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: [6]

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

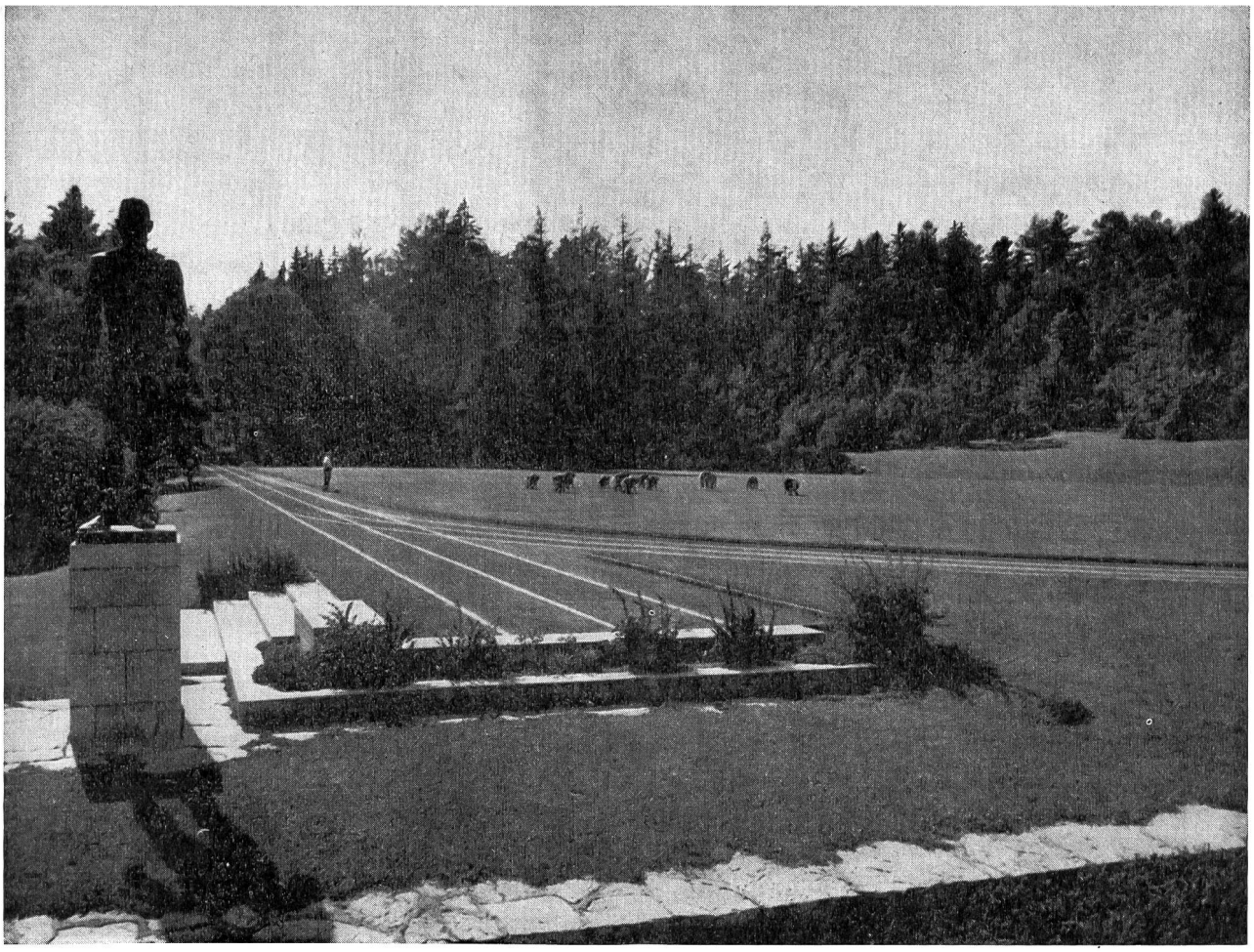
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.07.2025

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



Macolin

Poeta, scrittore, critico cinematografico francese, Michel Decros è venuto in visita a Macolin gli scorsi 7 e 8 settembre, in occasione del 1° convegno IP.
Siamo lieti di poter riportare qui, tradotte per i nostri lettori, le sue impressioni, vivide e brillanti. Esse sono un invito per chi ancora non conosce Macolin e possono risvegliare in chi quassù è «di casa» le commosse vibrazioni che sono di ognuno, quando ritorna in un luogo amato, dopo un'assenza.

