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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: I disequilibri muscolari nel calciatore

Autor: Mauri, Giovanni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999602

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

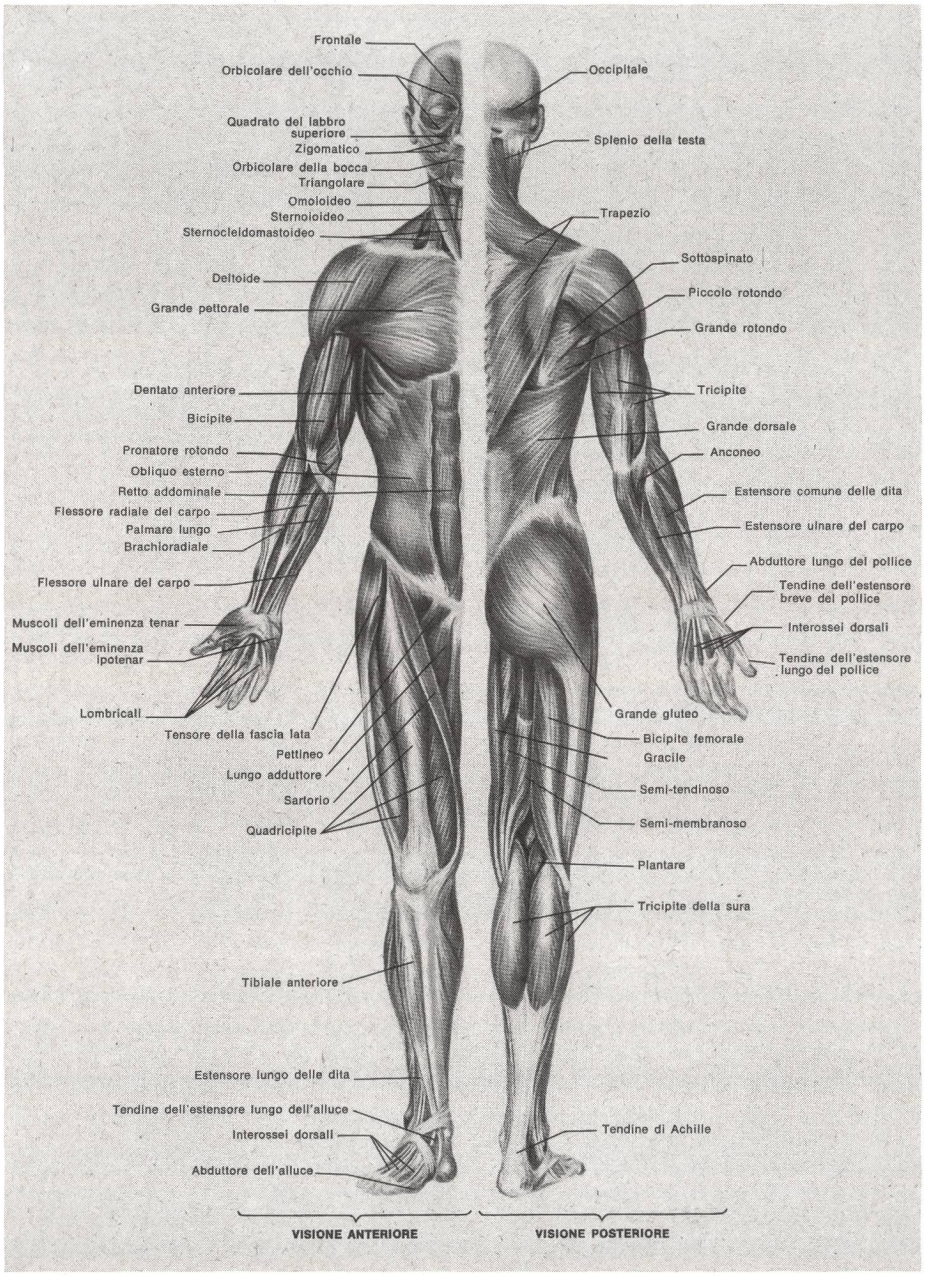
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

