

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	27 (1970)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	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**

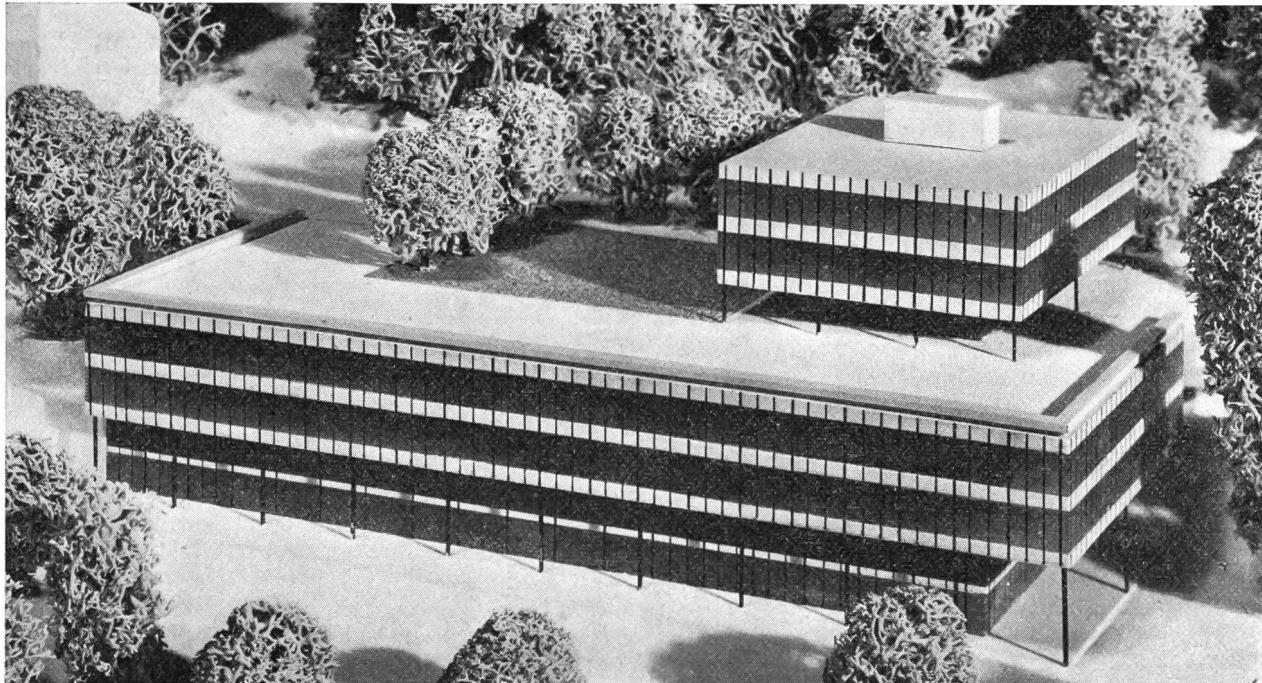
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.01.2026

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



**INAUGURAZIONE  
del  
nuovo Palazzo scolastico  
e  
Festeggiamenti  
di Giubileo  
4 settembre 1970**

**25 anni SFGS**

Nel quadro dei festeggiamenti avrà luogo,  
*dal 31 agosto al 3 settembre 1970*,  
l'11.mo SIMPOSIO DI MACOLIN.

Tema:

**Efficienza fisica (Fitness) quale concetto e scopo**  
*Un'analisi interdisciplinare*

Il termine EFFICIENZA FISICA (Fitness) sarà sottoposto  
ad un'analisi dal punto di vista biologico, medico, psicologico e  
sociologico come pure della misurazione  
e della standardizzazione.  
Si tratteranno inoltre gli aspetti filosofici, teologici e storici.



## ISTRUZIONE PREPARATORIA GINNICA E SPORTIVA GIOVENTÙ + SPORT

### Elogio dei fondisti

Aldo Sartori



I fondisti di Terenzio Zuffi durante una breve pausa delle esercitazioni dell'Oberalp ascoltano l'incitamento del direttore tecnico del corso IP/GS Ticino, Bruno Bonomi.

