16.

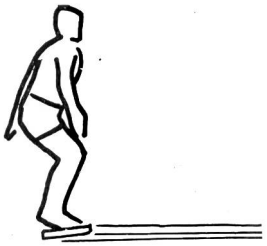
12

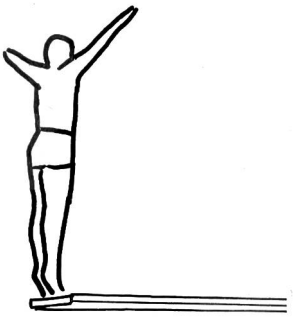
13

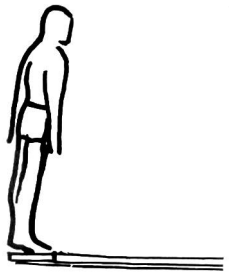
14

15


16


11


10


9

8

7

tenda-refettorio dei ticinesi, del resto esemplarmente rappresentati a questi due corsi per ecclesiastici: con 10 sacerdoti tra Macolin e Oeschinensee, il clero ticinese dimostra il suo attivo interesse per lo sport e la gioventù.
Licenziati a Kandersteg sabato mattina 6 luglio, da oltre un mese siamo tornati a casa. Oltre a perenni ricordi e al frutto ricavato dai contatti personali con i colleghi protestanti e cattolici di tutta la Svizzera, oltre alla maggior competenza nei problemi dello sport giovanile, abbiamo acquistato la certezza che Macolin compie nel miglior modo una missione altamente patriottica. Siamo riconoscenti di tutto alla SFGS, alla sua direzione e al nostro insegnante.

Un partecipante

ISTRUZIONE PREPARATORIA GINNICA E SPORTIVA

Il 20 ottobre 1963 Appuntamento per gli orientatori alla XVI C.O. a pattuglie dell'I.P.!

Come ogni anno, e per la sedicesima volta, l'Ufficio cantonale dell'I.P. organizza la ormai tradizionale corsa di orientamento a pattuglie, gara che rientra nel programma di attività dell'istruzione preparatoria e pertanto aperta soltanto ai giovani in età dell' I.P. (esclusi i capi-pattuglia della categoria B) e che alla I.P. hanno partecipato, in particolare con l'aver preso parte almeno agli esami di base nel 1962 o quest'anno.
Sono ammesse pattuglie di quattro elementi inscritte in una delle seguenti categorie:
Categoria A *(ca. km. 8): 4 giovani dai 14 ai 20 anni (delle classi dal 1949 al 1943) cioè tutti in età dell'I.P., e dei quali uno funziona come capo-pattuglia;*
Categoria B *(ca. km. 9): 3 giovani in età dell'I.P. (dai 14 ai 20 anni - classi dal 1949 al 1943) e un capo-pattuglia di età indifferente;*
Categoria C *(ca. km. 6) giovani: 4 giovani in età dell'I.P. (dai 14 ai 16 anni - classi dal 1947 al 1949), dei quali uno funziona come capo-pattuglia;*
Categoria D *(ca. km. 4) giovanissimi: 4 giovani in età dell'I.P. di 14 anni (classe 1949), dei quali uno funziona come capo-pattuglia.*
I monitori sentano l'obbligo morale e il dovere di preparare bene i loro giovani e di formare molte pattuglie al fine di poter contare su almeno una rappresentativa di ogni gruppo. È un impegno che ognuno deve « sentire » di dover assolvere, perchè rientra nel quadro dell'attività dei monitori e dei gruppi: l'aver preparato i giovani per gli esami di base, l'averli esortati a partecipare all'attività facoltativa (sci, alpinismo e nuoto, in particolare) è compito lodevole che però deve essere completato con l'istruzione alla corsa di orientamento la quale può essere considerata il coronamento dell'istruzione, la logica conclusione di un'annata di preparazione. Sia per i giovani che per i monitori la partecipazione deve già suonare sincero motivo di soddisfazione.
Arrivederci quindi, numerosi, all'appuntamento del 20 ottobre!

Siamo diversi dagli altri...

(Divagazioni di un partecipante al corso cantonale di alpinismo al Susten)

— Oh Bruno! Ieri sera c'era un bel film, di Antonioni, ultima visione, peccato. —
— Anch'io avrei voluto vederlo! Lo aspettavo da un pezzo. — Già, anche lui, tutti avrebbero voluto vederlo, ma è tardi, che importa.
— Perchè ridiamo signore? ridiamo... così, non saprei, forse perchè ci sentiamo diversi da voi, voi tutti; oh, non faccia quel viso, ci scusi. —
Piccolo, biondo, con la risposta facile; un ragazzo indispensabile per una bella compagnia, come è indispensabile quello della ghitarra, quello che canta bene, quello forte, quello bello, quello che non capisce le battute... e c'erano tutti e tutti ridevano. Camminavano uniti verso la porta di vetro della stazione e cercavano di scoprirsi tra gli altri; allargavano la bocca per scoprire i denti bianchi tra i volti abbronzati.
— Conoscevi Franco, quello caduto ieri?
Eravamo compagni.
Un'ombra passava veloce su tutti ma subito li strappava da quella grigia stazione per portarli in alto, prima di partire, mentre ammiravano quel mare di nebbia in cui dovevano tuffarsi. L'ultima foto, l'aria fresca dell'alba prima della partenza, il primo sole, la vetta; la sera, il gruppo di compagni che cantava attorno al lume e tutti sognavano, io sognavo, e loro cantavano così bene... e non è successo mai niente, mai niente, non capisce signore? ed è per questo che noi le mostriamo il nostro distintivo! Lei non ha sentito come cantavano ed è per questo che non vuol capire; ma non importa, fumi pure signore e si rifugi nella nebbia, non importa.
Uscivano dalla stazione, si fermavano un momento a parlare col cane di una vecchia signora e lentamente si avviavano.
— Perchè ridiamo signora? ridiamo così... non saprei, forse perchè ci sentiamo diversi da lei, lei col suo cane, da voi tutti... non capisce? non importa signora, non importa.

V.

Foto: H. Lörtscher