Clemente Gilardi

Macolin è una forgia

dove si formano gli animi, è una fiamma rubata al cielo d'Olimpia...
Non forziamo nessuno? No, tendiamo loro la mano perchè i loro piedi non tocchino le pietre. Perchè elevino gli spiriti verso la sorgente di ogni bellezza e di ogni grazia... Vogliamo infondere loro l'amore dello sport e l'amore della vita, l'amore della bellezza e l'amore dell'Amore.
Vogliamo che si slancino sugli stadi, simili ai cedri verso il cielo, che corrano sul piano come le rocce lungo il pendio della montagna, che siano, ad immagine di quel giovane dio, un miscuglio di forza e di dolcezza, e che le loro voci e i loro canti risuonino laggiù in fondo alle gole, come un tintinnio di campanelle annuncianti la gioia, la pace, la buona novella...

Stadio della Fine del Mondo

È il vassoio sul quale è posta la coppa della vita.
Su questo piano, sospeso tra cielo e terra, ho visto le lingue mischiarsi come corpi di fanciulli in lotta... Macchie rosse, gialle e nere si spostavano rapidamente, sul fondo verde del prato... come le macchie di sangue di un capriolo ferito, gocciolanti sull'erba
come le fiammelle di un fuoco fatuo
come i fuochi dei marinai...
Ho visto questa piccola fiamma dello sport discesa dai monti dell'Olimpo, questa fiamma olimpica, che anima i puri.
Ci avete portato la vostra fiamma. Vi diamo la nostra, prima che si spenga...

Stadio della Montagna

Eccoci arrivati al termine del nostro viaggio.
Non potevamo salire più in alto! Siamo al culmine del nostro pellegrinaggio. E' lo stadio della Montagna. E' come se gli uomini avessero costruito questo stadio or fanno millenni e l'avessero dimenticato.
Come se un dio, sceso dal cielo, avesse trovato questo luogo così bello da sceglierlo per il suo riposo, e l'avesse marcato della sua impronta...
Hanno passato una sola estate a Macolin. Questa estate che volevamo così bella.
Ma il sole non ha brillato a lungo!
Il sole, disturbato durante la sua siesta, si è fatto vedere, poi si è subito ricoricato; già i primi freddi si fanno sentire.
Il vento soffierà via i nostri ricordi con le prime foglie d'autunno.
E Macolin, come una nave vicino al polo, sarà perso tra i ghiacci e le nevi.
Macolin, la piccola fiamma che riscalda i nostri cuori e ci dà la speranza, non si spegnerà...
e la tua bandiera sventolerà, macchia di sangue sparso sulla neve, simbolo di purezza e di virtù...
Il sole sorgerà sopra questa nebbia, e come un vascello, sfidante la tempesta e il freddo, vogherai eternamente sull'oceano del nostro cuore!

Michel Decros

Ginnastica all'aperto

Christoph Kolb

Luogo d'esecuzione: campo sportivo - foresta. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.

Materiale: tre picchetti con bandierine, fili di lana rossi e gialli.

I. Preparazione (30')

Messa in moto e scuola del corpo alternate a tappe.

La prima parte del percorso di messa in moto vien compiuta al passo di marcia. Contemporaneamente si formino dei gruppi di 3.

2.a tappa: durante i 10 m. seguenti A si stabilisce all'appoggio rovesciato, mentre B e C lo sostengono, uno alla g. dr. e l'altro alla g. sin., mantenendolo event. nella pos. citata. È poi la volta di B e di C. Seguono circa 100 m. di leggero passo di corsa.

3.a tappa: su 10 m., esecuzione della ruota a cingoli (a due o tutti gli allievi assieme). 100 m. passi saltellati, anche ind.

4.a tappa: su 10 m., individualmente ruota a dr., poi a sin.; marcia di circa 100 m.