(Foto: Aldo Sartori)

Anche nel nostro cantone lo sci di fondo, nell'ambito dell'IP/GS, ha ricevuto un nuovo impulso ed è entrato ufficialmente e meglio organizzato che non lo fossero i primi passi quasi timidi degli anni scorsi, nel quadro dell'attività cantonale. Il fatto che un bravo fondista abbia voluto entusiasticamente interessarsi a questa disciplina, che abbia organizzato un corso di allenamento in seno alla sua società, che abbia avuto la possibilità di frequentare un corso federale per monitori della specialità per «Gioventù & Sport» e che, infine, abbia potuto mettersi a disposizione dell'Ufficio cantonale IP/GS per funzionare al corso di Andermatt nel quale era prevista — e riservata — una classe di fondisti che in numero più che sufficiente si erano iscritti, tutto ha contribuito a suscitare interesse, entusiasmo e ammirazione per questa disciplina che è caldeggiata dalla SFGS di Macolin e che nel nostro cantone sembra essere in decadenza per cause varie, in primo luogo per la mancanza di tenaci istruttori, in secondo luogo perché non si insiste abbastanza presso coloro che vi si vogliono dedicare (e che si stancano presto) perché non la si fa loro sufficientemente conoscere e praticare.

Ma anche altre sono le cause che non vogliamo qui analizzare ma che però possono — a nostro modesto parere — essere superate, se in chi vuol diffondere e far praticare il fondo sci è profonda e innata la convinzione che con la pazienza, l'insistenza, non disgiunte da qualche sacrificio inevitabile, si vuole e si può riuscire. Questi sono i sentimenti che hanno animato e sono radicati in Terenzio Zuffi, di Ponto Valentino, un montanaro dalle solide intenzioni e convinzioni, che, appunto, ha ricevuto completa fiducia dai dirigenti l'Ufficio cantonale IP/GS e che sin qui ha svolto un compito che ha soddisfatto e che, all'infuori del corso — ove è stato svolto un serio, intenso e completo programma — ha portato a risultati che da tempo si attendevano e dei quali, ora, si conoscono gli antecedenti.

Subito dopo il corso IP/GS di Andermatt i fondisti ticinesi erano chiamati (inizio di gennaio) alla competizione che portava all'assegnazione dei titoli di campioni della Svizzera italiana (gare, a nostro avviso, fissate un po' troppo presto in quanto manca l'allenamento sulla neve) ed è stato proprio un partecipante al corso a conquistare lo

scudetto di campione individuale fra gli juniori (Albano Malquarti, del 1953, di Torre), mentre ancora la staffetta del Simano (Albano e Fausto Malquarti, Ortensio Bassi) ha vinto il titolo nella categoria juniori.

Ma tutti (o quasi) i posti di onore sono andati a giovani del corso IP/GS (individuali, nell'ordine: 2. Ortensio Cima - 6. Alfredo Jametti - 8. Remo Genni - 10. Luigi Jametti, mentre anche nelle staffette i giovani dell'IP/GS hanno primeggiato). Ai campionati svizzeri juniori, svoltisi all'inizio di febbraio a Kandersteg, i ticinesi, che gareggiavano con forze di altri cantoni forse più abituate alla competizione con concorrenti di varia preparazione, si sono ben comportati pur non raggiungendo, sia individualmente che nelle staffette, risultati a sensazione. Ma è evidente che con una preparazione forse più spinta si può giungere a quelle mete che è lecito attendersi anche perché sarà opportuno adattarsi al progresso e a meglio preparare le trasferte. È infatti sempre da ricordare che l'IP avvia e entusiasma i giovani a certe discipline sportive (G+S ne prevede molto di più, tali da accontentare tutte le Federazioni sportive) ma il perfezionamento per la ricerca del campione e per la competizione è ancora lasciato ai dirigenti le varie Federazioni. All'IP/GS basterà di compiere opere di persuasione, indirizzando e entusiasmando: ciò che è lieta di constatare anche e ancora oggi con lo sci di fondo, persuasa che su questa via insisterà e continuerà.

### Il calendario ticinese per le C.O.

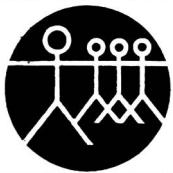
Il calendario ticinese primaverile dell'orientamento per il 1970 si presenta come segue:

15 marzo: gara a coppie dell'ASPM

22 marzo: gara individuale della Virtus di Locarno

5 aprile: gara a staffette della Vis Nova Agarone

19 aprile: campionato ticinese individuale organizzato dall'ASTI



## La lezione mensile

### Nota preliminare

In questo numero iniziamo la pubblicazione di una serie completa di lezioni che, in seguito, potranno essere raggruppate sotto il titolo generale: allenamento di efficienza fisica (vedi nota nel nr. 1/1969). Allo scopo di permettere la giusta interpretazione della progressione metodologica di tali lezioni, ci permettiamo innanzitutto di esporre lo schema, che sarà elaborato, per tutte le lezioni, nella maniera seguente:

