

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Comunicazioni

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

## Lenzerheide - Valbella introduce lo sport di villeggiatura

Lenzerheide-Valbella è la terza stazione turistica dopo Engelberg e Inzell (Germania) che ha deciso di offrire ai suoi villeggianti estivi un ricco programma di attività sportiva, partecipando così alla campagna contro la povertà di movimento. Si tratta del principio che Marcel Meier ha proposto sette anni fa al simposio di Macolin, per cui l'uomo moderno, condannato ad una lunga immobilità durante la giornata, deve dedicare le proprie ferie non all'ozio, bensì ad una specie di terapia del movimento. Il centro di Lenzerheide-Valbella promuove in parte piccoli test di prestazione e lascia al singolo piena libertà di scegliere il gioco preferito (pallacanestro, pallavolo, tennis da tavolo, ecc.). Le presenze e i test sono re-

gistrati e, dopo aver frequentato un determinato numero di lezioni, l'allievo riceve un originale distintivo. È stato allestito un programma che, per l'estate 1969, ha compreso: ginnastica per mattinieri e per i più dormiglioni, basata sullo schema della ginnastica per tutti, test d'orientamento con punti d'arrivo nei dintorni, escursioni con guide, percorso VITA, test ciclistico, test nella piscina dell'albergo Posta a Valbella, gioco dei birilli con un programma di 50 lanci.

Per la direzione e la sorveglianza delle lezioni sono stati ingaggiati maestri competenti.

Questo programma, battezzato «vacanze attive», si è svolto dalla fine di giugno all'inizio di settembre.

---

## Biglietto del redattore

La densità di questo numero per quanto concerne i diversi contributi e la corrispondente conseguente ricchezza del sommario obbligano il redattore a trasferirsi, per il suo abituale biglietto, dalla seconda pagina di copertina nel bel mezzo del testo. La faccenda non è certo un inconveniente, in quanto così il redattore stesso ha, per una volta tanto, un po' più di spazio a disposizione.

Il presente numero 5 dell'annata 1969 è di carattere tutto speciale; esso tratta un problema che, al giorno d'oggi, è di assoluta attualità: lo «Sport per tutti». In altre parole, questo numero cerca di indicare, con impostazioni diverse, alcune delle differenti vie già percorse e percorribili in funzione di un'aumentata ed aumentabile attività fisica che, nell'accelerata vita moderna, assume un compito equilibratore, di fornitore di necessario compenso, con rapporti diretti e irreversibili per il mantenimento della salute corporale di ogni singolo individuo. Allontanandosi un poco dai temi e dalle rubriche abituali, la redazione compie con questo numero, se si vuole, un tentativo. Quello di risvegliare in qualcuno dei lettori, se possibile in tutti, un interesse positivo per la faccenda, affinché poi le idee, altrove già realizzate, anche nel Ticino trovino, con gli adattamenti motivati dagli eventuali fattori locali, una o più realizzazioni.

Nel nostro Cantone, con le combinazioni climatiche speciali di cui lo stesso gode, alcuni dei progetti, in

embrione o già nati, che sono oggetto di trattazione in questo numero, potrebbero trovare il terreno ideale per il loro ulteriore sviluppo. L'apporto della tradizionale «vitalità» dei ticinesi ad una cosa in pieno germoglio potrebbe perfino divenire decisivo e indicativo in vista del futuro.

La preoccupazione per la salute popolare, ottenibile tra l'altro anche mediante la pratica sportiva (che, come indicato in questo numero, non sempre abbisogna di assumere forme organizzate), deve essere attualmente per tutti occasione di pensiero. Occorre correre ai ripari, prima che sia troppo tardi, prima che le generazioni in crescita vengano a trovarsi in una situazione assolutamente irreparabile. Occorre che ci si sappia scuotere dall'apatia, che ci si renda conto dell'importanza di un minimo di movimento, che si proceda, ovunque possibile, all'edificazione delle installazioni necessarie; ed occorre soprattutto che, grazie ad un'intelligente opera educativa della massa, si giunga a far sì che ognuno degli individui componenti la stessa delle installazioni faccia uso. Qualora però queste dovessero tardare, per una o per l'altra ragione, bisogna che ognuno, ugualmente, sia cosciente dell'imperativo fornito sotto il titolo di «Sport per tutti».

