

**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:** 28 (1971)

**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:** 22.01.2025

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

sveltezza delle proprie gambe. E quel quotidiano duello podistico con l'animale inferocito costituiva per lui un cemento di bravura, una specie di competizione sportiva.

Lo sport, infatti, implica anche dei rischi, che si devono accettare di buon grado, così come, nello sport, la fortuna e la sfortuna hanno spesso una influenza determinante. Insistere nel sottolineare la propria sfortuna è una dimostrazione di scarso senso sportivo, come lo è il voler sottacere l'apporto di circostanze favorevoli. Ricorderemo sempre la risposta che ci ha dato, anni addietro, il centrattacco spagnolo Zarra dopo aver segnato quattro reti alla nazionale

svizzera in un incontro internazionale di calcio giocato a Madrid: «Tuvo suerte» «ho avuto fortuna». Per segnare quattro reti, in una partita di calcio, ci vuole, infatti, parecchia fortuna. Ma si era in un'epoca in cui capitava che un centravanti si felicitasse col portiere avversario per un arresto particolarmente brillante o un difensore battesse le mani ad una prodezza del suo diretto antagonista. Oggi, l'autore di un goal effettua ogni volta una specie di «danza dello scalp», agitando il pugno chiuso in direzione della folla e, un attimo, dopo viene sommerso dai compagni che fanno mucchio su di lui. Sono scene indecorose, oltre che ridicole, che il «fair-play» esclude e che offendono lo sport.

## Eco di Macolin

### Per i 65 anni del Prof. Gottfried Schönholzer

«Il merito principale del Prof. Schönholzer è senz'altro quello di aver fatto sì che la medicina sportiva, in Svizzera, ricevesse le sue lettere di nobiltà. Uno dei tratti tipici della sua personalità è dato dal fatto che egli fu il primo, e per lungo tempo, l'unico medico sportivo del nostro paese ad essere ingaggiato solamente come tale. Un fenomeno pure pressochè unico ha inoltre marcato la vita di questo amico di vecchia data; egli è riuscito a far seguire un secondo apogeo ad una carriera professionale di per se stessa terminata. Pochi sono senza dubbio gli uomini ad avere questo privilegio! Al termine di una prima culminazione, troviamo lo scienziato riconosciuto ed apprezzato, il pedagogista ed il ricercatore industriale. Questa prima carriera ha avuto termine con gli addii, uniti ai vivi ringraziamenti per i servizi resi. Giunti a questo punto, molti sono coloro che si ritirano definitivamente; Gottfried Schönholzer prese invece la cosa come una sfida. Egli ha così proceduto alla concezione del primo Istituto di ricerche sportive in Svizzera, ha vegliato alla sua costruzione, lo ha messo in servizio, gli ha dato e gli dà la sua impronta. Grazie a lui, l'Istituto di ricerche scientifiche della SFGS gode di una eccellente rinomanza nel mondo scientifico; per quanto concerne il lato pratico dello sport, esiste invece una specie di «discredito», perchè il Prof. Schönholzer si oppone con passione ad ogni intrusione amministrativa e ad ogni specie d'impiego eterogeneo e non consono agli scopi.

Sul piano umano, la persona del Prof. Schönholzer unisce in se stessa, in armonica connivenza, nobiltà di spirito e bontà di cuore, sempre però nel quadro di una rigorosa selezione verso tutto quanto è superficiale. Lo scienziato Schönholzer non fa invece nessuna concessione. Egli ha trovato accesso allo sport, perchè, durante tutta la sua vita, e per esperienza personale, egli è sempre stato conquistato dal fascino dello sport stesso.

Alcuni amici e collaboratori si sono riuniti per realizzare il presente omaggio (\*). Essi pubblicano qui quanto hanno elaborato negli ultimi tempi per il vantaggio simultaneo dello sport e della scienza. Il Dr. Guido Schilling, responsabile del servizio di psicologia presso l'Istituto di ricerche della SFGS, è stato, nel contempo, il promotore e il redattore della pubblicazione. Ringraziamo sinceramente sia lui che tutti i diversi autori per il lavoro compiuto. Con questo volume, si vuole esprimere a Gottfried Schönholzer e la

simpatia dei suoi amici e il riconoscimento per la sua opera scientifica. Mentre ringraziamo lo «old man» della medicina sportiva svizzera, ci congratuliamo con lui per il suo 65.mo anniversario. Sappiamo che egli sta prendendo lo slancio, con passo calmo e tranquillo, unitamente alla sua gentile sposa, per il prossimo periodo della sua vita.»