### I. Preparazione: 20 minuti

Messa in moto e preparazione alla prestazione

— Stimolo del sistema circolatorio

### Simboli

— dorso

**1**

— ventre

**1**

— braccia

**1**

— gambe

**1**

— Scioltezza ed elongazione della muscolatura. Ricerca della mobilità delle articolazioni secondo lo schema:

- braccia e cintura scapolare
- colonna vertebrale in flessione in avanti
- colonna vertebrale in flessione in dietro
- colonna vertebrale in flessione laterale
- rotazione della colonna vertebrale
- gambe e cintura pelvica

Simboli  
br  
CV av  
CV ind  
CV lat  
CV rot  
g

— Resistenza (lavoro di durata e di resistenza generale)  
Esercizi con ripercussione e influsso sui sistemi circolatorio, cardiaco e polmonare

**1**

— Abilità e rapidità  
Esercizi avariati come scopo il miglioramento della mobilità e della coordinazione

**1**

I tre fattori dell'efficienza fisica generale: forza, resistenza, abilità, si possono presentare come parti integranti della lezione. Siccome, nella maggior parte dei casi, vengono prese in considerazione le diverse componenti dell'efficienza fisica, è il fattore specialmente di volta in volta menzionato a determinare lo sforzo principale.

Due o tre fattori dell'efficienza fisica possono perfino essere accomunati in seno alla stessa materia tematica d'insegnamento (per esempio, un «percorso» nella foresta). La competizione e i giochi possono essere integrati in ogni lezione e, secondo i casi, sotto questo o quel fattore di efficienza fisica.

### II. Fase di prestazione: 70 minuti

Lavoro in funzione dei tre fattori principali seguenti:

- Forza (e resistenza locale)  
Esercizi di forza e di resistenza per la muscolatura generale, secondo le quattro parti:

### III. Ritorno alla calma

Occorre, ogni volta, dedicare un tempo sufficiente perché l'organismo possa recuperare la calma in modo confacente. Riporre il materiale, comunicazioni, commenti e critiche, cure corporali entrano in questa terza parte della lezione.

Wolfgang Weiss / Clemente Gilardi

## Allenamento di efficienza fisica: lavoro in cantieri con compiti per ogni gruppo

Eugen Dornbierer

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra. Durata: 1 ora e 30 minuti. Classe: 25 allievi. Materiale: palloni pesanti, 1 pallone da pallacanestro, tappeti, 1 corda, 2 bastoni, 2 plinti, 1 cavallo, 3 sbarre con relativi montanti, 1 pallone da calcio, nastri.

— Stimolo del sistema circolatorio

— Abilità

— Mobilità

Forza

braccia

gambe

**1**

— Resistenza

— Velocità

Colonna vertebrale

dorso

ventre

**1**

### I. Preparazione: 20 minuti

Scuola del corpo: con palloni pesanti

Cominciamo oggi la messa in moto con una partita di «palla seduti» (uno contro l'altro). Quando uno è colpito si siede; chi può riprendere la palla ha il diritto di ricominciare il gioco.

Palloni da calcio o da pallavolo.

— Formare dei gruppi di 5

— Ogni gruppo è in possesso di un pallone pesante

— Durante 1 minuto, fra un esercizio e l'altro, marciare in scioltezza, correre, saltellare, correre alzando i talloni in dietro, saltellare sul posto a gambe divaricate e a piedi uniti

— 4 componenti del gruppo si mettono a terra bocconi, uno di fianco all'altro; il quinto, ad una distanza di ca. 5 m, fa rotolare il pallone pesante in direzione dei compagni. I 4 allievi si mettono allora in appoggio faccia a braccia tese in modo che il pallone passi sotto di loro. Ognuno fa rotolare 2 volte il pallone.

— Correre in scioltezza

— Sdraiati sulla schiena, formare una colonna, braccia di fianco al corpo; il primo della colonna afferra il pallone pesante tra le caviglie, lo passa in dietro sopra la testa e lo trasmette al secondo; così di seguito. Quando il pallone è arrivato alla fine della colonna  $\frac{1}{2}$  giro e ricominciare. Ripetere 2 volte l'esercizio.

