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: 9

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: 17.07.2025

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

Calendario dei corsi per «Gioventù e Sport» 1972

Ecco il calendario 1972 dei corsi federali per esperti e monitori di «Gioventù e Sport» con diritto di partecipazione ticinese:

Data	Corso No.	Disciplina sportiva	Partecipanti sesso	Categoria	Termine d'inscrizione
CORSI PER MONITORI CATEGORIE 1 E 2					
3/8.I.1972	1	Sci, fondo	m + f	1 + 2	3.XI.1971
3/8.I	2	Sci, monitori di campi, ecclesiastici		2	3.XI.1971
3/8.I	3	Sci, allround e competizione	m + f	2	3.XI.1971
8/11.II	7	Corso per funz. Uff. cant.			8.XII.1971
28.II-4.III	9	Pallacanestro	m + f	2	28.XII.1971
28.II-4.III	10	Ginnastica agli attrezzi	f	2	28.XII.1971
28.II-4.III	11	Pallavolo	m + f	2	28.XII.1971
13/18.III	14	Nuoto	m + f	2	13.I.1972
13/18.III	15	Efficienza fisica	f	2	13.I.1972
20/25.III	16	Efficienza fisica	m	2	20.I.1972
20/25.III	17	Ginnastica agli attrezzi	m	2	20.I.1972
15/23.IV	19	Escursioni con sci	m + f	1 + 2	15.II.1972
27.V-3.VI	25	Tennis (solo giocatori C)	m + f	1 + 2	27.III.1972
19/24.VI	29	Efficienza fisica	m	2	19.IV.1972
19/24.VI	30	Corsa di orientamento	m + f	2	19.IV.1972
19/24.VI	31	Atletica	m + f	2	19.IV.1972
26.VI-1.VII	33	Esercizi nel terreno per ecclesiastici		1 + 2	26.IV.1972
19/27.VIII	34	Alpinismo	m + f	1 + 2	19.VI.1972
2/7.X	40	Esercizi nel terreno (capi campo)	m + f	2	2.VIII.1972
23/28.X	42	Calcio	m	2	23.VIII.1972
11/16.XII	45	Sci, allround e competizione	m + f	2	11.X.1972
CORSI PER MONITORI CATEGORIA 3					
23/30.IX	63	Pallavolo	m + f	3	23.VII.1972
CORSI DI INTRODUZIONE PER MONITORI CATEGORIA 3					
19/20.I	81	Calcio (ASF)			19.XI.1971
29/30.I	82	Atletica (FSA - IKL)	m + f		29.XI.1971
29/30.I	83	Tennis (FST)	m + f		29.XI.1971
4/5.II	84	Efficienza fisica per maestri di ginnastica	m + f		4.XII.1971
16/18.II	86	Sci (FSS)	m + f		16.XII.1971
CORSI PER ESPERTI					
7/9.I.1972	100	Efficienza fisica	m	—	
		Atletica - Ginn. artistica e attrezzi	m + f	—	7.XI.1971
31.I-2.II	103	Nuoto	m + f	—	30.XI.1971
31.I-2.II	104	Sci, allround e competiz.	m + f	—	30.XI.1971
31.I-2.II	105	Sci, fondo	m + f	—	30.XI.1971
27/29.III	109	Esercizi nel terreno	m + f	—	27.I.1972
3/6.V	110	Efficienza fisica (per maestri di educ. fis., scuole normali)	m + f	—	3.III.1972
18/20.X	115	Nuoto	m + f	—	18.VIII.1972
18/20.X	116	Atletica	m + f	—	18.VIII.1972
18/20.X	117	Ginnastica agli attrezzi	m + f	—	18.VIII.1972
18/20.X	118	Calcio	m	—	18.VIII.1972
1/3.XI.1972	121	Efficienza fisica	m	—	1.IX.1972
1/3.XI	122	Efficienza fisica	f	—	1.IX.1972
22/24.XI	127	Alpinismo	m + f	—	22.IX.1972
22/24.XI	128	Canoa	m + f	—	22.IX.1972
22/24.XI	129	Corsa di orientamento	m + f	—	22.IX.1972
22/24.XI	130	Tennis	m + f	—	22.IX.1972
13/15.XII	135	Pallacanestro	m + f	—	13.X.1972
13/15.XII	136	Pallamano	m	—	13.X.1972
13/15.XII	137	Volleyball (Pallavolo)	m + f	—	13.X.1972
13/15.XII	138	Escursioni e eserc. nel terreno	m + f	—	13.X.1972
CORSI DI RIPETIZIONE PER ESPERTI					
15/17.XI	153	Efficienza fisica	m	—	15.X.1972
15/17.XI	154	Efficienza fisica	f	—	15.X.1972
13/15.XII	156	Sci, allround e competizione	m + f	—	13.XI.1972