I disequilibri muscolari nel calciatore

di Giovanni Mauri



Nell'ultimo decennio, il gioco del calcio ha realizzato un'evoluzione per quanto concerne tutti i parametri di discussione: forza e velocità hanno raggiunto livelli d'intensità difficilmente immaginabili. Le recenti metodiche di allenamento, così come le innovazioni tecnico-tattiche, hanno sviluppato il modello teorico del calciatore il quale è sempre più un soggetto che realizza gesti tecnici finomotori ad alte velocità e con parametri notevoli di forza. Il modello del calciatore è, ora, quello di un atleta forte e resistente che deve possedere una forza generale (vedi busto e arti superiori) e una forza specifica negli arti inferiori che devono sopportare il massimo carico di azione. È ormai concetto noto che delle tre manifestazioni della forza (forza massimale – la forza più elevata che il sistema muscolare produce – forza veloce – la capacità del muscolo di vincere resistenze con elevata rapidità di contrazione – la forza resistenza – la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza e di durata –) la forza veloce o meglio la resistenza alla forza veloce, che è la capacità di resistere nel tempo ad estrinsecazioni di forza dinamica sviluppata alla massima velocità, è una delle qualità fisiche più importanti per l'atleta calciatore. Il muscolo può sviluppare quattro tipi di contrazione:

1. concentrica: il muscolo lavora accorciandosi;
2. isometrica: il muscolo sviluppa una tensione senza variazione di lunghezza;
3. eccentrica: il muscolo lavora allungandosi;
4. pliometrica: alla fase eccentrica segue immediatamente la fase concentrica.

Nell'esecuzione delle gestualità tecnico-atletiche il calciatore stimola la muscolatura con contrazioni di origine diversa in ogni momento sollecitando di conseguenza in maniera massimale tutto l'apparato muscolotendineo. Nasce di conseguenza la necessità di avere un organismo sano ed equilibrato in tutte le sue forme proprio perchè anche nel più semplice dei gesti calcistici l'apparato locomotore viene sollecitato e stressato ai massimi livelli. Nella mia esperienza di campo ho notato come il calciatore sia un soggetto ad alto rischio traumatico non solo per il fatto che contrasti violenti con traumi diretti o indiretti siano contemplati dal regolamento stesso, ma soprattutto per il fatto che il suo apparato muscolare presenti disequilibri e situazioni poco armoniche fra i vari distretti muscolari. Occorre dissacrare le convinzioni pseudo-preparatorie e dopo un'attenta analisi di tutte le metodiche di allenamento e la consapevolezza della insufficienza strutturale degli individui, ai quali queste metodiche verranno proposte, iniziare un chiaro e diverso lavoro di preparazione fisica che miri ad un completo ed armonico sviluppo dell'individuo nella sua intierezza psicofisica. Uno sviluppo multilaterale globale del corpo significa non esercitare e sviluppare solo singoli muscoli o vari segmenti del corpo, ma il corpo nella sua globalità strutturale. Disequilibrio muscolare, inteso come cattivo rapporto fra sezione del muscolo e lunghezza del muscolo stesso, ma anche insufficienza statico-dinamica strutturale fra un muscolo e il suo antagonista. Presupposto fondamentale per un corretto allenamento è far proprio il seguente concetto: ogni singolo muscolo non agisce isolatamente ma all'interno di una catena di muscoli che realizzano con sequenzialità un'azione. Nel vincere una resistenza alcuni muscoli si contraggono prima, altri dopo e altri contemporaneamente si allungano. Affinchè ciò si realizzi

in maniera armonica ed equilibrata occorre che ci siano tre presupposti:
1. coordinazione intermuscolare;
2. ampiezza articolare;
3. elasticità muscolare.