— Saltellare

— In colonna per uno a 3 m di distanza uno dall'altro, lanciare indietro sopra la testa il pallone pesante al compagno. Alla fine,  $\frac{1}{2}$  giro e ricominciare. Ripetere 3 volte.

— Marciare

— Su di un rango, ad una distanza di 1 m 50, posizione a gambe divaricate (passo grande). Passarsi lateralmente il pallone pesante a braccia tese sopra la testa. 10 volte.

— Correre alzando i talloni in dietro

— Uno dietro l'altro, ad una distanza di 2 m, posizione a gambe divaricate (passo grande): senza muovere i piedi e a braccia tese, passare di fianco il pallone pesante al compagno che si trova dietro. 5 volte.

— Saltellare sul posto a gambe divaricate e piedi uniti

— Staffetta: ogni gruppo forma una colonna. Su di un percorso di 10 m effettuare il «salto del ranocchio» palleggiando il pallone pesante; ritornare al passo di corsa. 2 ripetizioni.

— «Conquista del castello»: la classe forma un gran cerchio attorno a 3-4 palloni pesanti disposti uno sopra l'altro. Uno o due allievi sono i difensori del «castello» (palloni pesanti) e lo proteggono usando mani e piedi. Gli allievi che formano il cerchio sono gli attaccanti e cercano di demolire il «castello» lanciandogli contro altri palloni

**1**

pesanti. Chi riuscirà a distruggere la presunta fortezza prenderà il posto di un difensore.

## II. Fase di prestazione

Forza - abilità e coordinazione

Allenamento sotto forma di cantieri con compiti per ogni gruppo. 50 minuti.

Organizzazione:

1. Formare dei gruppi di 5 allievi
2. In base alle spiegazioni del monitor ognuno organizza il proprio cantiere.
3. Spiegare i diversi esercizi.

Esecuzione:

1. parte: compito: per conoscere i differenti esercizi, i gruppi si allenano ad ogni cantiere.

Gli esercizi devono essere eseguiti correttamente e senza precipitazione. Al comando, cambiare di cantiere. Le ripetizioni da effettuare ad ogni stazione sono ad esempio:

Cantiere 1: ognuno si lascia trasportare oltre gli ostacoli (disegno cantiere 1)

Cantiere 2: ognuno esercita 3 tiri a canestro

Cantiere 3: ognuno passa 2 volte al di sotto della corda

Cantiere 4: ognuno si lascia trasportare 1 volta

Cantiere 5: ognuno percorre 2 volte la combinazione di attrezzi

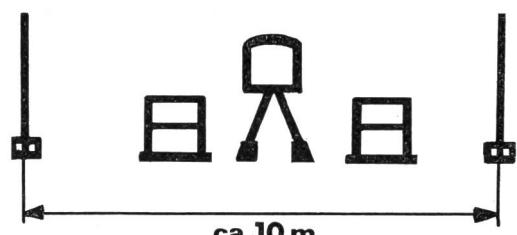
Osservazione: Secondo il tempo a disposizione e la capacità degli allievi, il monitor stabilisce il numero di ripetizioni da effettuarsi sui diversi cantieri.

2. parte: gara: Una squadra è pronta ad ogni cantiere. Al comando i gruppi cercano di effettuare il maggior numero di punti nel tempo limite di 2 minuti. Dopo una pausa di 90 secondi, i gruppi si tengono pronti sul cantiere seguente. Una volta terminato l'intero percorso, si fa una riaccoltozione dei punti e li si iscrive su di un apposito foglio. Il gruppo che ha totalizzato il maggior numero di punti ha vinto.

Stazioni:

1. Trasporto di un carico sulla «scala dell'orso»

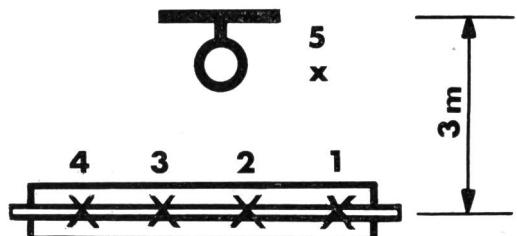
4 allievi ne trasportano un terzo, su di un tappeto o in un telone da salto, oltre la «scala dell'orso». Prima di ogni passaggio si scambia il «carico», in modo che ognuno passi una volta.



Tassazione: 1 passaggio, 3 punti

2. Lanci a canestro

4 allievi sono in piedi sulla parte stretta di una panchina svedese. Il quinto si trova sotto il canestro e rinvia la palla ai compagni. Il nr 1 cerca di lanciare il pallone nel canestro senza cadere dalla panchina. Il nr 5 ricupera il pallone e lo trasmette al nr 2 che, a sua volta, esegue l'esercizio, ecc. Quando tutti hanno lanciato una volta, il nr 1 prende il posto del 5.



