

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Gioventù+Sport

### **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:** 18.03.2025

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



## Corso di formazione monitore sci 3A

di Jean-Pierre Sudan, capo della disciplina  
Organizzazione: SFGS, Macolin

### Partecipazione

Chi

Età: 20 anni  
Essere monitore 2  
Nota di qualifica in metodologia e tecnica 4 o 3  
Esercitare un'attività

Come iscriversi

Due mesi prima dell'inizio del corso presso l'Ufficio cantonale G + S, che trasmetterà la vostra iscrizione alla SFGS.

Siccome vi è sempre un numero molto elevato d'iscrizioni in rapporto al numero dei partecipanti possibili (40), verrà fatta una selezione.

Selezione

Il cantone fa una prima selezione. A Macolin il capo della disciplina passerà ad un'ultima scelta in funzione dei criteri descritti sopra.

Fino a quest'anno i corsi si tenevano a Montana (alloggio alla «Maison Général Guisan», lavoro pratico sulle piste d'Aminona, Violettes o Cry d'Er).

Quest'inverno ci sposteremo alla Lenk dove vi sarà un nuovo centro a nostra disposizione. Il «KUSPO» comprende sale di conferenza e di teoria, una sauna, una palestra, insomma tutto ciò che permette di ben organizzare un corso di formazione.

Quadri

Alla testa dell'organizzazione il capo-corso lavora spesso nell'ombra. Controlla il buon andamento del corso. Impartisce anche delle teorie e si occupa delle riprese video.

Cinque capi classe si aggiungono al capo-corso. Impartiscono l'insegnamento e, essendo anche esperti G + S, godono di grande esperienza come formatori.

Bisogna aggiungere che non si insegna ai futuri monitori come ad altri allievi. La SFGS mette a disposizione anche una segretaria per i compiti amministrativi e tutto il personale della cucina.



Erich Hanselmann, capo dei corsi svizzero-tedeschi, durante il suo insegnamento



Guy Rey, responsabile della «Maison Général Guisan», ringraziato per la sua eccellente collaborazione durante parecchi anni.

## Durata

I corsi 3A si articolano su due settimane. La prima si svolge in gennaio, la seconda in febbraio o marzo.

## Prima parte

La prima parte è interamente dedicata al perfezionamento tecnico unitamente a quello teorico.

Al termine di questa settimana i candidati devono passare l'esame tecnico che dà loro diritto di partecipare alla seconda parte del corso.

## Materia

### Tecnica

- frenata a spazzaneve, spazzaneve - curva a spazzaneve - curva con apertura a spazzaneve
- conche e dossi
- curva parallela per estensione - bilancia - rotazione
- curva parallela per bilancia - flessione - contro rotazione
- curva parallela in neve non preparata
- corto raggio
- curva pedalata volante e curva pedalata sullo sci a monte
- slalom

### Teoria

- organizzazione di G + S
- la sicurezza sugli sci (valanghe)
- i principi d'allenamento
- il materiale, l'equipaggiamento, la sciolinatura
- la tecnica dello sci
- la concezione di un corso

Si dedica molto tempo alla preparazione della seconda parte del corso (campo con giovani).

Le varie esperienze raccolte dai monitori permettono una pianificazione ideale. Un'animazione regolare rende le serate del corso molto più piacevoli e divertenti.

### Seconda parte

Durante questa settimana i monitori sono responsabili del campo dei giovani, sia per quanto riguarda l'insegnamento pratico sia per l'animazione. Sono così confrontati con la realtà dell'insegnamento e dell'organizzazione di un campo di sci.

### Metodologia

Ogni monitore insegna almeno una mezza giornata sotto la sorveglianza del capo-classe (lo stesso che aveva impartito l'insegnamento pratico nella prima settimana) Quest'ultimo discute con i monitori il programma, fornisce il suo aiuto e le sue correzioni.

È indispensabile avere una buona condizione fisica per poter far fronte alle fatiche della settimana.