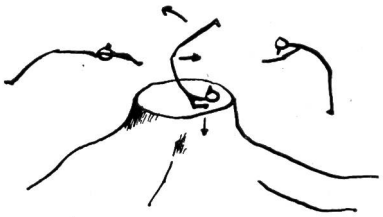
5.a tappa: su 20 m., salti della rana (si accentui l'estensione). Durante 2 min. pedalare in posizione di candela.

6.a tappa: al colpo di fischietto, scatto in avanti di circa 100 m. verso un traguardo fissato.

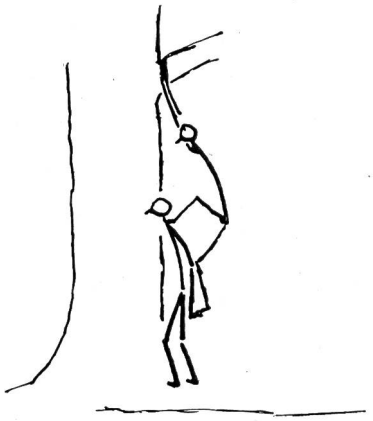
II. Scuola della prestazione (30')

Ginnastica acrobatica, arrampicare / saltare in 2 gruppi con cambiamento.

Gruppo 1: Scatto sulla nuca in appoggio su di un ceppo d'albero. Es. preparatorio: candela — pos. di scatto — candela; di seguito.



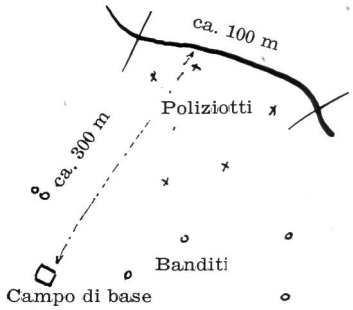
Gruppo 2: arrampicarsi ad un albero con l'aiuto di un camerata. Traguardo: raggiungere la corona dell'albero senza arresti. Salti in profondità da un'altezza massima di 3 m.



Arrampicata / concorso: ognuno sceglie un albero; al colpo di fischietto del monitore arrampicata durante 10 sec.; chi, in questo tempo (secondo colpo di fischietto) arriva più in alto, ha vinto.

Gioco (30')
Attacco al treno postale.

Un tratto di strada delimitato, e passante tra fitti alberi, rappresenta la linea ferroviaria. I banditi (fili rossi al braccio) cercano di penetrare nello spazio controllato dai poliziotti (fili gialli al braccio) e di piazzare sulla linea ferroviaria un segnale rosso (due picchetti incrociati). Ogni giocatore, il cui filo (rosso o giallo) è stato strappato, vien eliminato. I banditi dispongono di un terzo picchetto di riserva con il quale possono sostituire uno dei due citati se dovesse cadere nelle mani della polizia. Se questa riesce ad impadronirsi di due picchetti, il tentativo dei banditi è fallito. L'attacco riesce al contrario se quest'ultimi riescono a piazzare 2 picchetti sulla linea ferroviaria.



III. Ritorno alla calma (10')

Ritornare tranquillamente al punto di partenza: discutere il gioco.

Ginnastica agli attrezzi e acrobatica

Christoph Kolb

Luogo d'esecuzione: palestra. **Durata:** 1 ora e 40 minuti.

Materiale: 2 - 4 banchine svedesi, sbarre, nastri per il gioco, palloni da pallamano.

I. Preparazione (20')

Messa in moto (10')

Due banchine svedesi di traverso in mezzo alla palestra. Marciare sopra l'ostacolo senza cambiare il ritmo, superarlo con un passo, saltarlo. Lo stesso in corsa. Salto di appello a piedi uniti davanti alla banchina, passaggio a g. divar., atterraggio a piedi uniti; anche divaric. due volte le g. Passo di corsa, salto d'appello a piedi uniti, salto sopra la panchina con $^1/_2$ e con $^1/_1$ giro.

Scuola del corpo (10')

Banchine in lunghezza: carriola a due in equilibrio. Camminare in equilibrio, br. decontratte in sospensione e non di fianco.
Stazione laterale sulla banchina: caduta in avanti con un grande passo di atterraggio, chiudere il passo, risalire, ripetere. A piedi uniti saltellare sopra la banchina a dr. e a sin. (cortoraggio).
Un camerata sulle spalle: salire sulla banchina e scendere, alternativ. a dr. e a sin., parecchie volte.