#### KASPAR WOLF

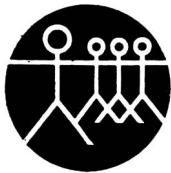
Direttore della Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin

(\*) Rivista svizzera di Medicina dello Sport, Nr. 2/1971, Edizioni Paul Haupt, Berna.

\* \* \*

Gi. Così si esprime il Direttore Wolf, nella sua prefazione al citato numero della Rivista svizzera di Medicina dello Sport, numero dedicato al Prof. Dr. Med. G. Schönholzer, redattore della stessa, Capo dell'Istituto di ricerche scientifiche della SFGS e giubilare di turno. Una prefazione ed un volume che sono, se si vuole, l'espressione del riconoscimento e dell'augurio ufficiali, sia della Società svizzera di medicina dello sport e del Servizio medico-sportivo dell'Associazione nazionale di educazione fisica, che della Scuola federale di ginnastica e sport e dei più diretti collaboratori del festeggiato. Ci sembra però giusto, a lato di tutto questo, porgere al Prof. Schönholzer, sulle pagine della nostra rivista (i lettori hanno avuto spesso l'occasione di profittare degli scritti del nostro), non soltanto l'espressione dell'augurio e del riconoscimento ufficiali, bensì anche quella più cordiale e sentita di tutti coloro che, alla SFGS, con lui collaborano da più lontano, e dei suoi insegnamenti e delle sue esperienze possono profittare, come pure di tutti coloro che, ancora più da lontano, di lui hanno fatto conoscenza tramite i suoi scritti e i suoi lavori.

Nella sua qualità di Capo dell'Istituto di ricerche della SFGS, il Prof. Schönholzer è, malgrado quanto con bonomia più sopra dice il Dir. Wolf e pur restando entro i limiti del necessario rigore scientifico, sempre a disposizione, sia per consiglio che per collaborazione, di quanti del corpo insegnante a lui si rivolgono. E tutti, presso la SFGS, ammirano e plaudono alla sua integrità, scientifica ed umana. Il presente augurio e plauso è quindi, in queste pagine, più che giustificato; provenendo dal cuore di chi scrive, fattosi interprete dei colleghi ad ogni livello della SFGS, esso assume ancor maggiore importanza e significato.



# La lezione mensile

## Allenamento di efficienza fisica

Introduzione con corde per saltare, allenamento in circuito, gara di tiro alla fune, palla-lampo (esercizi d'introduzione).

Testo e disegni: Jan Gursky

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora e 30 minuti

Classe: 16 allievi

Materiale: 16 corde per saltare, 2 panchine svedesi, 1 sbarra, 3 plinti, 2 camere ad aria di bicicletta, 1 sacco di sabbia o un manubrio, una corda per tiro alla fune, 6 tappeti, 8 testimoni, 4 palloni da pallalampo, 1 cronometro, 1 fischietto.

### Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio

⊕ Abilità

▷ Mobilità

Forza

braccia

gambe

♥ Resistenza

▶▶ Velocità

CV Colonna vertebrale

dorso

ventre

## 1. Preparazione

20 minuti

### Corde per saltare

- 1 corda per saltare per ogni 2 allievi; essi corrono in cerchio uno accanto all'altro (la corda è tenuta molle). Al fischio, la coppia più avanzata si ferma e tende la corda all'altezza delle anche. Le altre coppie passano sotto la corda tesa; una volta oltrepassata la corda, si mettono nella stessa posizione dei primi, così da costituire un sottopassaggio.
- L'organizzazione è la stessa che per l'esercizio precedente, con la variante però che le coppie passano sopra la prima corda e sotto la seconda; così di seguito alternativamente.
- Lo stesso, ma questa volta coloro che tengono la corda sono allineati su di un rango; gli altri, correndo a slalom, passano sopra le corde.