### Esame

Non bisogna dimenticare la teoria sulla concezione dell'insegnamento e l'esame teorico che si svolgono all'inizio della settimana.

### Perfezionamento

I monitori che non sono ingaggiati nell'insegnamento o nella preparazione di un'attività speciale, sono obbligati ad iscriversi alla competizione o allo sci



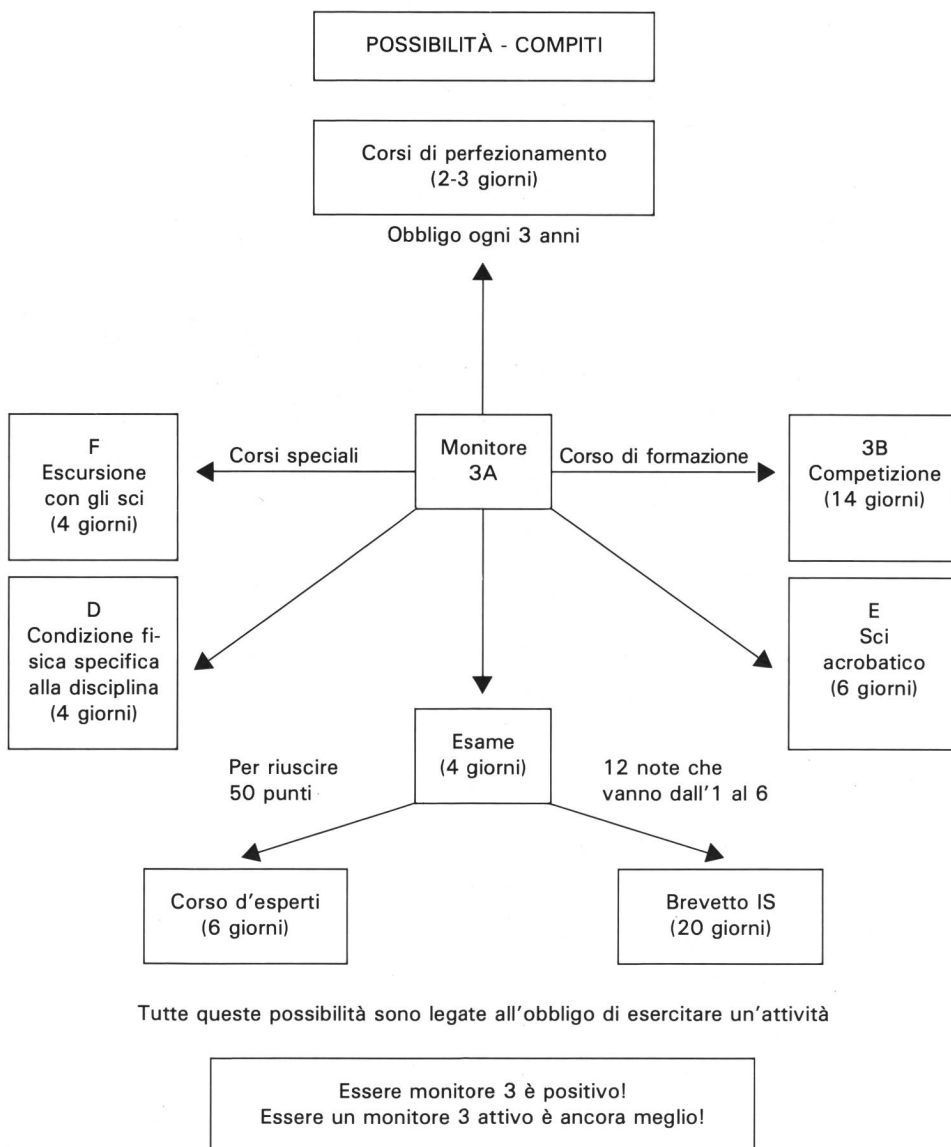
Insegnamento di un monitore sotto l'occhio attento del capo-classe



Serata ricreativa



Esercizi di sci acrobatico alla portata di tutti



acrobatico, dove due specialisti impartiranno il loro insegnamento (introduzione e perfezionamento).