N.B. Tutte le inscrizioni devono essere effettuate presso l'Ufficio cantonale «Gioventù e Sport» Ticino, 6501 Bellinzona, Via Canonico Ghiringhelli 7, che rilascerà gli appositi formulari.

La lezione mensile

Allenamento d'efficienza fisica

Preparazione: tema generale — l'albero
Fase di prestazione: allenamento della potenza muscolare in circuito combinato — Mini-pallavolo «rustica»
Testo e fotografie: J.P. Boucherin
Luogo: limite della foresta Durata: 1 ora e 30 minuti Classe: 16 allievi
Materiale: tronchi d'albero, pietre, palloni da pallavolo, corde o nastri di demarcazione per simulare la rete da pallavolo

Legenda:

♥ Resistenza △ Mobilità
⊕ Abilità ▶▶ Velocità

Forza: braccia, gambe, dorso, ventre

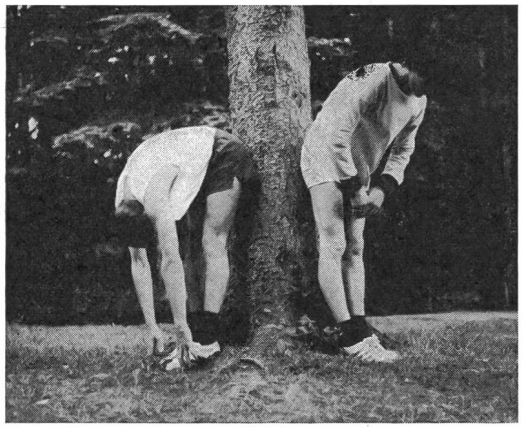
1. Preparazione

Ostacoli naturali, alberi 25 minuti

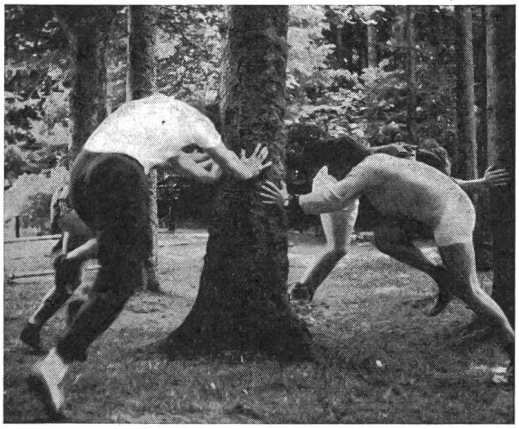
Ambientamento al posto di lavoro. Corsa leggera, piccole falcate in scioltezza, saltellare, marciare, accelerare. Ricerca degli ostacoli naturali. Saltare per toccare i rami con la testa o con le mani, marciare a 4 zampe e marciare accosciati nel sottobosco; capriola in avanti; saltare oltre pietre, tronchi, arbusti; slalom fra gli alberi, variando continuamente la cadenza della corsa. Lanci di precisione con pigne o sassi. Marcia in equilibrio. Sospensione ad un ramo.