Gli intenti sono così chiari: speriamo che quanto qui è detto non resti «vox clamans in deserto».

# E quando piove . . .

Marcel Meier

Purtroppo e spesso non tutte le vacanze ci portano il sole. E allora come occupare queste lunghe giornate grigie e gocciolanti interminabilmente acqua? Di mala voglia lasciamo il letto e ci sediamo per la colazione. Ingoiato l'ultimo boccone ci alziamo di nuovo, annoiati, per lasciarci poi cadere nella poltrona più vicina. Leggiamo o giochiamo a carte, aspettando l'ora del prossimo pasto. E così durante tutta la lunga, cara giornata. Il tempo passa lento e monotono così come monotona cade fuori la pioggia.

L'albergo moderno possiede un gabinetto sportivo, dove il cliente ha la possibilità di praticare un'attività fisica, di stancarsi allenandosi ed avere poi un robusto, sano appetito. Un allenamento dosato, adatto all'età e alla costituzione di ogni singolo, gioverà alla salute e alla condizione fisica. Sotto la doccia calda poi si avrà la sensazione di aver fatto effettivamente qualcosa di costruttivo, di non aver sciupato la giornata.

Per il gabinetto sportivo sono sufficienti un locale di almeno ca. 40 m<sup>2</sup> ed una quantità di attrezzi usati per l'allenamento generale della condizione.

## Vantaggi psicologici e pratici del gabinetto sportivo

- Carattere particolarmente invitante; gli attrezzi «provocano» la partecipazione
- Per giovani ed anziani, famiglie, riunione in piccoli gruppi organizzati per svolgere corsi di condizionamento
- Non si esigono prove alcune di coraggio o abilità, nessuno si deve vergognare
- Apprezzamento della capacità fisica di prestazione e del suo aumento attraverso semplici test
- L'intensità dell'allenamento può essere fissata scrupolosamente in base all'età, al sesso e alla momentanea capacità di prestazione di ogni singolo
- Possibilità di procedere alla scelta di prestazione di allenamento esattamente comparabili e riproducibili
- Adattamento di locali già esistenti a gabinetto sportivo, superficie minima 30-50 m<sup>2</sup>
- Lunga durata degli impianti se gli attrezzi sono robusti e costruiti con la massima precisione
- Sfruttamento ottimale dello spazio, del tempo e degli attrezzi con un circuito d'allenamento variato
- Anche senza la guida di un maestro o di un allenatore, attività continuata e utile in base ad un programma fisso d'allenamento.

## Un allenamento adeguato sviluppa e aumenta la condizione dei giovani e degli atleti di punta

Gli esercizi ai diversi attrezzi del gabinetto sportivo rappresentano un allenamento sistematico e completo nel senso di allenamento generale della condizione fisica.

In corrispondenza alla misura, per cui singoli fattori particolari sono necessari a seconda delle determinate discipline sportive, sono cioè indispensabili per la prestazione, l'allenamento della condizione deve differenziarsi nella qualità e nella quantità, diventando un allenamento speciale e specifico.

Nel gabinetto sportivo si raggiunge questo scopo, in quanto l'allenamento si concentra su quegli attrezzi e su quegli esercizi che favorizzano in modo particolare i fattori indispensabili alla prestazione nella disciplina sportiva corrispondente. Di conseguenza può anche essere raggiunto un miglioramento di alcuni fattori condizionali non ancora completamente sviluppati (punti deboli) di singoli atleti.

## Alcuni esempi per l'allenamento specifico della condizione fisica nel gabinetto sportivo

Atleti che praticano discipline come il calcio, la pallamano, l'hockey, il tennis, la pallacanestro, la pallavolo, necessitano in misura notevole di resistenza organica, di forza muscolare, di velocità, di reazione. Essi possono perciò praticare un allenamento della condizione fisica alquanto variato, grazie al gabinetto sportivo.

Fattori assolutamente indispensabili per i rematori, per i canoisti e per i nuotatori sono la resistenza organica, la forza e la resistenza muscolare.