A sciame, una corda per ogni allievo

- Seduti nella pos dell'ostacolista, la corda piegata in 4 tenuta con le due m in av; flessione del tronco in av sino a poter posare la corda dav alla g tesa. Ripetere a sin e a dr.
- Sul ventre, corda piegata a metà tenuta in av a br tese: alzare il tronco in av il più in alto possibile con un circolo delle br ind per toccare il corpo con la corda (dislocazione delle spalle) e ritorno.
- In ginocchio, corda piegata in 4 tenuta a br tese in alto sopra la testa: flessione lat del tronco a sin e a dr con molleggiamento.
- La stessa pos iniziale che per l'esercizio precedente: abbassare le anche lateralmente a sin per sedersi sul pavimento abbassando la corda simultaneamente a dr di fianco; lo stesso dall'altra parte.

### Esercizi d'agilità

- Corda piegata a metà tenuta a br tese in alto sopra la testa: flessione ind, lasciar cadere la corda e, con una rotazione rapida del tronco, riafferrarla prima che tocchi il pavimento.
- Inclinazione del tronco in av, con la corda piegata a metà tenuta a br tese in alto: lanciare la corda in alto sopra la testa, alzare una g per battere le m sotto quest'ultima e riafferrare la corda in pos accosciata.
- Seduti, g alzate, corda piegata a metà tenuta con una m: saltellare sul posteriore passando sopra la corda fatta roteare sotto il corpo.
- In piedi, corda piegata in 4 tenuta dav al corpo: bil la corda in av e ind sotto il corpo e saltare sopra di essa piegando le g. Effettuare dapprima l'esercizio con dei saltelli interm, poi direttamente ad ogni passaggio di corda in av e ind.

Si formano delle colonne una accanto all'altra su di un lato della palestra; ad ogni comando, il primo di ogni colonna esegue uno degli esercizi seguenti:

- a) correre in av facendo dei cerchi di corda in av;
- b) doppio saltello in av ad ogni cerchio di corda in av;
- c) passo di galoppo in av con cerchio di corda in av;
- d) saltellare in av su di una sola g;
- e) passo di galoppo lat con cerchio di corda in av.

♡

♡

CV av.

CV arr.

CV lat.

CV rot.

⊕

⊕

⊕

⊕

Gambe

♡

Gambe

## 2. Fase di prestazione

### Forza / potenza

#### Circuito di 8 stazioni

Organizzazione: i 16 allievi sono ripartiti sulle 8 stazioni. Al fischio, 8 allievi cominciano il periodo di lavoro e 8 quello di ricupero. Si cambia ogni 30 secondi. Coloro che hanno cominciato con il periodo di lavoro hanno 30 secondi di ricupero per spostarsi alla stazione seguente. Durante il periodo di lavoro, ogni esercizio deve essere eseguito il maggior numero di volte possibile, le stazioni devono essere percorse in un ordine prescritto esattamente.

Cominciamo con 2 circuiti (2 volte 8 stazioni). In seguito, quando si constaterà un miglioramento, si eseguiranno 3 circuiti consecutivi.

Ogni volta, alla fine di 2 circuiti (rispettivamente 3), si effettua un controllo delle pulsazioni che non dovrebbero normalmente superare le 180 al minuto.

L'intensità dello sforzo dipende in primo luogo dal rapporto tra il periodo di lavoro e quello di ricupero. Un aumento dell'intensità dello sforzo o del carico può essere ottenuto mediante il prolungamento del periodo di lavoro o la riduzione di quello di ricupero.

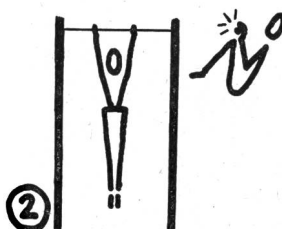
E' pure possibile fissare un numero preciso di ripetizioni dei movimenti ad ogni stazione; in questo modo l'allievo può ripartire egli stesso il tempo (lavoro/ricupero). In questo caso, si calcola il tempo necessario per eseguire il numero prescritto di circuiti.

Le stazioni:

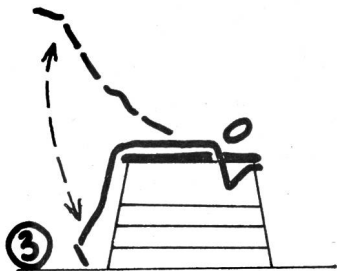
1. Saltellare 5 volte a sin e 5 volte a dr sopra la panchina, con saltello interm, poi ritornare al passo di corsa al punto di partenza e ricominciare.



