

# Comunicazioni

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

### Una gioia serena

I 20. mi Giochi olimpici del 1972 a Monaco

Monaco si è vista attribuire il privilegio di ospitare i 20. mi Giochi olimpici, fatto che rappresenta senz'altro un'alta distinzione, ma anche un grave impegno. Per questo la capitale bavarese non si accontenterà di fornire in occasione dei Giochi degli stadi moderni ed un'organizzazione impeccabile. Una città artistica, sportiva e gioiosa vuol offrire a tutti i suoi ospiti un'atmosfera originale, individuale, dove essi possano prendere contatto con la popolazione della città e con gli altri turisti del mondo intero. Il carattere mondiale di Monaco (dei suoi 1,3 milioni di abitanti uno su otto è straniero), il suo liberalismo e la sua sfumata urbanità ne sono un'ottima garanzia. Siamo quindi certi che tutti i visitatori del 1972, da qualunque paese o continente essi provengano, partiranno da qui in spirito di perfetta amicizia. E in questo senso che la capitale della Baviera invita a Monaco la gioventù del mondo intero e tutti coloro che credono alla virtù della conciliazione internazionale propugnata dall'idea olimpica.

Dr. Hans-Jochen Vogel  
Sindaco

I Giochi olimpici di Monaco sono il tema principale dello sport tedesco sul quale, visibile e no, s'innalza il simbolo dei Giochi stessi: la spirale. Questo emblema ufficiale, bello nella sua purezza, evoca il dinamismo dello sport (e della città di Monaco). Esso è nello stesso tempo emblema e programma. Questo slancio contraddistingue anche il paesaggio olimpico in creazione alla periferia della città. Nella natura è stata inserita un'architettura audace, di larga concezione, tendente ad armonizzarsi con essa. La regione delle prealpi, sullo sfondo di Monaco, è caratteristica per i suoi laghi e le sue colline, per la sua catena di montagne, per il suo sfondo di picchi elevati. Tutti questi elementi sono racchiusi nel paesaggio olimpico dell'Oberwieselfeld. Il pizzo delle Alpi si identifica nell'edificio-padiglione che raggrupperà tutti i terreni da competizione, installato ai piedi di una collina e sulla riva di un lago, entrambi artificiali.

«Foyer» del complesso sarà lo stadio olimpico, con i suoi 80.000 posti. L'area olimpica, compresi i terreni, il villaggio

olimpico, il centro per la stampa, la radio e la TV, copre 2,8 milioni di metri quadrati di terreno. Pertanto, malgrado la sua vastità, essa darà impressione di gioia, eleganza e serenità. Questi Giochi in effetti saranno amichevoli e gai, impregnati di spirito e di cultura. È la logica stessa dello sport, che coincide con quella di Monaco, città artistica piena di gioia di vivere.

Questi saranno dei «giochi semplici», per quanto ciò sarà possibile, considerata la cifra-record ormai di partecipanti, visitatori e giornalisti. Si aspettano dai 7 agli 8 mila partecipanti e 2.000 allenatori e accompagnatori ufficiali, circa 4.000 giornalisti e, per ogni giornata dal 26 agosto al 9 settembre, circa 90.000 visitatori. Tale enorme afflusso di gente pone ad una grande città problemi urgenti di traffico supplementare.

Da tempo già si studia senza sosta per trovare una soluzione; la costruzione di nuovi mezzi di trasporto è già in fase molto avanzata. Le sole «vie espresso» saranno in grado di trasportare ogni giorno, sui terreni olimpici, 64.000 persone, su un tragitto di strada lontano cinque minuti dal centro urbano. Sul terreno dei Giochi, che comprende lo stadio, le palestre di sport, la piscina coperta, la palestra per diverse discipline e il velodromo, tutte le distanze da un edificio all'altro possono essere percorse a piedi in pochi minuti. Ma a Monaco ci si chiede attualmente se non ci sarà una perfezione apparente, che potrà sembrare improvvisata per l'occasione.