II. Scuola della prestazione (70')

Corsa (10')

Slalom passando tra 6-10 picchetti. Per il primo passaggio le distanze sono grandi, in seguito ridurle a circa 80 cm., spostando anche lateralmente i picchetti.

I numeri 1, 3, 5 ecc. di un gruppo di corridori portano un nastro. Il numero 1 corre in av. verso un montante per la palla al cesto, lancia il suo nastro nel cesto e ritorna di corsa ind.; il numero 2 va a cercare il nastro, lo mette e ritorna ind.; così di seguito.

1. Tema (20') **- sbarra: scatto**

Non è raccomandabile di voler insegnare uno scatto alla sbarra se gli allievi non hanno in precedenza mai eseguito un movimento di scatto al suolo. Alcuni esempi al suolo: scatto sulla nuca, scatto sulla testa.
Sbarra ad altezza della testa: stazione-sospensione con le g. leggermente spostate in av.; avanzare le anche fino alla pos. inarcata, i piedi restano nella pos. iniziale. Sollevare rapidamente le g. alla sosp. semi-rovesciata. Nel momento seguente, in cui il corpo bilancia ind., basta un leggero aiuto alle gambe per far sì che anche il più debole salga all'appoggio.

Lo stesso esercizio può in seguito essere praticato dal leggero bilanc. in av. con battuta dei piedi prima dell'estensione totale. Aiutare sostenendo alla schiena e alle gambe.

2. Tema (20') **- Ginnastica acrobatica: flic-flac (capovolta ind.)**

Questo salto richiede una grande mobilità della colonna vertebrale e dell'articolazione delle spalle.
Dalla pos. dorsale a terra, sollevarsi in « ponte ».

A due: schiena a schiena, br. in alto; uno tiene l'altro ai polsi, si piega ind. mentre il camerata segue il movimento, e lo accompagna fino a che può posare le mani per terra. Il camerata tira adesso con le g., e, passando per l'appoggio rovesc. passeggero, si ristabilisce sui piedi.
A tre: due a terra in ginocchio sostengono chi salta ind. con la mano interna alla schiena e con quella esterna alla coscia. Il salto deve essere accompagnato da un forte bilanciamento in av. in alto delle br.; la testa si sposta ind.

Gioco (20')

In un campo da gioco delimitato si trovano due partiti. Uno di essi è in possesso della palla, che, con passaggi continui, cerca di mantenere il più a lungo possibile. Come nella pallamano in palestra, il pallone può essere tenuto in mano soltanto 3 sec. al massimo; vale pure la regola dei 3 passi, come pure quella della doppia presa. Quando il pallone. per un cattivo passaggio, entra in possesso dell'avversario, è questo che continua il gioco. Ha vinto la squadra che, nel corso di 10', ha compiuto il numero più grande di passaggi.
Palla-cacciatore: con questo gioco possono essere messe in pratica le capacità acquisite con il primo. Cercare di circondare un avversario mediante passaggi rapidi.

III. Ritorno alla calma (10')

Sdraiarsi con i piedi in alto (non senza aver messo una maglia!), comunicazioni eventuali, doccia.

I monitori sci dell'IP Ticino sulle nevi di Andermatt

(B.) «Imparare per insegnare»: nel secolo degli slogan parrebbe anche questo un modo di dire mentre i due verbi, che non dissentono per la realtà che l'espressione vuole esprimere, sono tanto più aderenti all'insostituibile necessità di aggiornare e approfondire le proprie cognizioni nel campo dell'insegnamento dello sci, quanto maggiore si va facendo l'educazione e impegnativo l'allenamento dei giovani che si affidano con crescente entusiasmo ai monitori dell'IP.

