

Le discipline G+S

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 10

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.

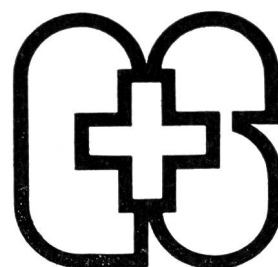
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

LE DISCIPLINE

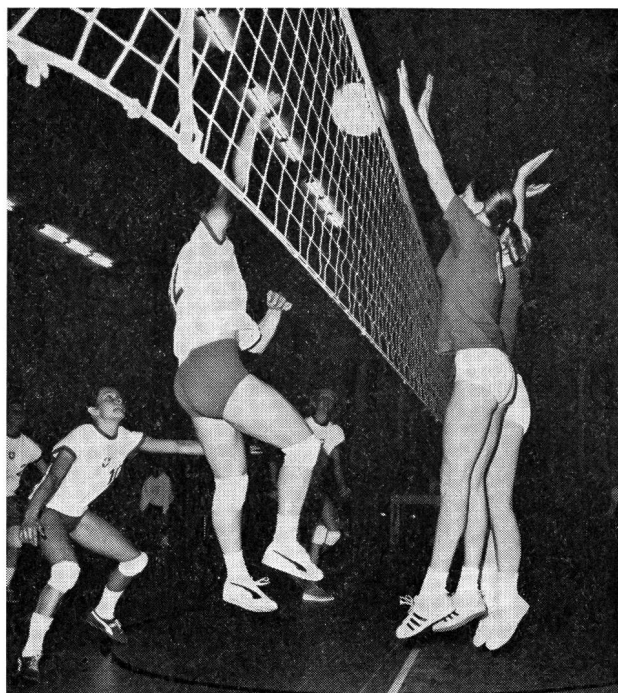


Pallavolo

La pallavolo è la sintesi ideale della composizione «gioco collettivo/gioco individuale». Alla condizione fisica perfetta richiesta al pallavolista, alla sua mobilità e alla sua velocità di reazione deve corrispondere infatti una uguale porzione di perfetto funzionamento del meccanismo d'insieme.

Come sport complementare la pallavolo ha un ruolo catalizzatore nella preparazione generica in altre numerose discipline sportive. All'origine, questo sport — è stato inventato in America alla fine del secolo scorso — era destinato soprattutto ad essere un'attività complementare per gli atleti durante la stagione invernale.

Attualmente è un gioco che si può praticare liberamente su terreni vari e con squadre di consistenza diversa. Come sport ha però una sua «casistica» ben precisa. La pallavolo vien definita: un gioco per tutti — uno sport di campioni.