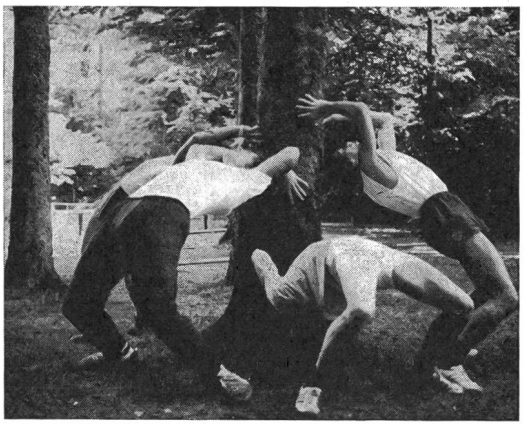
— Sulla schiena, ai piedi di un albero, tenersi a quest'ultimo a braccia tese, circoli laterali delle gambe.

— In piedi faccia all'albero, a una distanza di 50 cm; lasciarsi cadere contro l'albero ricevendosi sulle mani; aumentare gradualmente la distanza tra il corpo e l'albero.

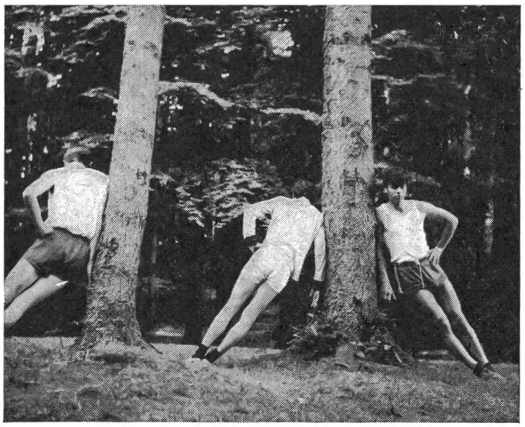


CV av



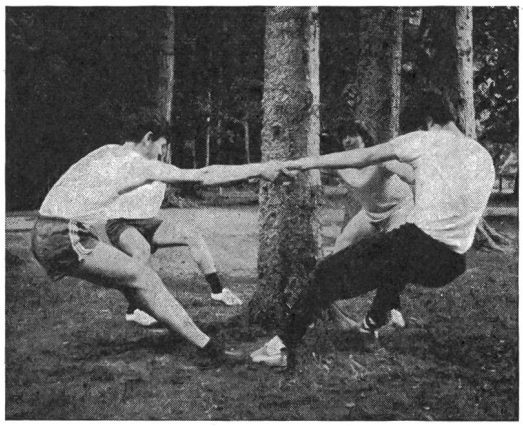


CV ind

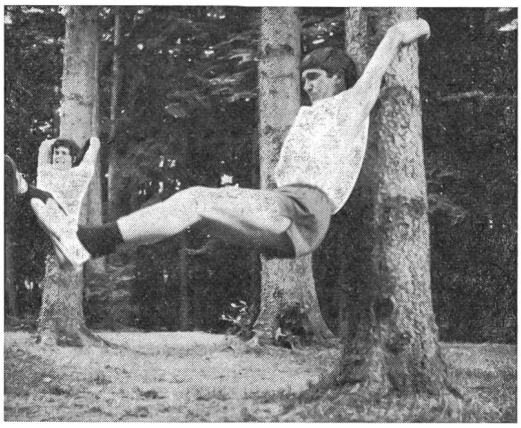


CV lat

Piccoli esercizi di gioco e d'emulazione da effettuare anche come gara.

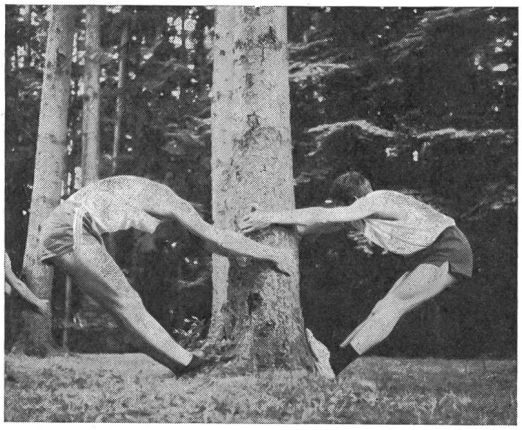


Chi non lascerà la presa?