2. Alla sbarra: in sosp, fl le br e alzare le ginocchia per toccare la sbarra.



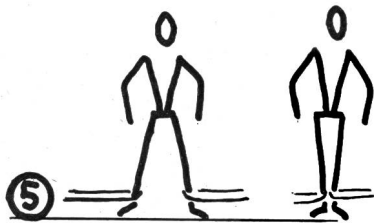
3. Bilanciare le g in alto; abbassandole, «riceversi» con scioltezza.



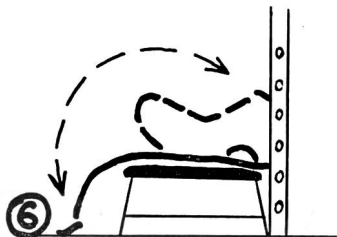
4. Appoggio fac a br tese, fl ed est delle br:  
a) est rapida e battere le m;  
b) appoggio a br tese, descrivere un cerchio di cui i piedi costituiscono il centro.



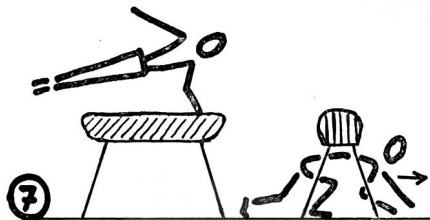
5. Pos a g divar: saltellare alla pos a g unite con una resistenza (camera ad aria di bicicletta).



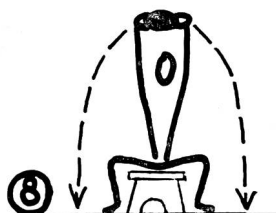
6. Alzare rapidamente le g per toccare la spalliera e ritorno.



7. Salto — appoggio — strisciare. Effettuare il salto in appoggio cost a sin e a dr alternat. Altezza del cavallo: 1 metro circa.



8. Afferrare un sacco di sabbia o un manubrio (8-12 kg) posato di fianco alla panchina, alzarlo alla massima est e posarlo dall'altra parte.

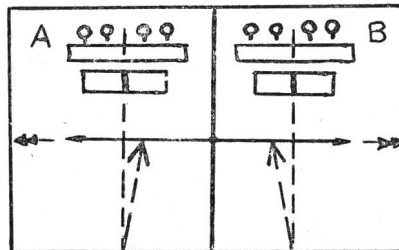


## Agilità / forza

### Tiro alla fune: concorso per gruppi

Si formano 4 squadre che combattono una contro l'altra secondo il sistema di coppa.

- Partenza dalla posizione sulla schiena dietro la panchina, correre fino all'altra estremità della palestra e, dopo aver toccato la parete, ritornare alla corda e tirare.
- Partenza dalla parete opposta: al comando, correre verso la panchina, passar sotto, correre, afferrare la corda e tirare.



- Tiro alla fune sulla panchina, in lungo. Le panchine sono allineate a circa 2-3 m l'una dall'altra. In quale gruppo ci sarà un allievo che per primo poserà i piedi sul pavimento?

## Agilità / resistenza

### Gioco: introduzione alla palla-lampo

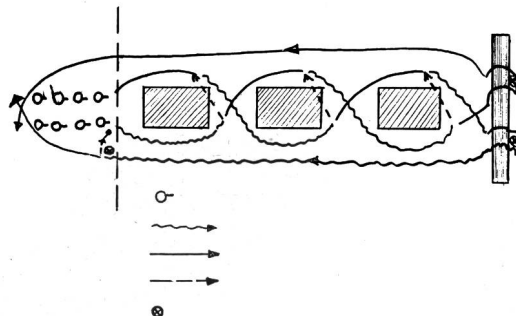
Esercizi d'introduzione per abituarsi al pallone speciale utilizzato per il gioco (ovale):