Tassazione: 1 canestro riuscito in equilibrio, 2 punti  
1 canestro riuscito perdendo l'equilibrio, 1 punto

3. Salto alla corda

1 allievo fa girare la corda fissata per l'altro capo ad un attrezzo.

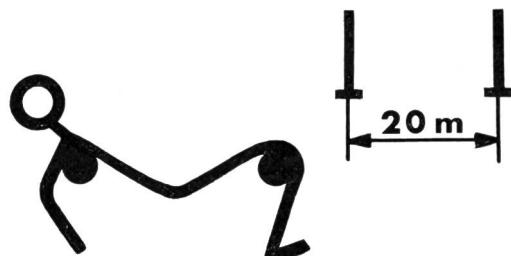
Esercizio 1: i partecipanti cercano di passare tra la corda senza toccarla.

Esercizio 2: (allenamento alla competizione). Uno dopo l'altro, i partecipanti entrano sotto la corda, saltellano 1 volta e ripartono dall'altra parte. Colui che fa girare la corda deve pure eseguire l'esercizio.

Tassazione: 3 punti per un passaggio completo del gruppo.

## 4. Trasporto della barella

La barella è formata da 2 pezzi di legno (bastoni) portati, ad ognuna delle estremità, da un allievo. Il quinto si sdraià sulla barella in modo da avere 1 bastone sotto le ascelle e 1 bastone sotto le ginocchia. Così formata la pariglia effettua un percorso andata e ritorno. Dopo ogni percorso si cambia il «ferito».

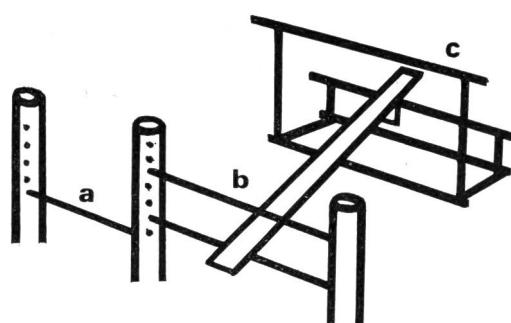


Tassazione: 1 passaggio del gruppo intero, 3 punti.

## 5. Combinazione d'attrezzi

Disposizione: vedi disegno

Esercizi: a) avanzare, in equilibrio, lungo la sbarra A  
b) in piedi sulla sbarra inferiore, girare indietro  
c) in appoggio sullo stagno alto girare in avanti



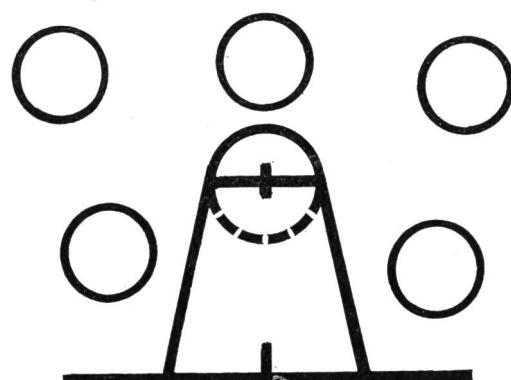
Tassazione: 1 passaggio del gruppo, 3 punti.

Gioco: pallacanestro 20 minuti.

## Esercizi di difesa

La pallacanestro è un gioco d'attacco e di difesa. Vogliamo esercitare oggi, durante 5 minuti, una tattica di difesa. La tattica 3-2.

Si disegnano delle zone di circa 2 m di diametro sotto i due canestri.



Esecuzione: formare delle squadre di 5 giocatori e distribuire dei nastri.

Durante l'attacco dei rossi, i blù restano nelle loro zone o meglio restano almeno con un piede nel loro cerchio. A questo modo la difesa è organizzata e gli attaccanti hanno una maggior area di terreno a disposizione davanti al canestro. Se i blù prendono possesso della palla, i rossi ritornano automaticamente nelle loro zone. Il contrattacco è permesso.

Gioco: formare 3 squadre.

La squadra a riposo prende automaticamente il posto della squadra che ha subito un canestro (più tardi 3 canestri).

## III. Ritorno alla calma

- Proclamazione dei risultati
- Commento sulla tattica
- Riporre il materiale
- Doccia.