Quando si conoscono la sventura e la disperazione di cui l'alcolismo è causa per numerosi individui e per tanti focolari domestici, non si può far altro che sostenere ogni sforzo propo-  
nentesi di lottare contro i suoi misfatti. Bisogna ammirare il coraggio di tutti coloro che praticano l'astinenza, sia che siano mossi dal desiderio di mantenere sani corpo e spirito per i loro compiti professionali, intellettuali e sportivi, sia che vogliano semplicemente essere d'esempio ai loro simili.

SAS

## La statistica ci insegna che i nostri giovani amano le competizioni

Arnold Gautschi, Lucerna

94.964 ragazzi e ragazze in età tra i 9 e 18 hanno partecipato l'anno scorso ai concorsi svizzeri per la gioventù nell'atletica leggera. Ciò indica, in confronto al 1968, un aumento di circa 25.000 unità.

L'Associazione federale di atletica leggera e il suo responsabile dei concorsi della gioventù, Sepp Diethelm (Lachen), hanno potuto prendere atto con soddisfazione del «boom» ulteriore registrato nei concorsi in questione. La cosa procura loro però anche una fitta al cuore. Si tratta senza dubbio di un numero imponente di partecipanti, che indica con quale impegno, nei cantoni, degli idealisti lavorino a favore della «piccola» atletica leggera. L'aumento del numero dei partecipanti può essere costatatato dando uno sguardo alle cifre seguenti:

1960	1962	1964	1966	1967	1968	1969
30.039	30.592	36.614	34.033	47.013	70.360	94.964

Occorre naturalmente sapere, a questo proposito, che, nel 1966, si cominciò, a titolo di prova, con i concorsi per le ragazze. Il successo appare soltanto però col 1967 e influisce, per la prima volta in modo veramente importante, sulla statistica annuale del 1969, in quanto si è trattato di non meno di 33.457 ragazze che hanno partecipato ai concorsi unitamente a 61.507 ragazzi.

Nel dettaglio, la partecipazione cantonale si presenta così:

### Specchietto della partecipazione secondo cantoni e rispettive associazioni:

	Ragazze	Ragazzi	Totale
Argovia	2959	10802	13761
Basilea Campagna	2824	3938	6762
Basilea Città	980	3431	4411
Berna	5534	8236	13770
Friburgo	455	1280	1735
Ginevra	169	1090	1259
Glarona	952	640	1592
Grigioni	1116	1400	2516
Lucerna, Obwald e Nidwald	977	2391	3368
Neuchâtel	728	1338	2066
San Gallo / Appenzello	1998	3382	5380
Sciaffusa	849	962	1811
Soletta	1219	2244	3463
Turgovia	2049	2422	4471
Ticino	1398	2441	3839
Vaud	761	1667	2428
Vallese	1704	3570	5274
Uri	30	821	851
Svitto	1376	1803	3179
Zugo	2577	3256	5833
Zurigo	2802	4393	7195
Totale	33457	61507	94964

Il programma di competizione era il seguente:

#### Ragazze

- 17-18 anni: 80 m, salto in lungo o in alto, peso 4 kg
- 15-16 anni: 80 m, salto in lungo o in alto, peso 4 kg o lancio della pallina
- 13-14 anni: 60 m, salto in lungo o in alto, lancio della pallina 80 gr

- 11-12 anni: 60 m, salto in lungo o in alto, lancio della pallina 80 gr
- 9-10 anni: 60 m, salto in lungo o in alto, lancio della pallina 80 gr

#### Ragazzi

- 17-18 anni: 80 m, salto in lungo o in alto, peso 5 kg
- 15-16 anni: 80 m, salto in lungo o in alto, peso 5 kg
- 13-14 anni: 80 m, salto in lungo o in alto, peso 4 kg
- 11-12 anni: 60 m, salto in lungo o in alto, lancio della pallina 80 gr
- 9-10 anni: 60 m, salto in lungo o in alto, lancio della pallina 80 gr