- 4 giocatori si trovano in colonna uno dietro l'altro, colui che si trova davanti passa il pallone al compagno dietro: a 2 m, dalla parte dr (esercitare anche a sin). Quando il pallone è nelle m dell'ultimo, tutti fanno 1/2 giro e l'esercizio riprende in senso contrario.
- Il gruppo è disposto in colonna per uno, di fianco al primo e l'ultimo giocatore c'è un picchetto. Il pallone è giocato di fianco/ind. L'ultimo giocatore corre, con la palla, attorno al picchetto posteriore, corre in av e gioca la palla all'altezza del picchetto anteriore in direzione del gruppo. Ad ogni cambiamento, ogni giocatore si sposta ind di un passo.
- Lo stesso esercizio, ma la palla è giocata ind altern a sin e a dr (il primo giocatore effettua il passaggio a sin ind, il secondo a dr ind e così di seguito).
- La stessa formazione; il primo giocatore della colonna lancia la palla all'ultimo; questi corre in av con il pallone, slalom tra i compagni, arrivato davanti passa a sua volta il pallone all'ultimo, si ricomincia.

Tutti questi esercizi possono essere eseguiti a mo' di staffetta.

### Staffetta a 2:

Due squadre. Ogni squadra forma una colonna per due dietro la linea di partenza. 2 giocatori di ogni squadra corrono simultaneamente a slalom, fanno il giro dei tappeti, e prima di ogni «incrocio», si passano il pallone, passano sopra la panchina, corrono attorno ai picchetti e ritornano sulla linea di partenza, dove uno dei giocatori passa la palla alla coppia seguente.



Spiegazione delle regole di gioco più importanti.

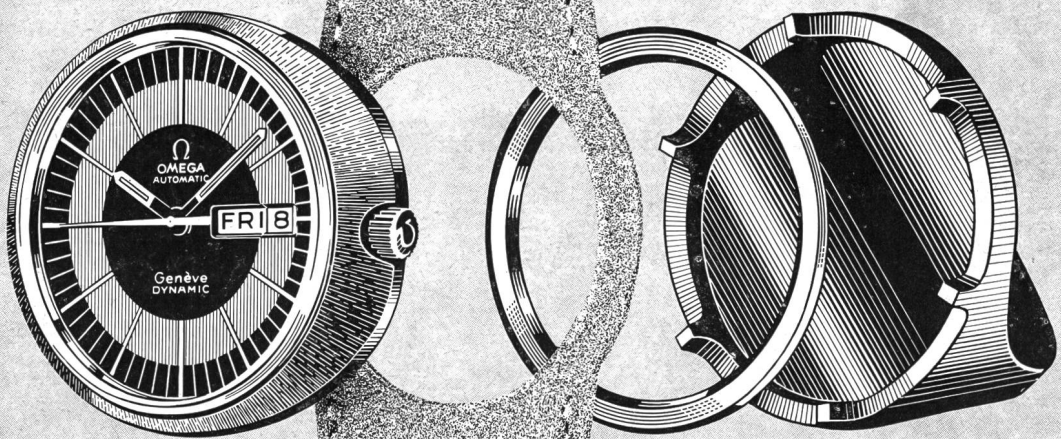
- Un momento di gioco con istruzioni.

### 3. Ritorno alla calma

- discussione sul gioco
- riporre il materiale
- doccia.

# OMEGA DYNAMIC:

une montre-bracelet  
de conception révolutionnaire



Les stylistes Omega ont étudié les lignes, les formes, les couleurs de l'Omega Dynamic pour en faire une montre à l'image de notre civilisation technique et rationnelle.

  
OMEGA

Son boîtier ovale a été dessiné en fonction du poignet humain. C'est pourquoi l'Omega Dynamic est plus qu'une montre-bracelet: c'est une montre-poignet. Pour comprendre ce terme il faut porter la Dynamic: nous vous invitons à aller l'essayer chez votre concessionnaire Omega.

Son cadran a été conçu pour que vous puissiez lire l'heure en un cinquième de seconde. Il est divisé en zones concentriques: l'une pour les heures, l'autre pour les minutes.

Son bracelet large est perforé pour ménager une parfaite hygiène de la peau. Fabriqué en Corfam, insensible à l'eau. Vous le changerez vous-même, en un tournemain au moyen de la clé remise avec chaque Dynamic, et l'adapterez ainsi à votre tenue ou à votre fantaisie.