A questo scopo si possono praticare, nel gabinetto sportivo, esercizi con i remi, la bicicletta e il tappeto scorrevole ergometrico onde favorire la condizione della circolazione sanguigna; inoltre esercizi di forza all'apparecchio murale di trazione, coi manubri e con la panca obliqua.

Giavellottisti, pesisti, saltatori, ginnasti, atleti pesanti necessitano per le loro prestazioni massime una forza massima in determinati gruppi muscolari, velocità ed una perfetta coordinazione dei movimenti.

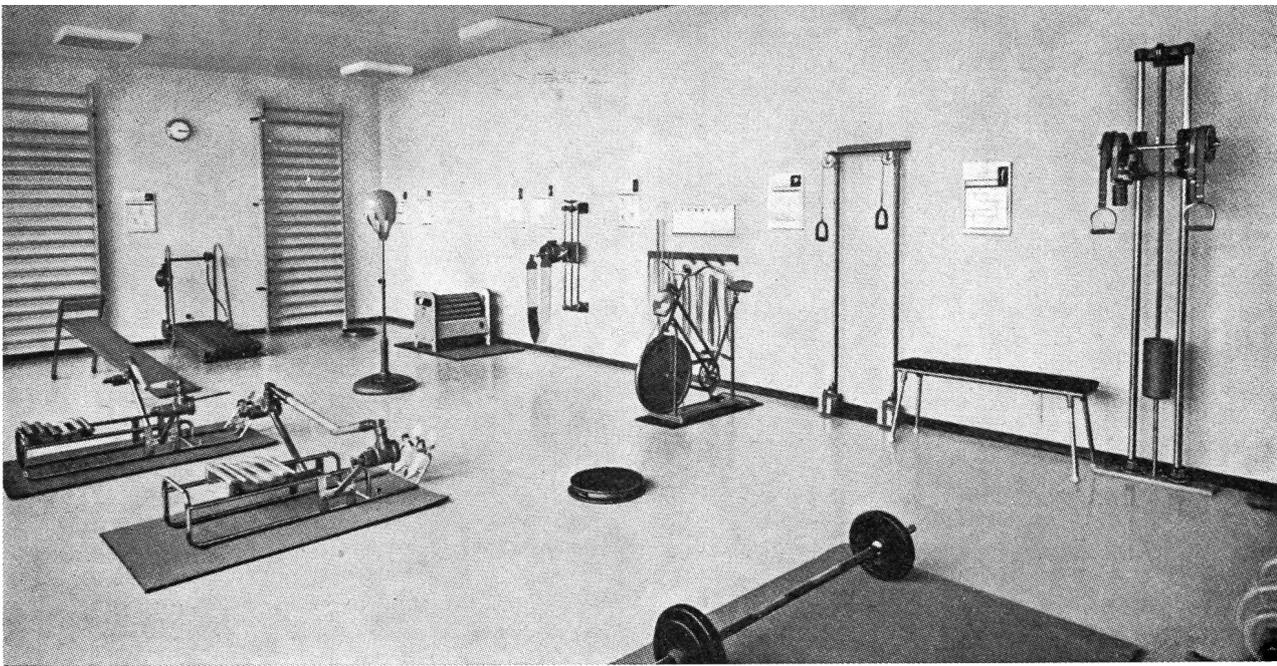
Di particolare attrattiva e variazione per questi atleti sono gli esercizi speciali all'ergometro a trazione, ai manubri, alla panca obliqua, come pure quelli per la forza di stacco eseguiti all'attrezzo speciale corrispondente, e ciò con un sovraccarico di peso.

Per i maratoneti invece, per i fondisti e i ciclisti su strada, i fattori indispensabili risiedono nella capacità di prestazione del cuore, della circolazione e di altri organi interni. Di conseguenza, è quindi di primaria importanza per questi atleti un perfetto allenamento della resistenza, svolto su strumenti di misurazione quali il tappeto scorrevole, e l'ergometro a remi e a pedali.

Nel gabinetto sportivo è usata, a mo' di indicatrice, la scala dei valori sportivi. Su questa tabella ognuno può leggere l'allenamento da svolgere, ai diversi attrezzi, per mantenersi in buone condizioni fisiche e per aumentare la sua capacità di prestazione, considerati naturalmente l'età, il sesso e il tipo dell'attività professionale. Questa scala è senz'altro di valido aiuto sia agli sportivi, sia ai loro istruttori.