### Perché improvvisamente così tante ragazze?

Se, all'inizio, il movimento atletico delle nostre ragazze si presentava piuttosto titubante, improvvisamente esso ha preso forza e veemenza, in un modo che non ci si poteva certo aspettare. Da una parte, possono aver servito da incitamento le notevoli prestazioni di alcune delle nostre donne (in primo luogo Meta Antenen!); d'altra parte, può essere stato il fatto che l'Associazione svizzera di ginnastica femminile, dopo lunghe esitazioni, ha dato via libera alle competizioni. Nella ginnastica scolastica inoltre, la ginnastica tradizionale non è rimasta, da sola, parte principale dell'insegnamento; occorre trovare un complemento, onde compensare le possibilità di movimento venute a mancare con qualcosa di altrettanto interessante: le ragazze, in questo campo, non fanno eccezione. Infine, i diversi corsi sperimentali di Gioventù + Sport non hanno certo avuto luogo senza lasciare delle tracce.

Soprattutto in questo dominio, negli svariati test, le ragazze hanno trovato il piacere della gara. Ciò che era rimasto cosa riservata per i ragazzi durante decenni, venne assunto con gioia praticamente durante una sola notte. I concorsi svizzeri per la gioventù hanno contribuito a queste tendenze. La distribuzione di un grazioso distintivo per il primo 30% dei partecipanti ha pure avuto un'influsso molto positivo sulla partecipazione.

### Un serbatoio inesauribile!

Nella pianificazione della nuova Federazione d'atletica leggera, il quadro giovanile è fissato da lungo tempo. Ma come può una federazione finanziariamente debole attaccarsi al piano in questione se non può già quasi risolvere i compiti che le incombono in funzione dei suoi atleti attivi? L'Associazione nazionale di educazione fisica dà certo un contributo ai corsi per la gioventù, ma ciò non potrà mai coprire le spese per l'acquisto del materiale. Una partecipazione finanziaria dei giovani non viene richiesta. In questo senso deve essere compresa la fitta al cuore di cui sopra. Il serbatoio si lascia intravedere e può essere messo in valore dal punto di vista statistico; ma non è possibile poterne profittare sulla base della struttura attuale. Uno sport fondamentale come l'atletica leggera è, nella ricca Svizzera, ben più povero di quanto ci si possa immaginare. Deve compiere sforzi impensabili per poter attirare a sé la gioventù. Che ce l'ha fatta con i concorsi di cui qui è oggetto, vien confermato dal numero di quasi 100.000 partecipanti agli stessi.



# La lezione mensile

## Allenamento di efficienza fisica in foresta - Kickball

Eugen Dornbierer

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: bosco

Durata: 1 h 40 min

Materiale: 3 corde d'arrampicata, camere ad aria di bicicletta, 1 cordicella, picchetti con bandierina, nastri, 1 pallone da rugby, cronometri e fischietto.

### Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio

♥ Resistenza

⊕ Abilità

▶▶ Velocità

▷ Mobilità

Colonna vertebrale

Forza

braccia

dorso

gambe

ventre

### 1. Preparazione

#### Messa in moto 15'

Correre a sciame sul limite del bosco. Eseguire alternativamente le seguenti forme di corsa:

- correre alzando i talloni
- marciare con circoli delle braccia in avanti
- marciare - saltellare
- alternare 10 passi di corsa a 5 passi di marcia
- durante la corsa: sedersi e rialzarsi senza l'aiuto delle mani
- se c'è il sole, caccia all'ombra (cercare di marciare sull'ombra di un compagno)
- se il cielo è coperto; caccia a catena (specie di «uomo nero»).

### 2. Scuola del corpo

#### Staffette 15'

1. In colonna ad 1 m di distanza. Far passare una pietra pesante tra le gambe senza che questa tocchi terra. L'ultimo si sposta davanti alla colonna e così di seguito.
2. In colonna a 3 m di distanza. Passarsi un tronco, a 2 mani, di fianco-indietro e ridare in avanti dall'altra parte. 3 x.
3. Gli allievi sono su di un rango, seduti, 2 m d'intervallo l'uno dall'altro. Il primo corre, con il tronco, per mettersi di fianco all'ultimo, glielo passa e si siede. Il tronco è passato lateralmente in avanti.
4. In colonna, 1 m di distanza. Il tronco è passato, a due mani, sopra la testa, al compagno. L'ultimo corre, con il tronco, davanti alla colonna e così di seguito.