Attività

Durante questa settimana sono offerte molte attività sia ai monitori sia ai giovani.

Si organizza anche una discesa con le fiaccole.

**Osservazione**

Organizzando la settimana in questo modo cerchiamo di far capire e mostriamo che il lavoro del monitore non è limitato unicamente all'insegnamento sulle piste ma continua con l'anima-zione e l'organizzazione di diverse altre attività.

Non bisogna neppure dimenticare l'aspetto sociale, soprattutto se si tratta di un campo. □

**Corsi di sci-escursionismo per i giovani**

Durante le vacanze invernali verranno organizzati 3 corsi di sci-escursionismo per i giovani principianti, iniziati ed esperti in età G + S (nati tra il 1964 e il 1970).

Il primo corso «Corso di Capodanno» si terrà ad Airolo (ex ristorante Alpenblick) dal 26 dicembre al 1° gennaio 1984, si effettueranno piacevoli escursioni nella regione della valle Bedretto e di Andermatt/Realp. Inoltre quasi ogni sera ci si recherà in palestra ed in piscina per giochi ed allenamenti particolari.

Il secondo corso «Corso di Airolo», anch'esso ad Airolo, avrà luogo dal 1° al 7 gennaio 1984. Questo corso, simile al primo ha una particolarità: potranno parteciparvi anche i giovani dai 10 ai 13 anni. Essi seguiranno un corso di animazione nella neve con giochi, escursioni facili con sci, sci alpino, sci di fondo, gare con le slitte ed altro.

Il terzo corso «Haute Route in Valle Bedretto» è riservato a coloro che hanno già praticato questa disciplina (iniziati ed esperti). Si terrà dal 4 al 10 marzo 1984 in valle Bedretto, ci si sposterà infatti da capanna in capanna salendo le vette più rinomate come Pizzo Pesciora, Pizzo Cristallina e Basodino.

Il costo per ogni corso è di fr. 180.— tutto compreso. Le iscrizioni dei primi due corsi scadono il 12 dicembre mentre quelle del terzo il 15 febbraio 1984. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a: Scuola d'alpinismo Alto Ticino, casella postale 41, 6500 Bellinzona, telefono 092 26 26 89.

# Campo olimpico giovanile

Los Angeles/USA 1984

Si tratta di un'azione dell'Associazione svizzera dello sport e che interessa i giovani d'ambo i sessi nati nel 1964, 1965, 1966 e 1967.

Queste classi di età sono infatti invitate a partecipare alla giornata nazionale G + S che avrà luogo il 19 maggio 1984 a Macolin. Non occorre essere atleti di punta: si gareggia in due discipline a scelta (corsa campestre, corsa d'orientamento, atletica, calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, nuoto, ginnastica, ginnastica ritmica sportiva, canoa e slalom in foresta).

I partecipanti, quelli classificatisi nel primo 60%, prenderanno parte a un sorteggio per designare i 26 giovani svizzeri che prenderanno parte al Campo olimpico giovanile di Los Angeles (USA), naturalmente durante i Giochi olimpici. Un ulteriore sorteggio permetterà ad altri 100 ragazzi e ragazze di partecipare a una vacanza sportiva di una settimana in Svizzera.

Le cedole d'iscrizione sono ottenibili presso gli Uffici Gioventù + Sport del cantone di domicilio; dunque per il Ticino: via Nocca 18, 6500 Bellinzona (tel. 092 24 34 42) e per i Grigioni: Quaderstrasse 17, 7001 Coira (tel. 081 21 34 10). Termine d'iscrizione alla giornata nazionale G+S è il 28 febbraio 1984.

Ecco alcuni particolari di quest'azione.



## Cosa

Durante i Giochi olimpici estivi, giovani provenienti da tutte le parti del mondo s'incontreranno a Los Angeles per il Campo olimpico giovanile 1984. Saranno ospiti nella metropoli californiana per due settimane e mezzo e potranno seguire da vicino, quali spettatori, le gare olimpiche!