Un gabinetto sportivo è consigliabile a:

- alberghi
- centri sportivi
- centri di cura e di riposo
- case per la gioventù
- centri di ricerca e di allenamento
- scuole private
- centri d'istruzione professionale, ecc.

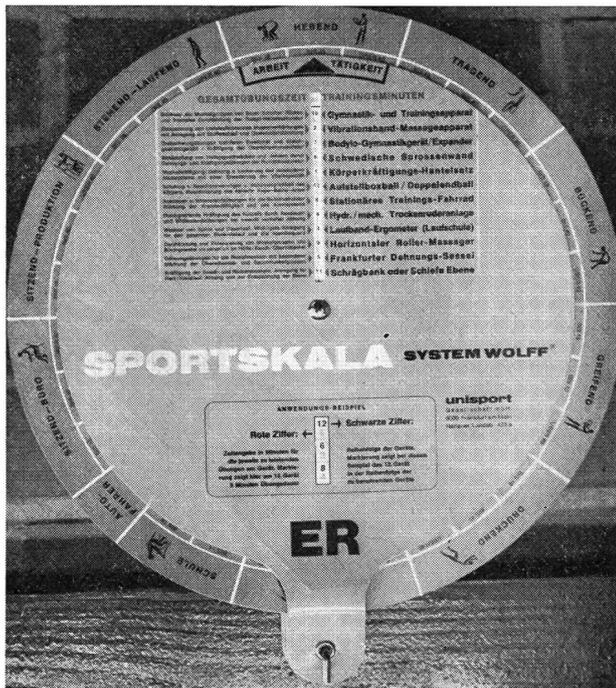


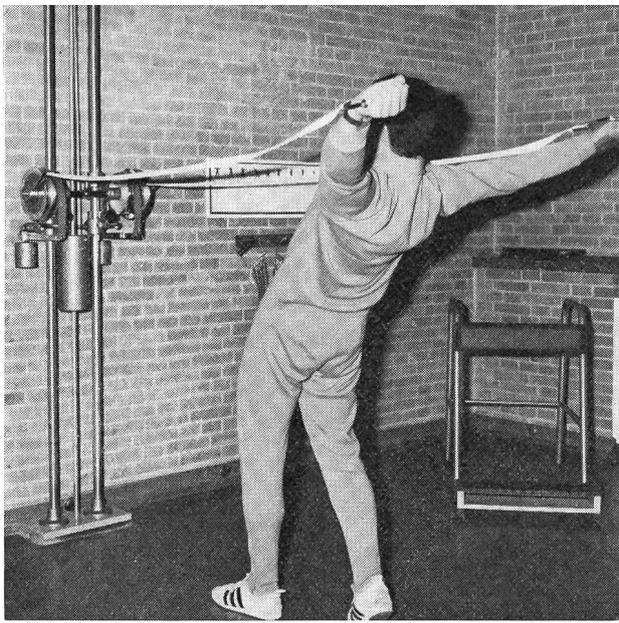
Gabinetto sportivo dall'Accademia per ingegneri della Posta federale a Dieburg/Hessen (Germania).

Ergometro a tappeto scorrevole (intercalare lo scatto e la corsa di resistenza) →

