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: 5 (1949)

Heft: 5

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: 11.08.2025

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

Materia per i corsi di allenamento base I.P.

(ricapitolazione in stile telegrafico delle lezioni impartite al corso di ripetizione 1949 per monitori I. P.)

I. Lezione (Pelli)

Messa in moto (footing)

1. Esercitare la marcia nella formazione a sciame aumentando gradatamente la velocità. Esigere: corpo eretto non rigido; spalle non cadenti; oscillazione naturale delle braccia; piedi paralleli.
2. Sostituire alla marcia il piccolo trotto: braccia completamente sciolte in basso; corpo rilassato ma pur sempre eretto; lavoro intenso nell'articolazione della caviglia.
3. Curare poi la buona «falcata»: ampia, elastica, con stile sicuro: corpo eretto; braccia flesse; mani quasi al petto completamente sciolte e allungate in avanti, pollice in alto.
   1, 2, 3 si alternano gradualmente fino a quando il monitore ritiene i muscoli sufficientemente riscaldati.
4. Esercizi durante la messa in moto:
   a) ogni tre tempi lanciare la gamba sin. risp. des. in avanti in alto (il piede oltrepassa la testa);
   b) ogni 3 tempi lanciare la gamba indietro oscillando le br. in av. in alto (corpo ad arco);

MONITORI I. P. RICORDATE!

Nessun impegno per il

13 novembre 1949

Preparate le vostre pattuglie per la

IIIª corsa ticinese di orientamento

   c) passo saltellato aumentando gradatamente l'altezza dei saltelli: per es. 8 leggeri e 8 spinti a fondo;
   d) passi sulla punta dei piedi a braccia alzate - lavoro asimmetrico dell'asse spalle-fianchi, alternati con passi accosciati. Importante: dopo questo esercizio sciogliere i muscoli con un piccolo trotto.

II. Lezione (Chiesa)

Cultura fisica

1. Circolo delle br. av. e circolo delle br. indietro
2. Oscillare due volte le br. di fianco per avanti
3. Da gambe div. oscillare il tronco 2 v. in basso (g. tese)
4. Da gambe divaricate, oscillare il tronco obliquamente in basso a sin. Ripetere lo stesso inversamente (movimento alternato)
5. Saltellare a gambe divaricate e chiuse lanciando le br. in av., di fianco, in alto, (variare il ritmo cambiando dal lento all'accelerato e viceversa)
6. Saltellare sul posto 4 tempi, al quinto tempo salto in alto attirando le ginocchia al petto
7. Salto in alto sul posto attirando le ginocchia al petto; da ripetersi più volte senza saltellamento intermedio.

III. Lezione (Pelli)

Esercizi con corda

1. Salto in corsa (spinta forte) arrivo sull'altra gamba
2. Saltellare sempre su di una gamba e superare la corda (rafforzamento delle caviglie)
3. Passare sotto la corda con salto prima della corda e subitaneo afflosciamento
4. Il monitore fa girare la corda: gli allievi passano sotto a tutta velocità: per 1-2-3-4 o magari anche a sciame
5. Entrare per di sotto la corda che gira e rimanervi saltellando. Il monitore cambia il ritmo dei giri
6. Diverse forme di salti:
   a) artistico
   b) in corsa (passo per ostacoli)
   c) rotato di slancio
   d) rotato puro
   e) a forbice.

IV. Lezione (Stern e Chiesa)

Preparazione per i salti

a) generale

Saltellare dalla gamba sin. su quella destra con estensione delle gambe molleggiando quando si arriva all'estensione. Saltare e cercare di toccare con la testa una bandierina ad una certa altezza o le foglie di un ramoscello. Si può saltare con la gamba di partenza e arrivare sulla stessa, oppure arrivare sulla gamba opposta; nel salto cercare l'estensione completa del corpo.

b) Salto in lungo

1. Salto in corsa
2. Salto in alto con stacco ed arrivo sulla gamba di appello; in questi due esercizi curare l'elevazione del corpo (non piegare il corpo nella regione delle anche)
3. Ripetere i due esercizi con un piccolo ostacolo (cordicella)
4. Ripetere i due esercizi obbligando l'allievo a toccare con una mano un punto fissato in alto (bandierina)
5. Piccola rincorsa e 2 salti sulla gamba d'appello, alzando la gamba di lancio flessa in avanti e tendendola indietro (movimento rapido)
6. Con rincorsa; 2 salti sulla gamba d'appello, al terzo tempo salto in corsa, principio del salto triplo, senza però la raccolta delle gambe all'arrivo.