## Chi

La Svizzera sarà presente con un gruppo composto di 13 ragazze e 13 ragazzi. I posti disponibili saranno estratti a sorte fra i partecipanti della giornata G+S, che avrà luogo a Macolin il 19 maggio 1984.

## Condizioni per il sorteggio principale

Chi soddisfa le tre seguenti condizioni prende parte al sorteggio dei 26 posti elveticici del Campo olimpico giovanile di Los Angeles 1984:

- anno di nascita 1964, 1965, 1966, 1967,

- partecipazione alla giornata G + S di Macolin,
- classificarsi nel primo 60% delle discipline scelte.

## Sorteggio complementare

Chi si classifica nelle tre discipline scelte prende parte al sorteggio di 100 posti per una settimana sportiva in Svizzera.

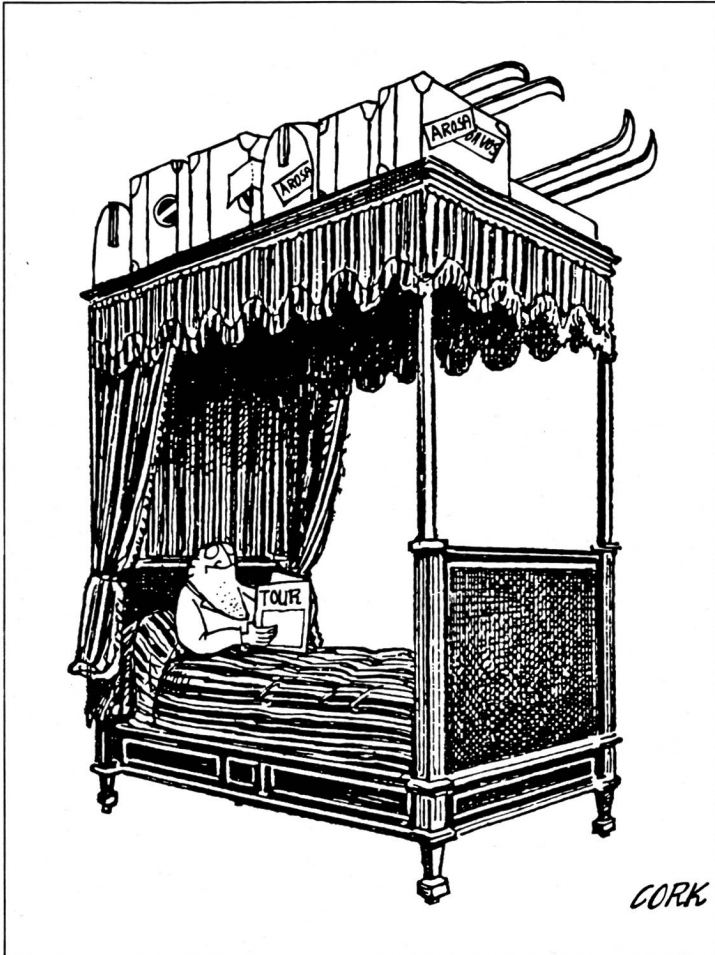
## Giornata G + S: 19 maggio 1984 Macolin

Hanno diritto di partecipare ragazze e ragazzi nati nel 1964, 1965, 1966 e 1967. In caso di grossa partecipazione, la giornata sarà estesa al 20 maggio.

Ogni partecipante deve iscriversi in *tre discipline*. Condizione: una sola disciplina dai gruppi (I-V) di opzioni proposti.