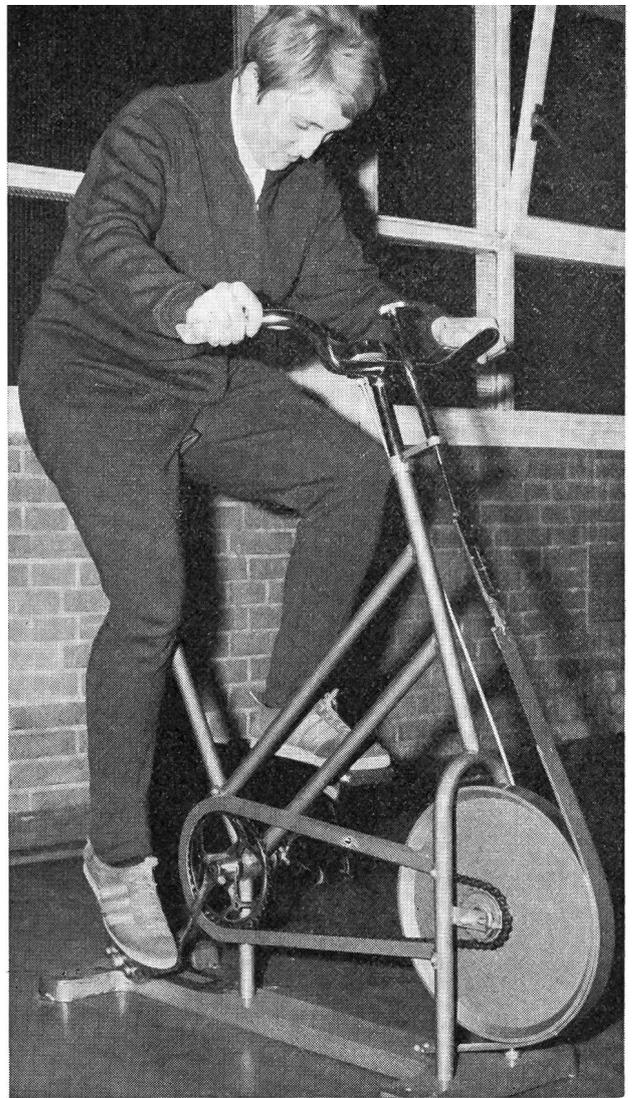


Scala dei valori sportivi secondo il famoso sistema Wolff. Su questa tabella figurano la durata e l'intensità dell'allenamento, e questo secondo l'età e la professione dei diversi individui.