Così anche quest'anno, fedeli al richiamo dell'Ufficio cantonale dell'IP Ticino (che tempestivamente organizza il corso annuale di ripetizione per l'aggiornamento e l'approfondimento della tecnica dello sci, completandolo da una serena disamina pedagogica che ha lo scopo di favorire nel limite del possibile la migliore formazione dei giovani sciatori), 32 monitori hanno risposto con generosità — occorre tener presente che il calendario 1963 non poteva offrire una larga disposizione di ore — a quanto il direttore tecnico Bruno Bonomi e i capi-classe Eugenio Filippini, Franco Cattaneo, Luciano Rainoldi e Guglielmo Schmid loro domandavano. Il corso ha veduto impegnati i monitori dell'IP Ticino nella magnifica regione del Gemsstock (3000 metri), sopra Andermatt, con neve e condizioni meteorologiche di tutta tranquillità. Due giorni di intenso, diligente lavoro, che hanno posto una sicura firma di garanzia per il più delicato lavoro da svolgere con la gioventù.

Il direttore del corso, signor Aldo Sartori, ha consegnato, tra la sensibile approvazione dei monitori, due belle «channes» con dedica a due pionieri dell'IP: Ezio Bellati, di Mendrisio, ed Elvezio Panzeri, di Lugano, due ginnasti che sono da ben 20 anni validissimi sostenitori dell'istruzione preparatoria del Ticino. Il corso, chiuso in bellezza e tra la generale soddisfazione, ha indicato ai monitori l'entrante stagione sciistica della gioventù dell'IP con la premura di sempre.

Quella delicata, tanto fraterna premura che invita cordialmente tutta la migliore gioventù del Ticino ad avvicinarsi con buona volontà e tanto desiderio di «imparare», a propria volta per «insegnare» domani a fianco dei monitori di oggi: contribuendo a mantenere e rafforzare sempre più la bella catena dell'istruzione preparatoria che, con gioiosa e intelligente corrispondenza, si stringe sicura difesa degli interessi del Paese.

In ricordo;

† Dr. Spartaco Zeli

Il tristissimo annuncio della dipartita del Dr. Spartaco Zeli, recato a Macolin da ticinesi voci amiche, ha suscitato grande dolore e commozione profonda in tutti coloro che, presso la Scuola federale di ginnastica e sport, Lo conoscevano, Lo amavano e Lo apprezzavano.
Con Spartaco Zeli scompare, in anni ancor giovani, non soltanto chi fu un grande atleta e più volte degnissimo campione svizzero, ma anche un nobile promotore della causa dello sport a Bellinzona, nel Ticino e nella Confederazione tutta.
Negli anni 1942 e 1943, allorchè si svolgevano a Macolin i primi corsi federali per monitori dell'istruzione preparatoria, il Dr. Spartaco Zeli collaborò con grande slancio e con convincente idealismo come direttore di tali corsi. Era cosa Sua la meravigliosa dote di saper tutti conquistare, come uomo e come amico. Gioia particolare Egli sapeva procurare ai dirigenti e ai partecipanti d'allora producendosi davanti agli allievi con il Suo amato violino. Ma Egli era anche un insegnante capacissimo, dalle perfette conoscenze didattiche, che infondeva schietto entusiasmo ai futuri monitori e ai maestri di ginnastica. Anche più tardi Spartaco Zeli non aveva saputo negare la Sua attiva collaborazione in campo federale, dapprima come membro della Commissione federale di ginnastica e sport e negli ultimi tempi del Consiglio della Scuola federale di ginnastica e sport. Durante tutta la Sua attività Egli rappresentò il Ticino in maniera specialmente simpatica, chiara e distinta, grazie soprattutto alle Sue altissime qualità di uomo.
Cessato di battere il cuore generoso di Spartaco Zeli, la Scuola federale di ginnastica e sport ha perso un sostenitore e un amico nel senso più completo. Tutti coloro che ebbero l'occasione di collaborare con Lui serberanno di Lui il migliore e più vivo, affettuoso ricordo.
Giungano da queste pagine alla Famiglia nel dolore le condoglianze più sincere e una sentita parola di conforto e di vicinanza.

Foto: H. Lörtscher

La Direzione, la Sezione dell'Istruzione e il Corpo insegnante, la Sezione I.P. della Scuola federale di ginnastica e sport, la Redazione di «Giovani forti — libera patria» porgono, ai lettori e a tutti gli sportivi ticinesi, cordialissimi

AUGURI

per un 1964 felice, proficuo, ricco di gioie, di soddisfazioni e di successi nella pratica e nella diffusione dello sport e al servizio dei suoi ideali.