Chi potrà tenere più a lungo?

Chi salirà più in alto?



Chi scenderà più in basso?

2. Fase di prestazione

40 minuti

Forza, resistenza locale, resistenza generale

Allenamento della potenza muscolare sotto forma di circuito (cantiere o percorso intermedio)

Prestazione: 4 stazioni di muscolazione collegate tra di loro da brevi percorsi intermedi permettenti diversi generi d'esercizio.

Principi generali:

— Individualizzare i carichi e le ripetizioni secondo l'età, il sesso, il peso e il grado di preparazione dei partecipanti.

— Il modo di effettuare gli esercizi è capitale: estensione rapida e completa, cadenza dinamica ed esplosiva ma senza precipitazione.

— Controllare spesso il grado di fatica e le pulsazioni.

— Il problema della respirazione deve essere risolto in funzione all'esercizio.

— Durante gli intervalli, ricercare momenti di rilassamento e di decontrazione.

— Si passa alla stazione seguente **quando il partecipante ha completamente ricuperato.**

— Quando un partecipante lavora, l'altro controlla, aiuta, sostiene e corregge.

— Si cambia d'esecutore dopo ogni serie.

Stazione 1

Sul ventre, i piedi sono fissati al suolo da un compagno, una pietra da 3 a 5 kg tenuta dietro la nuca; sollevare il tronco ed effettuare movimenti di torsione.
Frequenza raccomandata: 4 serie di 8 torsioni.

Percorso intermedio 1a

Spostarsi alla stazione 2 effettuando, con l'aiuto di un compagno, da 6 a 8 appoggi rovesciati contro alberi differenti.

Stazione 2

Seduti su un tronco d'albero, un pezzo di legno di 10-20 kg tenuto sulle spalle: alzarsi con un salto all'estensione e risedersi.
Mantenere la schiena diritta.
Frequenza raccomandata: 4 serie di 10 movimenti.

Percorso intermedio 2a

Piccolo passo di corsa e, circa ogni 10 metri, trovare una piccola prominenza (pietra, tronco, promontorio, ecc.) per restarvi in equilibrio su una gamba sola, chiudendo gli occhi, durante circa 20 secondi.

Stazione 3

Lanciare una pietra, di 3-5 kg, tenuta con le 2 mani dietro la nuca.
Frequenza raccomandata: 4 serie di 8 lanci.

Percorso intermedio 3a

Scattare risalendo un pendio di 20-30 m.
Frequenza raccomandata: 3 serie di 3 scatti.

Stazione 4

Sul ventre, piedi sopraelevati appoggiati su di un tronco, in appoggio sulle braccia; avanzare con le mani il più lontano possibile senza flettere la schiena, tenere 3 secondi e ritornare alla posizione iniziale.
Frequenza raccomandata: 3 serie di 5 movimenti.

Percorso intermedio 4a

Sdraiarsi sulla schiena, completamente rilassati, creare il vuoto nella mente e nel corpo, respirazione addominale.
Frequenza raccomandata: 2 serie di 2 minuti.

Agilità

Gioco: Mini-pallavolo «rustica» 25 minuti

Installare 2 terreni da pallavolo rudimentali, tendendo una corda tra 2 alberi, all'altezza di m 1,80 o m 2,30. I terreni da gioco saranno 2 quadrati di circa 6 metri di lato, delimitati con rami, foglie o capi di vestiario. La linea mediana non è marcata. Una squadra sarà formata da 4 giocatori: 3 giocatori sul terreno e un rimpiazzante, che verrà cambiato ad ogni rotazione.

Regole libere adattate alle circostanze e alle attitudini tecniche dei partecipanti.

1 «set» fino a 15 punti, poi finale tra vincenti e perdenti.

3. Ritorno alla calma

10 minuti

Critiche, correzioni e raccomandazioni concernenti i diversi esercizi.
Sospensione passiva durante 10-20 secondi. Ricerca di zone eventualmente migliori per la ripetizione dello stesso allenamento.
Riporre il materiale.
Docce.