V. Lezione (Stern)

Lancio granata

1. Fare giuocare i giovani in riva di un fiume con sassi, camminare due o tre passi e gettare i sassi sopra la testa senza nessun sforzo.
2. Correre e gettare i sassi sopra la testa senza fermarsi.
3. Gli ultimi quattro passi incrociare le gambe come nel passo del giavellotto, portare il peso del corpo dalla gamba des. sulla gamba sin., viceversa per quelli che lanciano sinistro.

VI. Lezione (Stern)

Getto del peso

1. (Lavoro a due) Pos. spacc. i due giovani si gettano la palla di ferro con le due mani molleggiando sulle gambe
2. Gettare la palla di ferro in alto con l'estensione del braccio e ripetere il medesimo esercizio

3. Riprendendo la palla di ferro con molleggiamento delle ginocchia
4. Saltellare sulla gamba più forte spingendosi avanti posizione laterale
5. Camminare con la palla di ferro, movimento di getto senza tendere il braccio ma con movim. delle spalle. Medesimo esercizio al passo di corsa.
6. Collegare i due movimenti, spalla e braccio, e spingere con le dita.
7. Lavorare con i giovani nel cerchio e spiegare ai giovani il modo d'uscire dal cerchio dopo il getto.
8. Il movimento del getto nel cerchio ha inizio lento poi aumentare di reazione e scatto finale con rotazione del corpo.
   Il getto viene eseguito mentre le due gambe sono ancora a terra.

VII. Lezione (Pelli)

Arrampicare

1. Studio dell'incrocio delle gambe (allievi per es. seduti su di una trave sopraelevata: stringere ripetutamente la corda fra le gambe; idem ad occhi chiusi)
2. Salita alla fune: tirare le ginocchia bene in alto; allungare il corpo; di nuovo attirare le ginocchia verso l'alto; incrocio stabile.
3. Forma definitiva dell'arrampicata.
4. Diverse forme di giochi:
   a) scimmia (vicino alla corda), cacciatori (lontani). Colpo di fischietto: partenza simultanea.
      1 punto per il cacciatore se tocca la scimmia; uno invece alla scimmia se non riesce).
   b) corsa pattuglie: arrampicare lungo la fune, scendere dai rami dell'albero.
      Il miglior tempo complessivo vince.
   c) la fantasia del monitore creerà nuove forme di giochi e di staffette combinando: reazione, corsa, arrampicata, destrezza e agilità.

VIII. Lezione (Chiesa)

Capriola - preparazione

1. Capriola marciando - l'appello avviene su di un sol piede.
2. Da fermo a posizione divaricata e leggermente flessa, il tronco flesso in avanti alla posizione raggomitolata; la posizione di arrivo deve essere uguale alla posizione di partenza.
   La capriola viene ripetuta due tre volte consecutivamente e avanzando, tra una capriola e l'altra, non si si prende slancio alcuno.
3. Capriola indietro; per questo esercizio vale lo sviluppo dell'esercizio n. 1, in senso inverso. Da ricordare che non appena il corpo ha avuto slancio si devono posare le mani all'altezza della testa, così da non girare sul collo o sulla testa. Stacco sul passo indietro ed arrivo nella identica posizione di partenza.
4. Capriola avanti con slancio a piedi giunti, arrivo sul passo (un piede dopo l'altro), e senza aiuto delle braccia.
5. Salto del pesce e capriola, marciando e con rincorsa.