Il gesto tecnico-atletico del calciatore è assai complesso proprio perchè deve sviluppare grosse tensioni, con grande coordinazione, fino-motoria. Proprio dall'analisi comparata del gesto tecnico-atletico che il calciatore compie, occorre, in fase di preparazione durante la seduta di allenamento, porre in atto quegli esercizi che partono dai presupposti sopra esposti affinchè non si verifichino quei disequilibri muscolari che alla lunga degenerano in vere e proprie patologie. Partendo dai dati raccolti in un'indagine statistica nei settori giovanili sviluppata per la realizzazione della tesi di diploma «Le algie vertebrali nella pratica calcistica», la presa in visione delle tabelle riassuntive permette di cogliere la gravità di questo problema e rende evidente l'importanza, l'urgenza e l'inderogabilità di proporre al calciatore allenamenti che mirino allo sviluppo globale e armonico di ogni segmento corporeo o gruppo muscolare; di non dimenticare nello sviluppo muscolare le funzioni originarie di ogni singola catena cinetica muscolare. È errato, ad esempio, pensare allo sviluppo della massima forza dinamica tralasciando l'aspetto legato all'elasticità muscolare: otterremmo sì un muscolo dotato di forza superiore ma potenzialmente portatore di trauma in quanto troppo forte rispetto all'antagonista o troppo corto rispetto allo stesso nel momento in cui esso agirà da antagonista all'interno di una catena cinetica diversa.

Per quanto un esempio, che mi sembra chiarificatore del discorso, accade spesso di osservare che gli esercizi proposti per l'irrobustimento del palco addominale raggiungano lo scopo prefisso ma determinino l'accentuazione delle curve fisiologiche vertebrali a causa di un'errata posizione di partenza. L'esempio più evidente è il seguente: decubito supino, alzare le gambe tese; personalmente ho sempre notato la mancanza di un bloccaggio vertebrale che può essere eseguito con l'appoggio degli avambracci a terra; tale esercizio consente di irrobustire i muscoli retto addominale, ileo-psoas, retto femorale ma comporta l'instaurarsi di una iperlordosi lombare bassa o di una iperlordosi dorso-lombare se il dorso dell'individuo è molto rigido. Con il solo accorgimento dell'appoggio a terra degli avambracci tale scompenso può essere eliminato non determinando scompensi articolari vertebrali che a lungo andare possono degenerare in vere e proprie algie. Il movimento del calciatore può essere così schematizzato da un punto di vista di gruppi muscolari interagenti nella realizzazione di un singolo gesto tecnico-atletico: flessori-estensori, adduttori-abduttori, intrarotatori-extrarotatori.

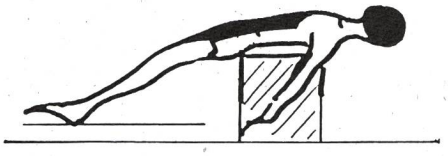
Essi sono agonisti o antagonisti in conseguenza della situazione atletica sviluppata. Il calciare la palla ad esempio è un gesto nel quale gli estensori sono agonisti del movimento realizzando una contrazione concentrica mentre nello stesso tempo i flessori sono antagonisti realizzando una tensione eccentrica.

Proposte di esercitazioni miranti a riequilibrare i vari distretti muscolari

Esercizi per la muscolatura addominale, l'ileopsoas, gli adduttori

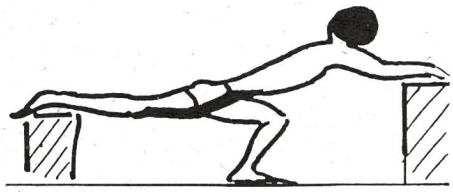
Postura degli addominali

Decubito dorsale, in appoggio a una tavola, gambe tese, piedi in appoggio a terra, mani dietro la nuca, tenere la posizione per 60''.



Postura dello psoas

Torace in appoggio ad una tavola, un arto inferiore in appoggio ad una tavola di uguale altezza. l'altro arto inferiore in appoggio a terra con la coscia a contatto con l'addome, mantenere la posizione per 120''

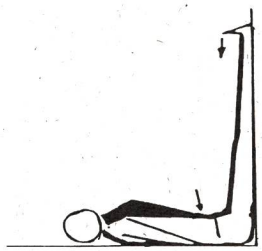


Postura degli adduttori

Seduti, un arto inferiore teso, un arto superiore appoggiato ad una tavola, l'altro arto inferiore assume la posizione dell'ostacolista (coscia a 90 rispetto all'altro arto) tronco eretto, tenere la posizione 60'' per arto.

Postura dei muscoli della catena posteriore

Decubito dorsale, portare gli arti inferiori e i piedi a 90, colonna lombare a bacino ben aderenti al suolo (contrarre gli addominali) tenere la posizione per 120''.



Muscoli adduttori

Seduti, arti inferiori piegati, piante dei piedi unite, le mani prendono le caviglie, flettere in avanti il busto mentre i gomiti spingono in basso le ginocchia, tenere la posizione 60''.

Piega frontale, un arto inferiore teso, l'altro piegato, spingere con il gomito all'indietro il ginocchio controlaterale, tenere la posizione 60''.

Le principali catene cinetiche che si realizzano nelle gestualità tecnico-atletiche calcistiche sono le seguenti:

Scatto con la palla al piede

I muscoli che realizzano tale movimento contraendosi sequenzialmente sono: muscolatura addominale – glutei – quadricipite – tricipite surale – muscolatura intrinseca del piede.

Il gesto inizia con la contrazione dei muscoli più vicini al centro di gravità, con la contrazione del quadricipite e infine con al contrazione dei muscoli della gamba e del piede. Contempora-

neamente si ha la tensione della catena antagonista realizzata dai seguenti muscoli: muscolatura estensoria del dorso – ischiocrurali – muscolatura anteriore della gamba – dorso del piede.

Lo scatto laterale – il dribbling

La catena cinetica agonista è la seguente: obliqui addominali – glutei – extrarotatori della coscia – quadricipite – tricipite surale – muscolatura intrinseca del piede. Tale catena passa da una parte a quella controlaterale del corpo. La catena antagonista è localizzata nella stessa emiparte e si realizza grazie alla contrazione di: muscolatura lombare e obliqua – adduttori.

Il calcio al pallone

Se il calcio viene eseguito con il piede sinistro la catena agonista inizia con la contrazione della muscolatura addominale di destra – ileopsoas – quadricipite di sinistra – flessori del piede sinistro.
La catena antagonista si realizza per la contrazione dei glutei e degli ischiocrurali di sinistra.

Il colpo di testa

Nella fase di stacco la catena agonista è la seguente: erettori spinali – glutei – quadricipite – tricipite surale.
La catena antagonista è realizzata da: addominali – ileopsoas – ischiocrurali.
Nella fase aerea la catena antagonista ha la funzione di prestirare ed è composta da: erettori spinali – flessori della gamba.
La catena agonista prestirata è composta da: addominali – ileopsoas – quadricipite (capo luogo) flessori della testa.

Il tackle

La catena cinetica si realizza per la contrazione di addominali – ileopsoas – quadricipite – muscolatura flessoria del piede. Analizzando le catene cinetiche che vengono attivate nei principali gesti tecnico-atletici risulta di fondamentale importanza il trofismo e l'elasticità muscolare della muscolatura di tutto l'arto inferiore, del cingolo pelvico, del palco addominale, del palco dorsale. Tutti questi gruppi muscolari devono essere capaci di sviluppare alti parametri di forza e contemporaneamente possedere grande estensibilità; devono riuscire a contrarsi in tutti i quattro modi di contrazione che conosciamo sia perchè fissatori durante la realizzazione di gesti complessi, sia perchè sono agonisti e antagonisti al tempo stesso nella realizzazione di movimenti diversi.
I disequilibri muscolari intesi come situazioni strutturali poco armoniche, fra forza producibile ed estensibilità realizzabile, che più comunemente vengono notati nella morfologia dell'atleta calciatore sono i seguenti:

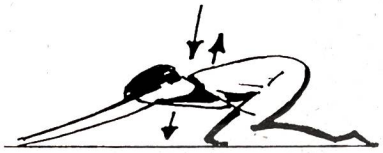
m.quadricipite
(estensore della gamba sulla coscia).
Questo muscolo produce enormi tensioni sia nel calcatore sia nello scatto sia nel colpo di testa e si avvale sempre nell'azione d'intervento eccentrico degli ischiocrurali; il retto femorale che è il vasto centrale del quadricipite nel calciatore è molto potente e il più delle volte non sufficientemente lungo. Questo raccorciamento può spingere la rotula verso l'esterno determinandone una dolorosa usura laterale.

m.ischiocrurali
(bicipite femorale – semimembranoso – semitendinoso)
(flessori della gamba sulla coscia)
Antagonisti nell'azione alla tensione sviluppata dal quadricipite questi muscoli, siti nella loggia posteriore della coscia, denotano una capacità di forza disequilibrata rispetto alla forza che produce il quadricipite. Essendo muscoli fondamentali nello stabilizzare l'articolazione del ginocchio durante l'appoggio del piede a terra durante la corsa, essi devono essere in grado di produrre forti tensioni per evitare microtraumi all'articolazione stessa. Negli ultimi anni la lesione al legamento crociato anteriore nel calciatore è diventata assai frequente proprio perchè, a mio avviso, all'alta velocità di esecuzione del gesto tecnico-atletico non corrisponde una equilibrata tensione stabilizzatrice degli ischiocrurali. È fondamentale quindi per quanto sopra esposto, per questo gruppo muscolare, aumentarne la forza mantenendone la capacità di allungamento, proprio perchè antagonisti di un muscolo potente quale il quadricipite. Sono fondamentali di conseguenza esercitazioni di muscolazione sia a carico naturale sia con sovraccarichi in tutte le forme conosciute ed una appropriata e quotidiana realizzazione di esercizi di stretching favorenti il mantenimento e il miglioramento dell'estensibilità muscolare. Importante inoltre è favorire l'estensibilità non solo del bicipite femorale (es. flessione del tronco a gambe tese) ma anche del semimembranoso e del semitendinoso realizzabile con il medesimo

Esercitazioni per la prevenzione delle algie vertebrali

Tali esercitazioni ritengo siano di fondamentale importanza e consiglierei di proporle al calciatore al termine della seduta di allenamento e al termine della gara a seconda dei bisogni individuali. Se eseguite con costanza tali esercitazioni consentono di realizzare evidenti progressi per molte problematiche inerenti la colonna vertebrale.

Quadrupedia ventrale, braccia tese sul prolungamento del corpo, spingere il petto verso il suolo esercitando una estensione delle braccia fino al limite possibile.



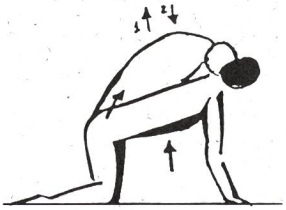
Identico esercizio, unica variante: eseguire dei rimbalzi ritmici.

Identico esercizio, variante: mani o braccia in appoggio ad una tavola di 30/40 cm.

Posizione supina, portare i piedi lateralmente alla testa e le ginocchia vicino alle spalle, tenere la posizione per 40'', ripetere 4 volte.

Identico esercizio, variante: distendere gli arti inferiori.

Quadrupedia ventrale, contrarre glutei e addominali cercando di arcuare il più possibile il dorso verso l'alto, tenere la posizione per 8/10'', ripetere 6 volte.



esercizio ma con i piedi in intrarotazione ed in extrarotazione.

m.tricipite surale
(soleo e gastrocnemio).
Questi muscoli determinano la flessione plantare del piede sia a gamba tesa sia a gamba flessa e nel calciatore sono troppo corti e disequilibrati come forza rispetto alla muscolatura anteriore della gamba; il tibiale anteriore e il peroneo lungo sono troppo deboli rispetto alle tensioni prodotte dal soleo e dal gastrocnemio. Questa situazione strutturale disequilibrata può favorire l'insorgenza di tendiniti all'achilleo, può traumatizzare l'articolazione della caviglia perchè l'atleta tende a cadere sul lato esterno del piede con conseguente distorsione e lesione ai legamenti della caviglia stessa. Per diminuire tale problematica occorre aumentare l'estensibilità sia del soleo sia del gastrocnemio con esercitazioni di stretching a gamba tesa e a gamba piegata ed aumentare la forza dei muscoli anteriori della gamba.

m.intrinseca del piede.
Nel calciatore non sono molto sviluppati sia perchè già in giovane età usa delle calzature che non aiutano lo sviluppo di tale muscolatura, sia perchè non viene data importanza alla realizzazione di esercitazioni miranti a questo scopo; un calciatore con dei piedi astenici avrà difetti nell'appoggio del piede a terra nella corsa (anticipo di tallone) e sarà predisposto a tendinite achillea degenerativa nel tempo.

m.glutei
(grande e medio).
Questi muscoli sono frequentemente disequilibrati rispetto ai muscoli che partecipano alla realizzazione della stessa catena cinetica. Essendo, come abbiamo visto, dei muscoli determinanti nell'attivazione della catena cinetica durante la corsa, un'atonia di questa muscolatura può provocare sia una maggiore tensione stressante per gli ischiocrurali durante l'estensione della coscia sull'anca sia ad errata postura durante la corsa, la problematica corsa seduta, con evidenti scompensi all'equilibrio statico a dinamico della colonna vertebrale. Occorre con una corretta attività di muscolazione potenziare costantemente questo importante gruppo muscolare.

m.ileopsoas-retto addominale-adduttori
(flessori della coscia sul bacino e del tronco; adduttori della coscia)
Questi muscoli vengono trattati insieme perchè responsabili delle medesime sindromi.
Nel calciatore spesso questi gruppi muscolari sono corti, poco estendibili e ipotonici; questo deficit favorisce l'insorgenza di algie vertebrali lombari da iperlordosi e algie pubiche. Nei gesti tecnico-atletici infatti sono notevoli le sollecitazioni statiche e dinamiche cui viene sottoposto il bacino e in particolare la sinfisi pubica che è una vera o propria cerniera anteriore del sistema durante l'esecuzione dei principali gesti tecnico-atletici. Troppo frequentemente si vedono sui campi di calcio atleti che effettuano esercizi che invece di potenziare gli addominali mobilizzano i muscoli flessori della coscia sul bacino (retto femorale, sartorio, tensore della fascia lata, ileopsoas). Sono questi muscoli che attivati in quegli esercizi danneggiano la statica del bacino in quanto esercitando trazione su di esso e sulle lombari tramite l'ileopsoas, determinandone alla lunga la rotazione in avanti e provocando l'insorgenza di una iperlordosi lombare. Il calciatore è già predisposto a tale azione sul bacino dalla gestualità tecnico-atletica (l'azione del calciare la palla con oscillazione dell'arto inferiore da dietro in avanti) necessita di un intervento appropriato e massiccio sulla muscolatura del palco addominale che è fondamentale nel creare la giusta statica del bacino affinchè sia punto di forza per i muscoli motori dell'arto inferiore. Occorre, di conseguenza, non solo potenziare tutti i gruppi muscolari che si inseriscono al pube, ma riequilibrare il lavoro di muscolazione con interventi precisi di stretching da proporre quotidianamente e con massima concentrazione affinchè al di là di un allungamento meccanico si realizzi anche una vera e propria presa di coscienza di questi muscoli estremamante fragili per le sollecitazioni massimali a cui sono sottoposti nella pratica calcistica. Occorre inoltre correggere le eventuali deviazioni assiali della colonna vertebrale attraverso esercitazioni di ginnastica correttiva e migliorare le dismetrie e i difetti di appoggio plantare realizzando plantari personalizzati.

Esercizi di irrobustimento con tensioni isometriche per la muscolatura adduttoria e abduttoria

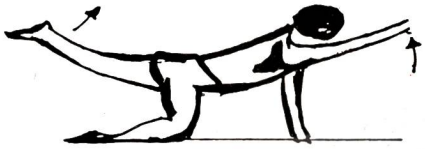
Posizione seduta, arti inferiori piegati, piedi in appoggio a terra, mani alle ginocchia, divaricate le gambe opponendo resistenza con le mani, tenere la posizione per 8'', ripetere 8 volte.

Identica posizione di partenza dell'esercizio precedente, chiudere le gambe opponendo resistenza con le mani, tenere la posizione per 8'', ripetere per 8 volte.

Distesi sul fianco, testa in appoggio al braccio, arto inferiore teso, piede a martello, sollevare l'arto teso opponendo resistenza con l'altra mano, tenere la posizione per 8'', ripetere per 8 volte.

Identico esercizio sull'altro fianco.

Quadrupedia ventrale, sollevare la gamba destra e il braccio sinistro e successivamente i contro laterali. Tenere la posizione per 20'', ripetere per 3 volte per parte.



Disequilibrio dorsale

Anche questo importante gruppo muscolare, a volte, nel calciatore, denota un disequilibrio fra dorsali alti, troppo lunghi e rilassati e lombari, troppo corti; ciò comporta un'accentuazione della cifosi dorsale con l'insorgenza di problematiche dolorifiche nella regione dorsale della colonna vertebrale.
Dall'analisi realizzata possiamo dedurre che il calciatore si presenta come un atleta non sempre muscolarmente equilibrato, anche in quei gruppi muscolari che sono di fondamentale importanza nella realizzazione della sua gestualità tecnico-atletica. Ciò determina situazioni ad alto rischio traumatico che condizionano la prestazione e la carriera stessa dell'atleta calciatore. Per porre rimedio a questa situazione di rischio occorre, a mio avviso, proporre al calciatore in

ogni seduta di allenamento situazioni motorie che migliorino l'elasticità muscolare, la mobilità articolare, evitando esercitazioni con posizioni strutturalmente difettose e, ancor più importante, con carichi unilaterali. A tale scopo lo stretching proposto in momenti precisi durante la seduta d'allenamento può aiutare il calciatore a prevenire e a riequilibrare determinate situazioni a rischio. Interventi specifici in ogni seduta verranno rivolti sia nella fase iniziale dell'allenamento sia nella fase centrale durante i recuperi attivi, sia nella fase finale di defaticamento. Si tratta di educare l'atleta non solo ad assumere delle posizioni ma di prendere coscienza attraverso queste posizioni delle tensioni muscolari che vengono provocate. Partendo dal presupposto che ogni volta che un muscolo viene allungato tende a contrarsi automaticamente, lo stretching eseguito con massima concentrazione permette di evitare il riflesso miotattico che il fatto è un meccanismo di protezione della muscolatura stessa, permettendo di mantenimento della posizione statica per almeno 40'', una sempre maggiore estensibilità muscolare che è alla base della prevenzione di molte patologie degenerative muscolotendinee.

Muscolazione della muscolatura del palco addominale

Ritengo importante porre l'attenzione su alcuni errori che vengono commessi nell'irrobustimento della muscolatura del palco addominale. Solitamente per rafforzare questo gruppo muscolare vengono proposti esercizi di flessione-estensione del busto. Tale metodica è molto diffusa pur non essendo la più corretta; infatti l'irrobustimento viene realizzato dinamicamente con contrazioni esclusivamente concentriche nonostante che, durante la corsa, gli addominali vengano contratti in forma prevalentemente isometrica proprio perchè muscoli fissatori degli arti inferiori con il busto. Ecco che per il calciatore è di fondamentale importanza che il retto addominale riesca a svolgere una contrazione isometrica mentre la contrazione isometrica assume nel calciatore un'importanza globale ma non specifica. È utile quindi nella seduta d'allenamento proporre esercitazioni specifiche per la muscolatura addominale miranti alla realizzazione di tensioni isometriche per preparare tale muscolatura a ciò che in forma principale dovrà essere in grado di fare durante la gara. Ciò non significa escludere completamente il lavoro di irrobustimento in forma dinamica anche se occorre porre alcune precisazioni onde evitare la spiacevole situazione di creare disequilibri a carico dei muscoli che si inseriscono nella regione pubica.

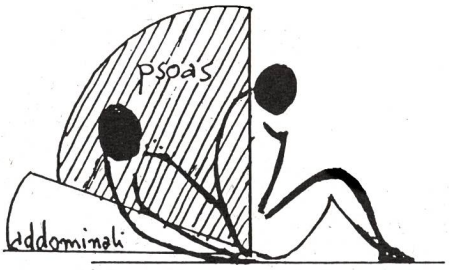
1. Durante l'esecuzione di tali esercizi gli arti inferiori devono essere piegati per non attivare la contrazione dell'ileo-psoas (vedi schema a lato).

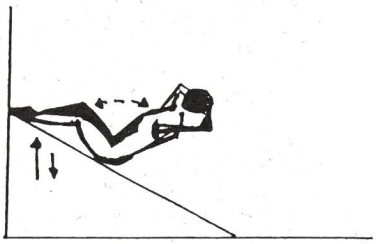
2. Tenere sempre in considerazione, durante l'esecuzione dinamica di tali esercizi che maggiore è la velocità, minore è la tensione muscolare sviluppata. Infatti maggiore è la velocità sviluppata dal muscolo, minore sarà la forza prodotta.

3. Considerare sempre con attenzione la posizione di partenza dell'esercizio creando quelle posizioni che non determino scompensi vertebrali.

4. Proporre, quindi, posizioni isometriche su angolazioni diverse busto/arti inferiore.

5. Nelle esercitazioni in forma dinamica eseguire le flesso-estensioni su una panca inclinata variandone, in relazione alla capacità di sviluppare forza, l'angolo di pendenza. ■





G+S

Modificazione della Guida amministrativa (edizione 1991)

La possibilità di ammettere nei corsi di disciplina sportiva alpinismo e sciescursionismo giovani in età G+S e in età di programma complementare a G+S (ovvero 10/13 anni, secondo le decisioni dei singoli cantoni), come pure la possibilità d'ingaggiare quali accompagnatori nelle discipline alpinismo, sciescursionismo, canottaggio, canoa, surf a vela e vela, ha reso necessario modificare alcuni punti della Guida amministrativa.
Eccoli:

2.2 Ingaggio di monitori

...

2.2.2 Monitori di gruppo

Tutti i gruppi devono essere diretti da monitori di gruppo abilitati a esercitare questa funzione. Sono ritenuti tali:
...
c) Le persone che:
– possiedono le conoscenze e le capacità corrispondenti nella disciplina sportiva, ma che non dispongono del riconoscimento G+S. Nelle discipline alpinismo, sciescursionismo, canottaggio, canoa, surf a vela e vela possono essere ingaggiati, nel senso di aiuto per il capogruppo responsabile, in qualità di accompagnatori supplementari. Questi accompagnatori devono aver raggiunta l'età minima richiesta per i monitori 1 della disciplina in questione. A questo proposito, consultare le prescrizioni proprie alla disciplina. Queste persone hanno, eccetto le indennità, diritto alle «altre prestazioni della Confederazione».

2.2.3 Grandezza dei gruppi e ingaggio di monitori

...

Eccezioni:
– alpinismo, sciescursionismo:
per 6 partecipanti, in età G+S o no, almeno 1 monitore che risponde alle esigenze della cfr. 2.2.2, lettere a e b
Queste nuove disposizioni sono entrate in vigore il 1° luglio 1992.

Ginnastica e danza

Standard/Latino è introdotto come nuovo orientamento F. L'accordo tra la SFSM e la Federazione svizzera di danza è stato firmato il 5 giugno scorso. ■