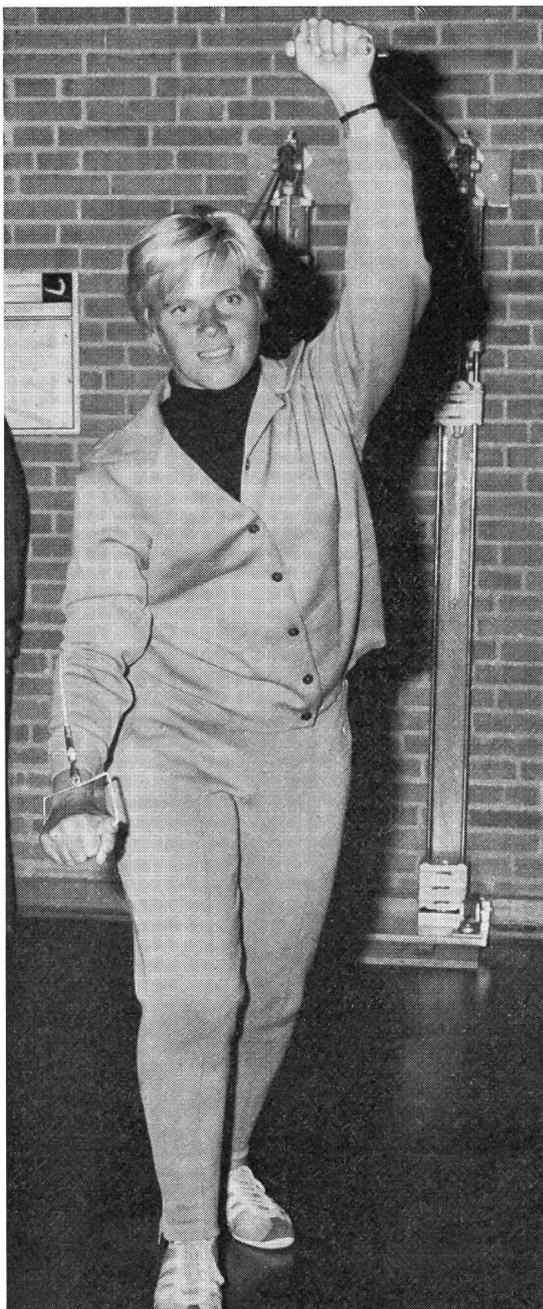




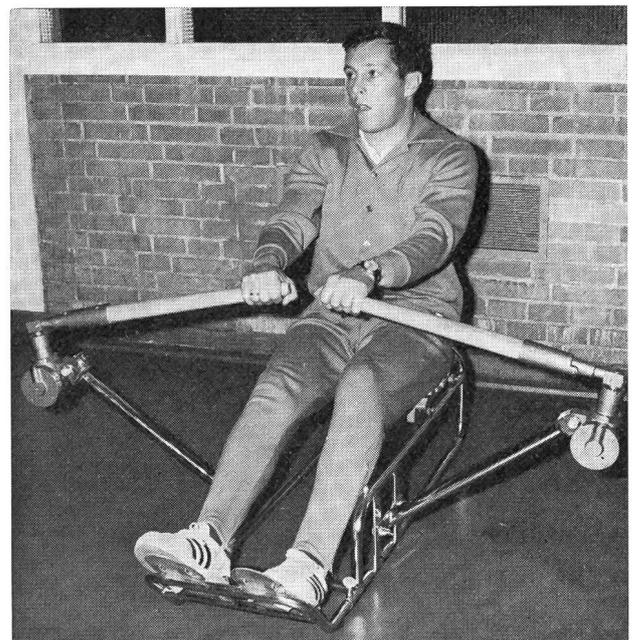
Apparecchi di trazione con pesi per rinforzare la muscolatura impegnata.



Bicicletta d'allenamento.



Attrezzo per l'allenamento a secco dello sport del remo.



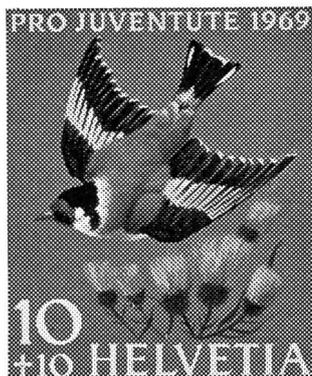


Ginnastica con  
l'attrezzo «Bali».

# Alla popolazione del nostro paese

Alla fine di novembre ha avuto inizio, come ogni anno, la vendita dei francobolli e dei biglietti di augurio della Pro Juventute.

Nelle città, nelle borgate e nei villaggi sono in gran parte gli scolari che vanno di casa in casa e offrono i francobolli e i biglietti di augurio.



I francobolli Pro Juventute sono in vendita anche presso gli uffici postali dal 1° dicembre 1969 al 31 gennaio 1970.

È ormai noto che il supplemento di 10 o 20 centesimi per ogni francobollo è destinato alla Fondazione svizzera Pro Juventute per i suoi molteplici compiti a favore dei giovani.



Il ricavo della vendita di dicembre dello scorso anno ammontava a Fr. 6 224 285,55. Una somma elevata, composta da tanti piccoli importi che dimostrano la simpatia della popolazione verso l'opera nazionale «per i giovani».

A tutti ringraziamenti vivissimi per la fiducia dimostrata!



Con questo ringraziamento si esorta a voler rinnovare la stessa fiducia verso la Pro Juventute in occasione della prossima vendita di dicembre; molti sono ancora i compiti che aspettano una soluzione. Accanto all'aiuto singolo ai bambini ammalati e alle famiglie bisognose, troviamo nuove iniziative quali: consultori materni in tutti i comuni, incremento alla scuola dei genitori, educazione sanitaria, uguaglianza nelle possibilità di formazione per i giovani di tutti i cantoni e comuni, pianificazione e incremento del tempo libero e dei centri del tempo libero nei villaggi e nelle città.



Per tutti questi compiti Pro Juventute deve poter contare sulla collaborazione e sul solidale appoggio dell'intera popolazione. Si consideri dicembre come «il mese della Pro Juventute».



*Tutto  
alla  
Coop*



# Per essere in forma

nella vita quotidiana e nello sport è necessaria un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è quello che ci vuole.

L'Ovomaltine gode di una grande fiducia in tutto il mondo visto che,

- grazie alla ricerca scientifica
- grazie alle materie prime di alto valore
- grazie alla composizione equilibrata
- grazie all'accurato processo di fabbricazione

L'Ovomaltine tiene il passo con i più recenti ritrovati fisiologico-alimentari.

Fate anche voi come i campioni e bevete ogni giorno l'

# OVOMALTINE

**WANDER**

rende più efficienti