I partecipanti che si sono annunciati riceveranno ulteriori informazioni sulla Giornata G+S all'inizio dell'aprile 1984.

| Gruppo di opzioni   | Disciplina           | Esigenze ragazzi  | Esigenze ragazze         |  |                              |
|---|----------------------|---|--------------------------|--|------------------------------|
| I   | Corsa campestre      | 4 km  | 3 km                     |  |                              |
|   | Corsa d'orientamento | 3,5 km  | 3 km                     |  |                              |
|   | Nuoto                | 300 m stile libero  | 300 m stile libero       |  |                              |
| II  | Atletica             | Triathlon   | Triathlon                |  |                              |
|   |                      | — corsa 100 m   | — corsa 100 m            |  |                              |
|   |                      | — salto in lungo  | — salto in lungo         |  |                              |
| III   | Calcio               | — getto del peso (5 kg)                                     | — getto del peso (4 kg)  |  |                              |
|   |                      | — corsa-pendolo con pallone (cronometrata)                  | — tiri di rigore         |  |                              |
|   |                      | — tiri parabolici a 30 m su bersaglio                       |                          |  |                              |
| III   | Pallacanestro        | — palleggio: slalom (45 sec.)                               |                          |  |                              |
|   |                      | — tiri in canestro (45 sec.)                                |                          |  |                              |
|   |                      | III   | Pallamano                | — palleggio attorno a paletti con tiri in porta (cronometrato) |                              |
| — tiri e riprese contro parete, destra e sinistra, 1 min. ognuno            |                      |   |                          |  |                              |
| — dimostrazione di tiri in sospensione e in caduta (4); valutazione tecnica |                      |   |                          |  |                              |
| III   | Pallavolo            | — passaggi di precisione: 3 passaggi in ognuna delle 4 zone |                          |  |                              |
|   |                      | — servizi (12 tentativi)                                    |                          |  |                              |
|   |                      | IV  | Ginnastica agli attrezzi | — percorsi di precisione: 3 passaggi in ognuna delle 4 zone    |                              |
| — servizi (12 tentativi)  |                      |   |                          |  |                              |
| IV  | Ginnastica sportiva  |   |                          | Dal test 5 SFG ragazzi   | Dal test attrezzi 4 ASFG/G+S |
|   |                      | — minitrampolino  | — sbarra                 |  |                              |
|   |                      | — parallele   | — suolo                  |  |                              |
| IV  | Ginnastica sportiva  | — sbarra  | — anelli bilanciati      |  |                              |
|   |                      | — esercizio libero cordicella                               |                          |  |                              |
|   |                      | — esercizio libero cerchio (almeno una difficoltà elevata)  |                          |  |                              |
| IV  | Canoa                | — percorso in piscina                                       |                          |  |                              |
|   |                      | V   | Slalom in foresta        | — fra alberi, terreno leggermente in pendenza                  |                              |



## **RIGA** Staffel

Hôtel Berghaus  
Rigi Staffel (1600 m)

Il piacere di sciare per gruppi e società  
(sci alpino, sci di fondo, pista per slitte).

Pensione completa (3 pasti) in dormitori  
incluso cremagliera del Righi da Goldau  
+ 2 tessere giornaliera per risalita.

Prezzo fino a 16 anni Fr. 64.-  
Prezzo per adulti Fr. 75.-

Disponibili anche camere a prezzi favo-  
revolti.

Prenotazioni a:  
Hôtel Berghaus, tel. 041 83 12 05.

## **Pavistra sa**

**6911 Noranco**

Ufficio: Via Campagna  
Telefono 091 54 28 55

**Costruzioni  
pavimentazioni stradali  
e campi tennis**

# PROTECTION 100%



Été comme hiver, le rayonnement intense des ultraviolets et des infra-rouges menace votre vue. C'est pourquoi une paire de lunettes solaires ne se choisit pas les yeux fermés.

Pour une protection efficace et une visibilité optimale par tous les temps, nous avons créé les lunettes Bollé IREX 100. Elles sont 100% anti-rayons. Et elles sont belles. C'est aussi un point sur lequel il faut être regardant.

de 68.- à 98.-

**bollé**

# **IREX 100**

Vente exclusive dans les magasins de sport.  
Sun Sport. Une sélection Cerjo, Delémont.

Lo sportivo legge:

**MACOLIN  
MACOLIN  
MACOLIN**

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin