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: 22 (1965)

Heft: 1

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

fisica femminile diventi obbligatoria;
- in tutti i cantoni venga introdotto un minimo di tre ore obbligatorie di ginnastica;
- alle giovani liberate dall'obbligo scolastico venga offerta l'occasione, fino al raggiungimento del ventesimo anno d'età, di praticare, con l'aiuto della Confederazione, un'attività ginnica e sportiva volontaria regolare.

Ciò facendo, si potrebbe dar seguito ad un imperativo urgente dei tempi, ossia a quello di procurare al sesso femminile, almeno in questo campo, la stessa situazione della quale gode il sesso maschile. La nostra Scuola considera essere uno dei suoi compiti maggiori e più belli, quello di tirare, durante l'anno in corso, le conseguenze logiche del memorabile citato simposio, e, in collaborazione con tutte le organizzazioni e le istituzioni interessate, di mettere in opera tutto il possibile affinchè giustizia venga resa, in questo settore, alla gioventù femminile del nostro paese.

ISTRUZIONE PREPARATORIA GINNICA E SPORTIVA

Istruzioni per l'organizzazione di un corso di base IP

Il monitore I.P. che intende organizzare un corso di base nella sua località deve inoltrare regolare domanda all'Ufficio cantonale dell'I.P. corredandola dei seguenti dati indispensabili perchè l'autorizzazione possa essere concessa:

1. generalità del capo e dell'eventuale sostituto;
2. la denominazione che il corso assume;
3. la data in cui si intende tenere il primo allenamento;
4. la località (eventualmente la palestra, il piazzale, ecc.), il giorno (o i giorni) e le ore in cui gli allenamenti hanno luogo;
5. l'elenco con le generalità complete dei giovani che hanno dato la loro adesione a partecipare al corso: suddividere gli allievi secondo le classi di età. Modifiche di effettivo (e di programma) dovranno essere notificate man mano che si verificano;
6. l'elenco del materiale necessario agli allenamenti.

Note importanti

a) Tutti i dati richiesti devono essere in possesso dell'Ufficio cantonale del'I.P. almeno *10 giorni prima della tenuta del primo allenamento.*

b) Chi intende ottenere i sussidi deve dimostrare di aver tenuto un minimo di 40 ore di allenamento. Le ore di allenamento e le presenze devono essere inscritte nell'apposito libretto di controllo C 2 che viene inviato unitamente all'autorizzazione a tenere il corso: detto libretto deve essere tenuto a giorno e sempre a disposizione per eventuali ispezioni. *Nei libretti di controllo le ore di presenza agli allenamenti dei monitori e degli allievi devono essere indicate con numeri e non con lineette o crocette.*

c) Il materiale (del quale deve essere accusata immediata ricevuta non appena in possesso) deve essere ritornato all'Ufficio I.P. (servendosi del buono di trasporto gratuito che deve essere richiesto, da chi ne fosse sprovvisto, all'Ufficio I.P.) subito dopo la tenuta degli esami: deve essere notificato il materiale rotto o mancante.

d) L'assicurazione *non risponde* degli infortuni che dovessero accadere in corsi non ancora autorizzati.

e) I monitori I.P., nella loro corrispondenza con l'Ufficio I.P., godono della franchigia di porto.

f) Quando un monitore ritiene di aver preparato i suoi giovani per gli esami egli deve fissare il giorno in cui intende che gli stessi abbiano a svolgersi e comunicare tale data *almeno otto giorni prima,* all'Ufficio I.P. perchè questo possa provvedere alla designazione dell'ispettore e dei periti e all'invio dei fogli. Il capo preparerà, scritti a macchina, i fogli di esame per tutti i suoi allievi facendo attenzione di non usare fogli di una età per giovani di un'altra. Il fabbisogno mancante può essere chiesto all'Ufficio cantonale dell' I.P. Inoltre il monitore dovrà preparare il piazzale con i posti d'esercizio segnati.

g) Non potranno essere concesse autorizzazioni a seguito di *notifica telefonica.*

Il numero del telefono dell'Ufficio cantonale I.P. è il seguente: 092 / 4 56 96.

Soltanto seguendo scrupolosamente queste direttive restano assicurati il buon andamento dei corsi e la loro riuscita.

Le visite medico-sportive dell'IP nel 1965

Anche nel 1965 *i giovani che praticano l'I.P.* possono chiedere di essere sottoposti a una visita medica. I monitori invieranno, a tale scopo, domanda all'Ufficio cantonale, nella quale sarà indicato il medico di fiducia e sarà allegato — *in duplo* — l'elenco dei

giovani che desiderano essere visitati, *indicando lo anno di nascita* e il domicilio.
Nel 1965 possono essere ammessi alla visita medico-sportiva dell'I.P. i giovani che partecipano all'I.P., eccezion fatta per i 14nni (i nati nel 1951) e i reclutandi (classe 1946) che siano già stati reclutati e dichiarati abili al servizio.
La visita deve aver luogo prima di esami facoltativi o all'inizio dei corsi di base (al più tardi *entro un mese* dall'inizio del corso stesso). *A corsi* (o allenamenti) *ultimati non verranno più concesse autorizzazioni.*
I medici sono liberi di applicare le tariffe dell'ANEF o quelle previste dalle decisioni del D.M.F.: da parte dell'Autorità non verranno effettuate correzioni alle note degli onorari, sempre che gli stessi non superino quelli previsti dalle citate decisioni.
I medici dovranno inviare all'Ufficio cantonale, *subito* dopo aver effettuato le visite, due note *(non copie)* una delle quali portante il bollo per le fatture, l'altra saldata e senza bollo. *Alle note devono essere allegati i libretti delle attitudini fisiche dei giovani visitati, documenti nei quali saranno stati scritti nelle apposite pagine (30 e seguenti) i risultati della visita. La mancata produzione del libretto o la non avvenuta iscrizione dei risultati della visita comporteranno lo stralcio dell'importo della visita dalla nota di onorario.*
Non potranno essere riconosciute note di medici per visite non autorizzate dall'Ufficio cantonale dell'I.P.
Si richiama inoltre agli interessati l'art. 20 delle D.E. del 18 settembre 1959.

Ufficio cantonale I.P.

Il calendario 1965 dell'IP Ticino

L'Ufficio cantonale dell'istruzione preparatoria ginnico e sportiva ha stabilito come segue il calendario delle principali manifestazioni per l'attività 1965:

14 e 21 febbraio:	giornate cantonali di esami sci
27 marzo:	corso di ripetizione per monitori dell'istruzione base
19-24 aprile:	corso cantonale di escursioni sci a Mürren
14-24 luglio:	corso cantonale di alpinismo
giugno-luglio-agosto:	giornate cantonali di esami nuoto
10 ottobre:	CORSA TICINESE DI ORIENTAMENTO A PATTUGLIE I. P.
14 novembre:	*chiusura dell'attività di base*
4-5 dicembre:	corso cantonale per monitori sci
26-31 dicembre:	corso cantonale sci ad Andermatt
1.-6 gennaio 1966:	corso cantonale sci ad Andermatt

Si pregano cortesemente gli interessati e le società sportive e patriottiche del Cantone di voler prendere buona nota delle suddette date al fine di evitare spiacevoli concomitanze.

Corso per ecclesiastici

Anche nel 1965 la Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin si fa un dovere di organizzare un corso federale per monitori IP riservato agli ecclesiastici. Esso avrà luogo a Macolin, nella settimana

dal 28 giugno al 3 luglio 1965.

La partecipazione ticinese a corsi di questo genere è sempre stata numerosa. Non dubitiamo che anche quest'anno molti saranno gli ecclesiastici nostrani a voler essere della partita. Gli interessati si rivolgano per informazioni all'ufficio cantonale IP a Bellinzona (tel. 092/4 56 96).

Corsi federali per monitori IP 1965 (formazione di base)

Il calendario estivo dei corsi federali per la formazione di monitori IP (formazione di base), con diritto di partecipazione ticinese, è stato fissato come segue:

Corso nr. 16 (19-24.4.1965) base 1
Corso nr. 19 (3- 8.5.1965) base 1
Corso nr. 22 (24-26.5.1965) base 1 B
Corso nr. 31 (19-24.7.1965) base 1
Corso nr. 34 (6-11.9.1965) base 1

Tutti i corsi citati vengono tenuti in lingua francese. I candidati devono aver compiuto i 18 anni. Gli interessati devono chiedere l'apposito formulario all'Ufficio cantonale IP a Bellinzona (tel. 092/4 56 96) e lo devono inoltrare poi allo stesso, debitamente riempito, al più tardi 15 giorni prima dell'inizio del corso al quale desiderano partecipare.
L'Ufficio cantonale IP è a disposizione per tutte le informazioni particolari che occorressero agli aspiranti monitori.

Corsi federali per monitori IP 1965 (discipline facoltative)

I corsi federali per monitori IP nelle discipline facoltative a cui il Ticino ha diritto di partecipazione sono, per la primavera e per l'estate 1965, i seguenti:

Corso nr. 27 (19-24.4.1965) — Escursioni con gli sci — Probabilmente a Rosenlaui — Direzione: Dr. K. Wolf

Corso nr. 25 (14-19.6.1965) — Esercizi nel terreno — Murgsee — Direzione: HR. Burgherr

Corso nr. 29 (3-11.7.1965) — Alpinismo — Regione del Trient — Direzione: HR. Burgherr

Corso nr. 33 (26-31.7.1965) — Nuoto e giochi — Macolin — Direzione: A. Metzener

Gli interessati si rivolgano all'Ufficio cantonale IP a Bellinzona (tel. 092/4 56 96).

I risultati tecnici dell'attività I. P. 1964 nel Ticino

	1963	1964
Giovani in età dell'I.P. che si sono presentati agli **esami di base**	3.042	3.128
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni minime richieste agli esami base	2.768	2.858
Giovani che hanno ricevuto il distintivo in bronzo (65 punti)	685	499
Giovani che hanno ricevuto il distintivo in argento (80 punti)	365	238
Giovani che hanno ricevuto il distintivo in oro (100 punti)[1]	—	37
Giovani che si sono presentati a **esami** e hanno seguito **corsi facoltativi**	2.442	2.940
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni richieste ai corsi e esami facoltativi	2.347	2.842
Organizzazioni che si sono occupate dell'I.P.	86	94
Organizzazioni che hanno presentato giovani agli esami di base	66	74
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi di istruzione base	38	35
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi speciali	21	43
Organizzazioni che hanno tenuto sessioni di esami speciali	33	38

	Partecipanti		*Condizioni soddisfatte*	
CORSI	*1963*	*1964*	*1963*	*1964*
a. Sci	437	457	437	457
b. Esercizi nel terreno	184	283	184	283
c. Alpinismo	48	69	48	69
d. Escursioni a piedi	77	188	77	188
e. Escursioni sci	—	31	—	31
f. Nuoto e giuochi	—	31	—	31
ESAMI				
a. Marcia (513), marcia sciistica (302) e marcia di resistenza (62)	767	877	766	876
b. Corsa di orientamento	512	564[2]	420	493[3]
c. Sci	255	219	255	217
d. Nuoto	162	190	160	166
e. Escursioni sci	—	31	—	31

	1963	1964
Partecipanti a corsi federali per monitori di corsi e esami base	24	29
Partecipanti a corsi federali per monitori di corsi e esami speciali	8	12
Partecipanti ai corsi cantonali di ripetizione per monitori	127	34[4]
Giovani che si sono sottoposti alla visita gratuita medico-sportiva	165	120
Infortuni denunciati all'Assicurazione militare federale	35	30

Totale dei sussidi federali spettanti al Cantone per l'attività 1964: fr. 58.240.— (1963: fr. 48.344,50) dei quali fr. 30.765.— per l'attività di base o atletica, fr. 15.992.— (8.623,50) per quella facoltativa e fr. 11.483.— (8.622.—) per quella sciistica 1963/64. Inoltre vengono rimborsate le spese per le visite medico-sportive (fr. 1.102,20) e per le riparazioni al materiale.

[1]) distribuito per la I.a volta nel 1964 (può essere assegnato solo se sono ottenuti quelli di bronzo e di argento)

[2]) partecipanti effettivi: 595

[3]) esclusi i componenti le pattuglie d'oltre San Gottardo e i capipattuglia della categoria B (non in età dell'I.P.)

[4]) per lo sci

Con la fine dell'attività 1964 sono venuti all'I. P. 46.413 giovani ticinesi dei quali 39.613 hanno soddisfatto le condizioni minime richieste per il superamento delle prove dell'esame di base.

La marcia dell'I. P. nel Cantone Ticino

Anno	Partecipanti agli esami di base	Condizioni soddisfatte	Anno	Partecipanti agli esami di base	Condizioni soddisfatte
1942	1.000	567	1954	2.090	1.756
1943	1.117	685	1955	2.276	1.938
1944	1.191	861	1956	2.415	2.090
1945	1.067	804	1957	2.655	2.300
1946	718	550	1958	2.857	2.382
1947	984	911	1959	2.711	2.206
1948	1.319	1.198	1960	2.931	2.620
1949	1.604	1.431	1961	2.749	2.490
1950	1.706	1.559	1962	3.022	2.701
1951	1.831	1.709	1963	3.042	2.768
1952	1.902	1.525	1964	3.128	2.858
1953	2.098	1.704			

Ginnastica acrobatica - Parallele ad altezze ineguali

Ernst Meierhofer

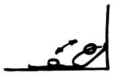
Durata: 1 ora e 40 minuti. **Luogo d'esecuzione:** palestra.
Materiale: banchine, tappeti, parallele, palline, fischietto, blocchetto, matita.

I. Preparazione (20')

Messa in moto e scuola del corpo. Gli es. 1-5 della scuola del corpo vengono eseguiti contro la parete.
- Marcia e corsa alternate;
- Corsa in scioltezza con cambiamento di ritmo;

1.

- Passi saltellati incrociando le gambe;

2. 

- Corsa, al segnale salto d'appello, caduta in decontrazione alla pos. raggomitolata e salto con estensione, corsa;

3.

- Passi saltellati accentuando l'altezza;

4.

- Leggero passo di corsa, al colpo di fischietto scatto in av.;

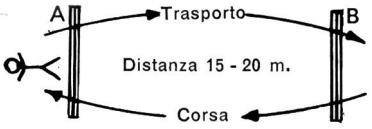
5.

Schiena alla parete: caduta ind. con 1/2 giro del tronco;

6. Saltellamenti.

II. Scuola della prestazione (70')
Corsa (10')

Staffetta con trasporto:
squadre di 4-6 corridori; un corridore giace dietro la banchina A; gli altri lo trasportano lungo il percorso e lo depongono dietro la banchina B; tutti ritornano al punto di partenza per tasportare il seguente, e così di seguito fin quando tutti sono stati trasportati una volta.



I. Tema — Ginnastica acrobatica (15')

Capriola in av. e ind.
Tre tappeti a circa 5 m. di distanza uno dall'altro.

1. Marcia — capriola in av. — marcia. Le mani appoggiano aperte e leggermente girate verso l'interno.
2. Come 1. ma con salto d'appello per eseguire la capriola.
3. Come 2., ma dal leggero passo di corsa.
4. Come 3., ma nella fase finale della capriola le mani vanno alle caviglie.
5. Capriola ind.: pos. raggomitolata, le mani, palmo in alto, sono di fianco alla testa, il mento tocca il petto.
6. Capriole av. e ind. alternativamente.
7. Es. a due; A è a terra sul dorso, gambe fl., mani alle caviglie di B, il quale è in appoggio sulle mani per terra, davanti ad A. Con leggera spinta di A, B compie una capriola in av. fino ad essere sulla schiena, seguita da una capriola ind. alla pos. di partenza.

N.B. — Gli es. 5-7 vengono eseguiti in piccoli gruppi sui diversi tappeti.

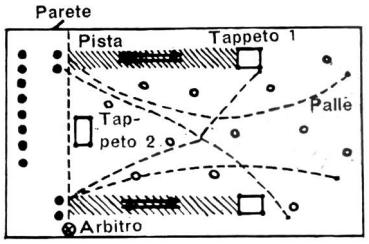
2. Tema — Parallele ad altezze ineguali (25')

1. Rincorsa obliqua, prese radiali allo staggio alto e passaggio con bilanciamento sopra lo staggio basso; cambiamento di lato.
2. Staz. fac. lat. davanti allo staggio alto, prese dorsali; come 1., ma diritti (aiuto alle anche).
3. Salire sullo staggio basso, poi su quello alto e salto in profondità.
4. Stazione sullo staggio basso, presa palmare su quello alto, molleggiare leggermente e saltare costalmente in av. alla stazione (a sin. e a dr. — con aiuto eventuale).
5. Con appoggio di un piede sullo staggio basso, presa palmare a quello alto, stabilirsi all'appoggio; una mano passa ora sullo staggio basso; presa di slancio con le gambe, saltare in av. con passaggio facciale elevato.
6. Staz. fac. lat.: stabilirsi girando ind. all'appoggio — staggio alto (ev. anche con spinta sullo staggio basso).
7. Combinazione: come 6. allo staggio alto, girare in av. e, con battuta delle gambe sullo staggio basso), ristabilirsi girando ind. su quello alto; passaggio fac. elevato.

Gioco (20')

Gioco di corsa con palline di cuoio o palle da tennis.

A. Campo da gioco e disposizione delle squadre:



B. Svolgimento del gioco.
Secondo l'effettivo delle squadre, partono 2 o 4 giocatori contemporaneamente. Ogni partente è in possesso di una palla (variante: ognuno ha 2 palle). Al colpo di fischietto dell'arbitro, le palle vengono lanciate in campo (all'interno dello spazio delimitato dai tappeti 1 e dalle piste di corsa), i partenti corrono sulle loro piste sino ai tappeti 1 e ritorno i giocatori dell'altra squadra, sparsi sul campo da gioco, non hanno il diritto di ostacolarli.
I giocatori in campo raccolgono le palle lanciate — ognuno al massimo una palla — e le trasportano di corsa fino al tappeto 2. L'arbitro conta le palle deposte sul tappeto 2 entro il ritorno dell'ultimo lanciatore. Quando tutta la squadra lanciante ha effettuato il percorso, si invertono le parti. Vince la squadra che ha raccolto il maggior numero di palle. Le palle deposte al tappeto 2 dopo il passaggio della linea d'arrivo non contano.

III. Ritorno alla calma (10')

Riporre il materiale comunicazioni, doccia.