IX. Lezione (Pelli)

Preparazione alla corsa di velocità

Riflessi rapidi. Due partiti: bianco e rosso. Il monitore grida; bianco o rosso. Bianco o rosso corrono, rosso o bianco rincorrorono.
Partenza dalle diverse posizioni: in piedi, seduti, in ginocchio, sulla schiena, sul ventre (questi allievi sono le lepri), a 5 o 6 m. vengono appostati gli altri (cacciatori); al fischio inizia la lotta.

X. Lezione (Pelli)

Esercizi a due

1. Scopo: allargamento della gabbia toracica; rafforzamento musculatura delle gambe.
   Schiena contro schiena, corpo eretto, braccia in alto tese, chi solleva gambe divaricate; flessione delle gambe fino a quando i fianchi vengano a trovarsi sotto quelli del compagno che rimane eretto. Flessione del tronco avanti contemporaneamente con la tensione delle gambe. Movimento lento d'andata e ritorno.
   P.S. Lo stesso esercizio può essere fatto aggiungendo nel momento della massima estensione (per chi è in alto) dei molleggiamenti sulle gambe (per chi è in basso.
2. Scopo: rafforzamento dei muscoli dell'addome.
   A sulla schiena, gambe unite e tese in avanti, braccia di fianco; B s'inginocchia dietro ad A e posa le sue mani sulle spalle di quest'ultimo. A descrive con le proprie gambe un ampio cerchio. (Durante questo movimento le gambe rimangono tese e i piedi s'avvicinano, al pavimento, senza toccarlo).
3. Scopo: rafforzamento delle braccia.
   A si mette in appoggio rovesciato teso sulle braccia (stand); B afferra il compagno ai fianchi. A eseguisce ripetute flessioni mentre B lo sostiene nell'azione.
4. Scopo: rafforzamento dei muscoli del tronco e della schiena (trapezio).
   A sul ventre, braccia in avanti, gambe chiuse; B in ginocchio tiene A alle caviglie; A si alza lentamente in avanti arcuando il tronco (il mento almeno 30 cm. via da terra).
   P.S. L'esercizio può essere eseguito anche a ritmo accelerato.
5. Esercizio per aumentare la scioltezza della cintura dei fianchi (anche).
   A seduto a gambe divaricate; B in piedi, le sue mani premono sulla schiena di A.
   A flette tre volte il tronco avanti verso la gamba sinistra. La testa arriva sul ginocchio che rimane teso; ambedue le mani vanno alla punta del piede sinistro; B accompagna A nel movimento premendo sulle spalle. Lo stesso esercizio a destra. Ritmo di 4 tempi: 1-3 molleggiamenti, 4 ritorno.
6. A si mette sulla schiena a gambe e braccia divaricate; B, C, D, E afferrano A alle estremità: caviglie e polsi; F si tiene pronto per sostenere i compagni nell'azione. B, C, D, E operano due prese di slancio sollevando leggermente A da terra. Indi a 3 lo alzano verso l'alto allargandosi mentre F si mette sotto A e aiuta ad alzarlo. A durante lo slancio in alto spinge i fianchi avanti e rovescia la testa indietro. Braccia e gambe devono rimanere tese.

I giovani esploratori sono i grandi specialisti delle corse di orientamento.

Indirizzo per la corrispondenza: Redazione di « Giovani forti - Libera Patria », Macolin. — Inoltro dei manoscritti per il prossimo numero: **15. 11. 49.**
Cambiamenti di indirizzo: Sono da comunicare senza ritardo alla S. F. G. S. indicando il vecchio indirizzo — **Nuovi indirizzi:** inviateci gli indirizzi di monitori - maestri - di personalità che possono aver interesse a ricevere il nostro bollettino — **Abbonamento per 12 numeri fr. 1.50**

Un corso per maestri e maestre di sport

La Scuola federale di ginnastica e sport organizza, per la prima volta, nel periodo dal **16 gennaio al 16 aprile e dal 14 maggio al 12 agosto 1950** (in due corsi di 3 mesi ciascuno) un corso per la formazione di maestri e maestre di sport come liberi professionisti. Il corso viene, per principio, diretto come convitto.