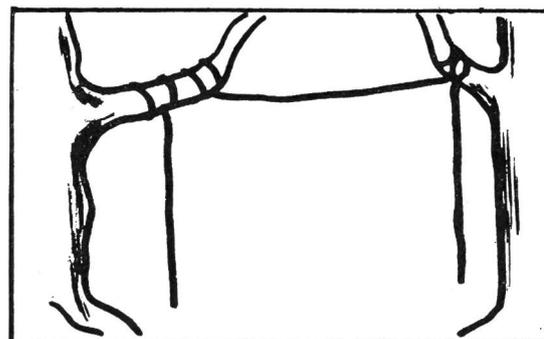
5. A + B tengono il tronco. C è seduto sopra quest'ultimo. Si corre fino al picchetto designato, poi si cambia.

A + C tengono il tronco. B vi si trova in piedi. Si ritorna correndo sino al punto di partenza e si cambia. C + B tengono l'attrezzo. A vi si sospende e si corre sino al picchetto designato (arrivo).

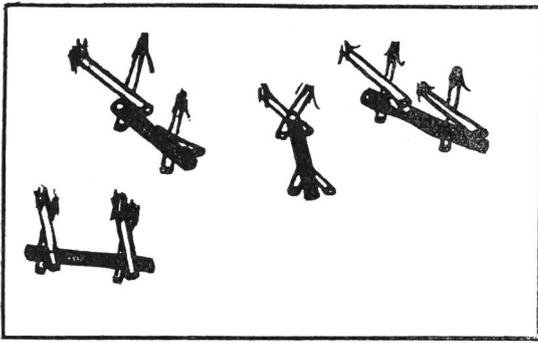
#### Percorso d'efficienza fisica 40'

L'organizzazione del gruppo e il sistema di lavoro sono lasciati liberi al monitore. Qualche consiglio:

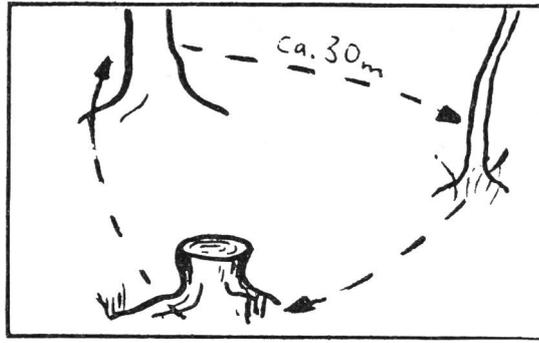
- effettuare l'intero percorso con il gruppo
- esercitare in gruppo ad ogni stazione
- qualche concorso ad ostacoli in gruppo
- qualche corsa ad ostacoli individuale (numero di ripetizioni precise)
- ecc.



Arrampicare, bilanciarsi, spostarsi in sospensione.

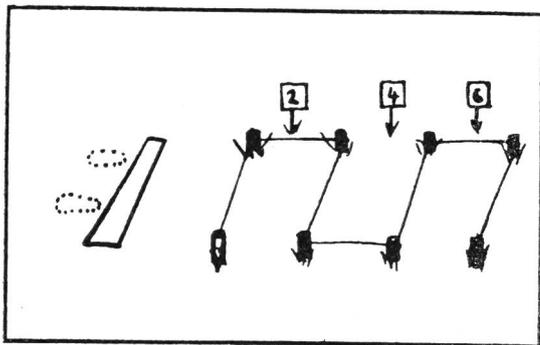


Passar sopra, sotto, correre in slalom attorno agli ostacoli.

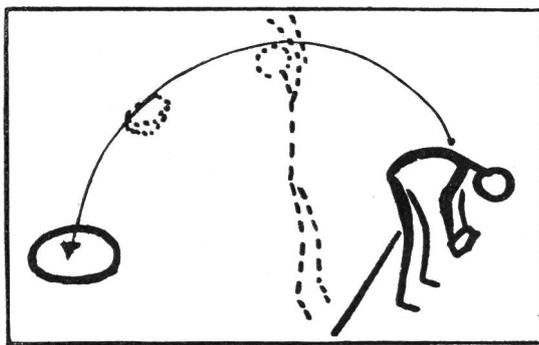


Intervallo — Corsa a triangolo

Ad esempio: — correre 1 giro — marciare un giro  
 — correre 30 m — marciare 30 m  
 — 1 giro rapido — 2 giri al leggero passo di corsa  
 — ecc.