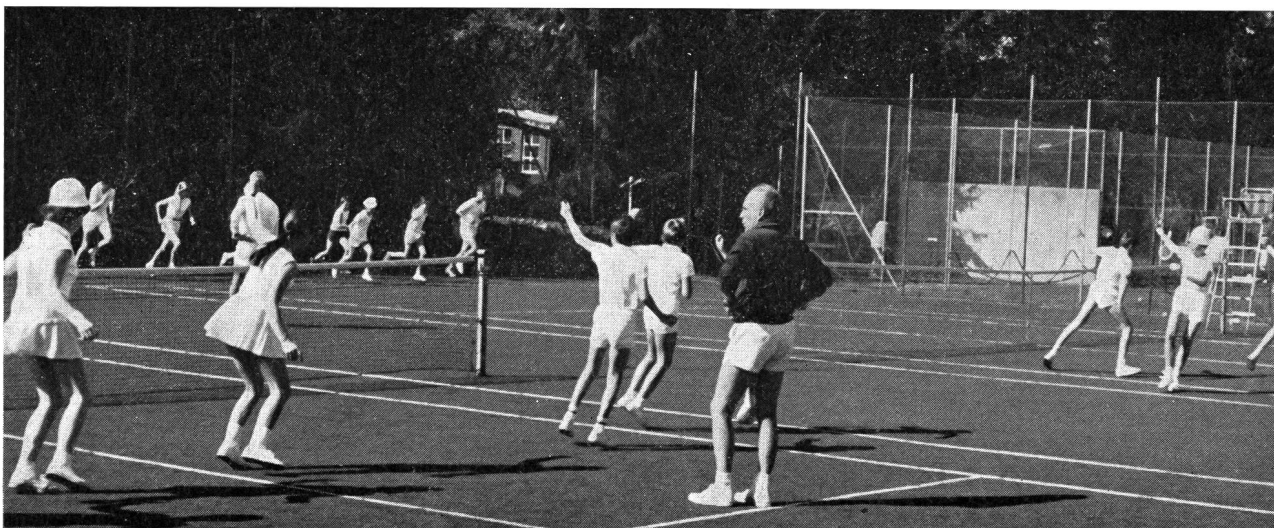


Tennis

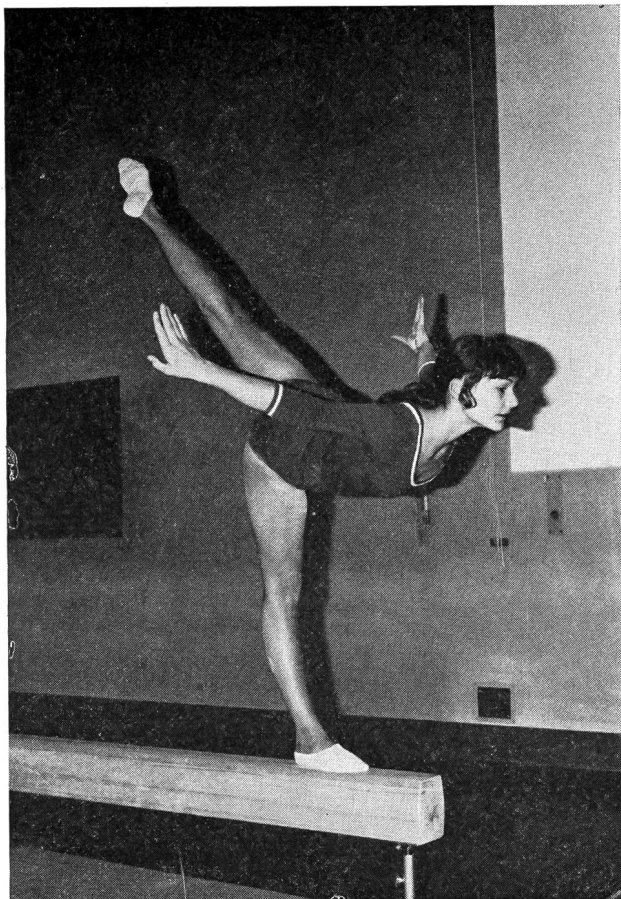
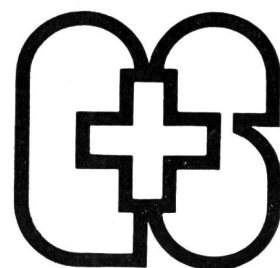
Fino a non molti anni fa era considerato — anche nel nostro paese — uno sport esclusivo, riservato alla classe agiata. Ma un'irrimediabile ed effettiva democratizzazione lo ha tramutato in sport popolare. Nella classifica generale, per numero di attivi, si è collocato al quinto posto delle preferenze sportive dello svizzero.

È uno sport al quale ci si può accostare giovanissimi (l'età ideale è fra gli 8 e i 10 anni) per perfezionarsi in seguito nei corsi offerti nell'ambito di Gioventù + Sport.

Fisicamente il valore del tennis è determinato dalla grande varietà di movimenti: corse, salti, flessioni. In un'epoca contraddistinta dalla mancanza di moto, ragion maggiore di divulgare questa disciplina sportiva.



LE DISCIPLINE



Ginnastica agli attrezzi e artistica

I due programmi di formazione permettono il passaggio, dei ragazzi e delle ragazze dotate, alla competizione a tutti i gradi (sono sei in G+S).

Il programma G+S destinato alle ragazze è suddiviso chiaramente in due settori: uno di ginnastica artistica l'altro di ginnastica attrezistica. Quest'ultima è un invito generale alla prestazione servendosi di tutti gli attrezzi disponibili per questa disciplina.

I vari esercizi mirano ad aumentare la forza, sviluppare l'agilità e l'abilità, migliorare la padronanza del corpo e il senso del movimento, affinare il senso del ritmo e sviluppare il coraggio. La ginnastica artistica è invece il perfezionamento della tecnica e dell'esecuzione di alcune discipline della ginnastica attrezistica. La specializzazione, nel programma G+S, è infatti limitata a 4 discipline: salto in appoggio, sbarre asimmetriche, trave, esercizi al suolo.

Un'analoga suddivisione caratterizza il programma per i ragazzi ma la specializzazione si estende alle sei discipline olimpiche. La ripartizione ricalca il programma di classificazione dell'AFGA. La progressione dell'insegnamento passa dalla ricerca della maggior varietà possibile di forme, all'educazione del movimento, fino all'allenamento specifico.