Scopo e fine del corso. La formazione di candidati (e) idonei (e) come maestri (maestre) di sport, sia per esempio, per lavoro privato o per impiego come capi di bagni, maestri di nuoto, maestri di sport nelle stazioni di vacanza, monitori di enti privati, allenatori di federazioni e club, ecc. L'istruzione dà le capacità di insegnamento nella formazione fisica di base e in attività scelte come specialità come pure le conoscenze basi dell'anatomia e fisiologia e l'introduzione nell'essere, la storia e la metodica degli esercizi fisici.

Ammissione. All'esame di ammissione possono presentarsi svizzeri e svizzere fra i 18 e i 40 anni, con un certificato di buona condotta. Essi devono possedere una buona istruzione generale, aver imparato una professione, aver sufficienti conoscenze di una lingua straniera e se possibile essere raccomandati da una federazione ginnico-sportiva. L'esame di ammissione si compone di un esame teorico sull'istruzione generale e un esame pratico sulle attitudini sportive.

Scelta delle materie. Le materie della formazione teorica di base e gli esercizi della formazione fisica di base sono obbligatori, così pure almeno una delle seguenti specialità: Basketball, boxe, pattinaggio, scherma, calcio, ginnastica artistica, ginnastica, palla a mano, atletica, lotta libera, sci, tennis.

Se l'orario di lavoro lo permette si possono prendere ancora fino a due altre specialità. Premesso che ci siano le attitudini si raccomanda, come specialità, di scegliere uno sport tipicamente estivo e uno invernale.

Costo del corso. Il costo per ogni periodo del corso ammonta a fr. 750.— (fr. 250.— per mese). Esso comprende le spese per l'alloggio e pensione, tassa per la scuola, viaggi ecc. Detta somma deve essere versata all'inizio del corso o in tre rate mensili anticipate. Domande motivate per ottenere borse di studi devono essere inoltrate con l'inscrizione al corso.

Diploma. Chi segue con successo il corso e gli esami finali ottiene il diploma di maestro (risp. maestra) di sport della Scuola federale di ginnastica e sport. Questo non autorizza l'istruzione nelle scuole pubbliche.

Inscrizione. Gli interessati sono pregati di inoltrare la loro inscrizione con indicazione « Corso per maestri di sport » fino al 1° novembre 1949 al più tardi, alla S.F.G.S. Alla inscrizione devono essere uniti:

Certificato di origine, libretti scolastici, certificato di buona condotta, certificato finale di scuole professionali, certificato di fine tirocinio e altri certificati, breve curriculum vitae scritto a mano, relazione sull'attività sportiva fino a oggi con certificati di eventuale speciale formazione o risultati firmati dalla rispettiva federazione, certificato medico. 2 fotografie.

Contemporaneamente bisogna annunciare in quale specialità è desiderata l'istruzione.

Informazione. Ogni altra informazione può essere domandata per telefono o per iscritto alla Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin (Tel. Nr. 032 2 78 71). Anche i regolamenti per gli esami e le borse di studio, nonchè le norme per le esigenze agli esami possono essere domandati alla stessa.

La direzione

Il I. campo di vacanza dell'ASFA

Si è chiuso venerdì 15 luglio il primo « Campo di vacanza A.S.F.A. », iniziatosi ad Ambrì il giorno 6. Questo campo, il primo nel genere che sia stato organizzato nel nostro Ticino, si può considerare pienamente riuscito sotto ogni aspetto: il che è tutto dire e potrebbe anche esimerci da qualsiasi commento. La piena riuscita è anche la maggior lode che si possa fare agli organizzatori e direttori del campo, e cioè ai signori Ugo Martignoni vice presidente della F.T.C., Carlo Pinter di Biasca, Armando Chiesa di Mendrisio, e Primo Beltraminelli di Bellinzona (subentrato al signor Chiesa che forzatamente ha dovuto partire prima della chiusura del corso), i quali tutti durante i dieci giorni di vacanza si sono prodigati in modo veramente encomiabile per rendere il soggiorno ai partecipanti il più gradito possibile.

