Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 4 (1948)

Heft: 2

Rubrik: I prossimi corsi a Macolin

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: 10.07.2025

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

mento per rendere l'azione più sciolta, facile. Il peso principale si porta sulla resistenza (funzione polmonare), sul treno e sulla velocità. La velocità è l'ultimo gradino. L'allenamento è più duro, più spinto che in palestra.

Ora dividiamo ancora il lavoro nei diversi periodi che hanno una tipica fisionomia:

a) Periodo gennaio, febbraio, marzo.
b Periodo aprile, maggio.
c) Periodo giugno, luglio ecc.

a) È il periodo in cui si prepara la condizione generale base, senza la quale è poi impossibile ottenere buoni risultati nel periodo di competizione estivo e mantenere a lungo la forma . Il corpo deve diventare forte, elastico, agile. La tecnica deve entrare nel corpo e nel sangue: alla fine di questo periodo la tecnica deve essere conosciuta e posseduta a fondo. La corsa è leggera, il passo corto. Camminare molto e esercitare tanto la mezza-corsa. Tenere il treno — per abituarsi alla tecnica e allo stile — con piccoli cambiamenti di ritmo.

È la messa in condizione fisica, tecnica.

b) A questo punto il corpo deve essere formato fisicamente, pronto a sostenere e sopportare sforzi più grandi. Il lavoro si fa quasi esclusivamente all'aperto. La cultura fisica diminuisce. Gli esercizi di stile vengono ripetuti brevemente durante il riscaldamento. Il treno è ancora leggero ma aumenta sempre gradatamente e per tratti più lunghi. Si deve avere l'impressione che le gambe lavorino come un rullo, automaticamente, e curare lo stile, evitare di perdere la posizione avanzata del corpo. I cambiamenti di ritmo sono più frequenti e più rapidi. In questo periodo la velocità acquista sempre più importanza. Nei cambiamenti di ritmo la velocità è tenuta anche su più lunghe tratte (80-200 m). È importante che questi veri e propri cambi di velocità avvengano con un minimo sforzo, leggerissimi ma rapidi (devono essere la forza dei mezzo-fondisti e fondisti). Il gioco delle gambe e delle braccia deve essere sincronizzato automaticamente: ad ogni piccolo aumento di ritmo delle braccia devono rispondere le gambe e viceversa. Dalla facilità di questi cambi di velocità si può dedurre lo stato di forma, la classe di un atleta.

Si esercita molto anche la partenza su 10, 50, 80 m., e si inizia il lavoro speciale, particolare della distanza che si è scelta. Si corrono le distanze di preparazione a quella scelta come specialità. Si corre anche con il cronometro per acquistare il senso del tempo («Tempogefühl» o «sens de l'allure»). Bisogna giungere a una falcata tranquilla, morbida eppure potente.

Principio importante: il lavoro varia su resistenza e velocità a seconda come si trova l'atleta: se la resistenza fa un po' difetto ci si concentra su questa lasciando un po' da parte la velocità; se è la velocità che manca si indirizza l'allenamento in questo senso, tralasciando un poco la resistenza. Noi dobbiamo cercare sempre di mantenere un certo equilibrio tra velocità e resistenza, e mai spingere una qualità a scapito dell'altra.

In maggio cominciano già le prime gare.

È il periodo della messa in forma.

c) Si entra nella zona di competizione vera e propria. L'allenamento si orienta ancora di più sull'individuo ed è, possiamo dire, tipicamente funzionale: cerca cioè di eliminare gli ultimi errori, di migliorare il rendimento di assieme dell'atleta. La tenuta di gara, le mancanze che si verificano in gara, danno l'impronta all'allenamento in questo periodo. Con l'aumentare delle gare, l'allenamento diminuisce, ma questo è possibile solo quando si abbia lavorato seriamente e sistematicamente nei periodi *a)* e *b)*. Con la disputa regolare e continua di gare (non una ogni 3 settimane) e con la diminuzione dell'allenamento (leggero e breve) la forma aumenta automaticamente e si arriva alla prestazione massima.

È il periodo del perfezionamento della forma e del mantenimento della forma.

Questi periodi non sono fissi, rigidi, ma si compenetrano. Il tempo a disposizione, le condizioni meteorologiche, il tenore di vita, ecc., hanno un influsso sulla durata degli stessi. Il passaggio da uno all'altro avviene per sfumature, naturalmente nel ciclo del miglioramento, della progressione. Miglioramento e progressione che troviamo radicati nel « FORTIUS, CITIUS, ALTIUS ».

Macolin, marzo 1948.

I prossimi corsi a Macolin

Diamo l'elenco dei corsi federali che si svolgeranno durante l'estate a Macolin e ai quali possono partecipare anche rappresentanti del Cantone Ticino che desiderano diventare monitori I.P. oppure quei monitori che desiderano specializzarsi.

Coloro che si interessano a questi corsi devono inoltrare la loro domanda almeno *15 giorni prima* dell'inizio del corso alla sezione I. P. del Dipartimento Militare cantonale, in Bellinzona (Tel. 5.21.61), che è pure a disposizione per tutte le informazioni del caso.

Dal 10 al 15 maggio	**Corso di istruzione base I (in tedesco)**
Dal 31 maggio al 5 giugno	**Corso di istruzione base I (in francese)**
Dal 5 al 17 luglio	**Corso per l'istruzione alpina (in francese)**
Dal 5 al 10 luglio	**Corso per ecclesiastici (misto)**
Dal 12 al 17 luglio	**Corso per escursioni a piedi e in bicicletta (misto)**
Dal 15 al 28 luglio	**Corso per candidati al diploma federale I per maestri di ginnastica e sport (misto)**
Dal 19 al 24 luglio	**Corso per monitori di nuoto e istruzione base (misto)**
Dal 16 al 21 agosto	**Corso di istruzione base per studenti (in francese)**
Dal 23 al 28 agosto	**Corso di istruzione base II (in francese)**
Dal 30 agosto al 4 settembre	**Corso per esercizi in campagna (misto)**
Dal 13 all' 8 settembre	**Corso di istruzione base I (in tedesco)**
Dal 20 al 25 settembre	**Corso di istruzione base I (in francese)**