Stacco sui due piedi, senza rincorsa.  
 Saltare nelle diverse zone.  
 Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti in 5 salti?



Lanciare la pietra indietro sopra la testa (peso medio)  
 Il copertone (bersaglio) è posto a diverse distanze.



**Gioco: kikkball 20'** ▶▶ ⊕ ♥

Idea di gioco: 2 squadre: uno dei partiti è quello dei battitori, l'altro quello dei ricevitori. Le squadre cercano, in 3 min, d'ottenere il maggior numero di punti possibile. Uno dei battitori calcia la palla nel terreno di corsa. Dopo questa manovra, il maggior numero di battitori possibile cerca di correre attorno al picchetto-bandierina e di rientrare nella zona obliqua o zona dei battitori.

Nello stesso momento, i ricevitori cercano di afferrare la palla e di riportarla il più presto possibile nella zona obliqua (zona dei battitori).

**I punti:** per i battitori: 1 punto per ogni corridore che può rientrare nella zona obliqua prima della palla.

Per i ricevitori: 1 punto per ogni corridore che non ha potuto rientrare nella zona obliqua prima della palla.

**Durata di gioco:** da 4 a 6 volte 3 min

**Regole di gioco:**

1. La battuta d'invio non è valevole se la palla è rinviata direttamente fuori del terreno di gioco (il cronometro non è fermato).
2. Alla battuta d'invio, tutti i battitori devono partire, ad eccezione del no. 1.
3. I ricevitori devono **posare** (e non lanciare) la palla nella zona obliqua dei battitori.

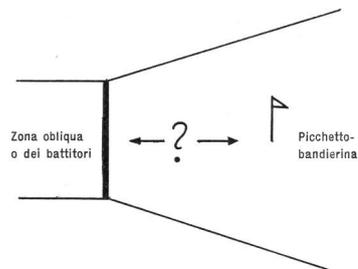
4. In caso di ritardo intenzionato da parte dei giocatori, il direttore gioco può far ricominciare la fase.

**Terreno da gioco:**

Esattamente lo stesso come per l'istallazione di lancio per il test di efficienza fisica (si può anche adattarsi alla situazione del bosco).

**Importante!**

La distanza che separa la zona obliqua (zona dei battitori) dal picchetto-bandierina deve corrispondere alle possibilità delle squadre.



**Esercizi d'introduzione:**

Battuta d'invio (con i piedi) e ricezione.

**3. Ritorno alla calma**

Ritorno agli spogliatoi con discussione, doccia.



# La lezione mensile

## Pallanuoto (per nuotatori progrediti)

Dr. Jan Gursky

Luogo: Piscina

Durata: 80'

Materiale: 1 pallone da pallanuoto ogni 2 allievi

### Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio

♥ Resistenza

⊕ Abilità

▶▶ Velocità

▷ Mobilità

Colonna vertebrale

Forza

braccia

dorso

gambe

ventre

### I. Preparazione: 10'

a) Dopo qualche esercizio di corsa per riscaldarsi, 5' di ginnastica:

- circoli delle braccia in avanti e in dietro
- movimenti delle gambe come nei diversi stili di nuoto
- posizioni estreme (esercizi d'elongazione di specie diversa).

b) Messa in moto col pallone, a terra: 5'

I giocatori sono a terra bocconi, faccia a faccia, a 3-5 m di distanza uno dall'altro; esercizi di passaggio della palla, sempre con una mano sola; se possibile, il pallone deve sempre essere giocato o maneggiato al di sopra delle spalle. Ogni esercizio deve essere compiuto con le due mani, a destra e a sinistra.

- Lanciare il pallone verticalmente a braccio teso, riprenderlo con la stessa mano, a braccio sempre teso;
- idem, ma bilanciando;
- idem, passando il pallone sopra la testa da una mano all'altra;
- il pallone è tenuto all'altezza della spalla, il braccio è leggermente flesso. Dopo un leggero movimento verticale, la mano si gira, viene a trovarsi sopra il pallone e lo batte immediatamente a terra. Il pallone, rimbalzante, vien ripreso dapprima con la mano sopra lo stesso; la mano ritorna poi alla posizione iniziale, grazie ad una rotazione attorno al pallone (presa rotante);
- esercitare il lancio normale, in continuazione, sempre con maggiore intensità e sempre più in fretta. La distanza tra gli allievi passa progressivamente da 1 a 6 m;
- gara: quale coppia di giocatori effettua il maggior numero di passaggi in 30"?

### II. Fase di prestazione: 40'

Messa in moto per il nuoto: 3 x 50 m rana, crawl-dorso e crawl: 5'.

Perfezionamento specifico della tecnica di nuoto: 15'. Dapprima senza pallone e nel senso della larghezza della piscina).

- Crawl: in confronto col crawl normale, la testa è più alta, il movimento delle braccia più rapido e più breve, nonché eseguito un po' più lateralmente.
- Crawl-dorso: «seduti».
- Nuoto laterale: movimento delle braccia «mano sopra la mano»; per le gambe, sforbicata.

- Arresto brusco: durante il crawl, fermarsi di colpo e perfino ritornare leggermente in dietro.
- Partenza: dal nuoto laterale, passare rapidamente al crawl.
- Virata: di 90-180 gradi, con impiego di tutti gli stili.
- Salto fuori dell'acqua: chi giunge a spingersi tanto in alto che i suoi calzoncini da bagno escano dall'acqua?
- Il monitore «dirige» dal bordo del bacino, dando alternativamente diversi segnali per: gli stili di nuoto, le virate, gli arresti, le partenze rapide, i salti fuori dell'acqua; ogni indicazione deve essere seguita il più rapidamente possibile;
- Decontrazione: rana-dorso insistendo sulla respirazione profonda.

### Miglioramento del senso per la palla: 20'

(un pallone ogni due giocatori, se possibile in acqua all'altezza delle spalle).

- Ogni sorta di lanci e di ricezioni: presa sotto il pallone, presa sopra il pallone con rotazione, lancio normale, lancio in dietro, lancio a destra, a sinistra, ecc.
- Nuoto nel senso della larghezza della piscina: condotta della palla (un giocatore nuota e l'altro recupera a terra).
- «Dribbling»: guidare la palla con la testa nuotando a crawl senza ingaggio troppo forte delle braccia; la palla non deve essere né colpita né condotta a zig-zag mediante le braccia.
- Trasporto della palla nuotando lateralmente (soltanto il braccio più immerso partecipa al movimento di nuoto, l'altro tiene la palla sopra l'acqua).
- Crawl-dorso: lanciare la palla da una mano all'altra.
- Gara: su una larghezza di piscina, che si rivela più rapido nel trasporto della palla in uno dei modi sopra-descritti?

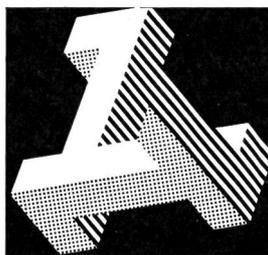
### III. Gioco: pallanuoto con due «porte»: 10'

Con regole semplificate, ma ad ogni modo senza falli.

- Le «porte» sono date dal gradino superiore della scala per uscire dalla piscina. Si ottiene un punto soltanto deponendo il pallone sul gradino in questione; non è quindi permesso lanciare (le squadre giocano senza portiere).

### Osservazione:

Con dei principianti, è preferibile giocare in acqua ad altezza di spalle.



**biennale  
européenne  
du loisir**

palais des  
expositions  
Genève  
28/5 au 7/6  
1970

**DUL-X** massaggio

**giovani nei traumi da sport**

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90  
nelle Farmacie e Drogherie  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



*Tutto  
alla  
Coop*