Con grande entusiasmo e con uno slancio di buona volontà le società hanno risposto all'invito rivolto loro dalla federazione di inscrivere i loro migliori elementi a questo campo onde ricompensarli un poco degli sforzi forniti durante la stagione testè trascorsa: cosicchè ben trenta giovani calciatori di tutte le parti del Cantone sono convenuti ad Ambrì, e precisamente: 4 di Chiasso, 5 di Mendrisio, 3 di Ponte Tresa, 2 dalla Sezione Stella Capriasca, 2 di Lugano, 4 di Locarno, 4 di Giubiasco, 5 di Bellinzona e uno di Biasca. Come si vede partecipazione ottima sia numericamente che qualitativamente: particolarmente festeggiato il giocatore Deberti del Chiasso.

Egregio fu il programma presentato dagli organizzatori per i dieci giorni: footing mattutino, colazione, un po' di lavoro con la palla, pranzo, un paio d'ore di siesta, poi bagno, cena e indi libera uscita fino all'ora del silenzio (circa le 22); con ottimo buon senso la diana venne dal terzo giorno posticipata dalle 6.30 alle 7, visto come nessuno dei partecipanti soffrisse d'insonnia.

Veramente indovinate furono le tre escursioni effettuate: la prima, una semplice preparazione alle altre, portò gli allievi con il treno fino al Airolo da dove venne effettuato il ritorno a piedi seguendo il percorso Airolo-Madrano-Altanca-Ronco e discesa all'aeroporto di Ambrì, accanto all'hangar ove erano situate le baracche dell'accantonamento. Il dì seguente si andò al Tremorgio, con salita da Ambrì: bellissima passeggiata, peccato guastata un po' dalla pioggia che obbligò tutti a una precipitosa discesa a Rodi (tempo 27 minuti); da Rodi si ritornò a piedi ad Ambrì. L'ultima venne effettuata al Ritom con punta fino in Cadagno: salita in funicolare, grande allegria fra tutti i componenti la brigata, tempo bellissimo, con un sole che abbrunì e abbruciò tutti quanti: una escursione che accontentò anche coloro che amano andare in montagna dove non ci sia d'arrampicare.

Grande ospitalità e comprensione trovarono organizzatori e partecipanti fra l'ottima popolazione del borgo di Ambrì: tutti videro sempre di buon occhio questa lieta compagnia di giovanotti che passava al mattino in mezzo al paese cantando, dando il suo buongiorno a tutti, che faceva risuonare il villaggio di canti durante la giornata e alla sera ripassava pure cantando a dare la buona notte. Veramente buona gente questi abitanti di Ambrì. Le associazioni sportive, poi, misero a disposizione del corso il campo sportivo e le rispettive installazioni per le esercitazioni e per la partita di propaganda che venne giocata al mercoledì, tra una rappresentativa sopracenerina e una sottocenerina, alla quale intervenne discreto pubblico, e che fu vinta dai secondi, per tre reti a due dopo una bella e combattuta contesa.

Giovedì si svolsero gli esami I. P. per coloro che ancora non ebbero l'occasione di poterli subire: presenziarono agli stessi gli incaricati del D.M.C., sezione I. P. con a capo il signor Aldo Sartori: 7 giovani affrontarono le prove e ottennero tutti ottimi punteggi.

I partecipanti ebbero pure occasione di poter ammirare l'atterraggio di una intera squadriglia di caccia sulla magnifica pista dell'aerodromo di Ambrì.

Il corso si chiuse venerdì, mentre il tempo, che fino allora si era mantenuto bello, accennava a voler mutare umore: dopo l'ultimo pranzo in comune dissero parole di commiato e di arrivederci e di soddisfazione per l'ottimo andamento del corso, formulando auguri a tutti i partecipanti i signori Martignoni e Pinter, applauditi dagli allievi. La partenza avvenne verso le 13 dalla stazione di Ambrì dove si era radunata numerosa folla per porgere ai giovani calciatori l'ultimo saluto: e tutti partirono con un rimpianto nel cuore.

I partecipanti al corso ringraziano ancora una volta dirigenti e organizzatori per tutto ciò che hanno fatto, e l'ottimo popolo di Ambrì che tanta benevolenza e ospitalità mostrò nei loro riguardi. Arrivederci presto!

Un partecipante