

|                     |  |
|---------------------|--|
| <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>        | 3  |
| <b>Rubrik:</b>      | Comunciazioni  |

### 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:** 22.02.2026

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

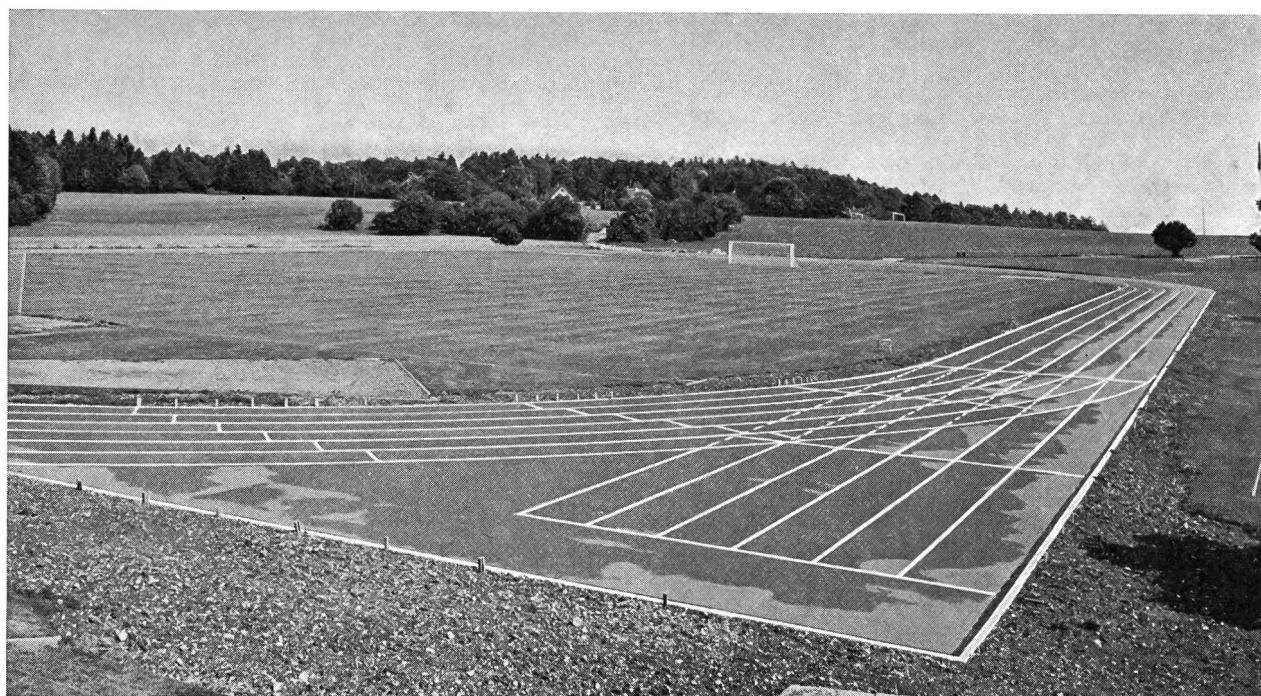
## Eco di Macolin

### La nuova pista in tartan

La pista di 400 metri alla «Fine del mondo», costruita durante la seconda tappa di costruzione nel 1954, sulla quale si svolgono sia allenamenti che competizioni, è stata rifatta nel corso dell'estate scorsa e ricoperta di tartan. Perchè si è ricorsi ad un materiale così costoso? Gli atleti svolgono da anni i loro corsi più importanti e fondamentali a Macolin verso il termine dell'inverno e all'inizio della primavera. E, di questi tempi, purtroppo non avevano a loro disposizione alla SFGS nemmeno una pista, dato che la Scuola è situata a circa 900 m e spesso la neve non si scioglie prima del mese di marzo. Durante il mese d'aprile

e di maggio non sono rare le nottate di gelo; la pista di carbone non è mai pronta prima della metà di maggio. Questo enorme svantaggio poteva essere eliminato soltanto con una pista in tartan. Gli atleti potranno così riprendere i loro allenamenti sulla pista dello stadio alla «Fine del mondo» già sul finire dell'inverno, non appena la neve sarà sgomberata.

Con la posa del tartan sulla pista della «Fine del mondo» è stato compiuto un altro passo importante nella storia dello sviluppo edilizio di Macolin.



### Sguardo oltre le frontiere

#### C'è sport e sport!

I benefici dell'esercizio fisico sono noti: esso mantiene alle masse muscolari la loro tonicità, al ritmo cardiaco la sua regolarità, alla respirazione la sua profondità; la tensione arterica diminuisce, il grasso si scioglie, il senso dell'equilibrio si sviluppa. Ma attenzione! Esiste un pericolo che può mettere in gioco la vostra salute e che è d'obbligo conoscere: la stanchezza. Perchè esiste tipo e tipo di fatica.

La stanchezza positiva è data da uno stato fisiologico reversibile, a cui si ripara facilmente col riposo. Essa è caratterizzata da un eccellente adattamento dell'organismo allo sforzo. Il polso e la respirazione subiscono un acceleramento transitorio, la tensione arterica aumenta leggermente, lo zucchero contenuto nel sangue aumenta con lo scopo di fornire ai muscoli in azione il glucosio e l'ossigeno di cui essi hanno bisogno. Inoltre gli ormoni corticosurrenali vegliano per mantenere l'equilibrio degli ioni — potassio, magnesio, fosforo — e regolano la compensazione delle perdite d'acqua e di sale causate dalla traspirazione.

E la stanchezza negativa? Sembra sia la conseguenza dell'incapacità dell'organismo di ristabilire le perdite subite in conseguenza di uno sforzo esagerato. I diversi sistemi di regolazione si affievoliscono e, di conseguenza, il recupero delle forze rimane imperfetto, malgrado che la nutrizione e il sonno siano sufficienti. A questo punto si manifestano dei disturbi neuro-vegetativi, dando vita a dei sintomi di spossatezza: astenia fisica ed intellettuale, calo del peso, dolori vari o lombari, ansietà. Queste conseguenze fastidiose, facili da combattere, non devono indurre alla rinuncia della pratica sportiva. Appunto per questo motivo invece si dovrebbe iniziare l'attività sportiva il più presto possibile, allenandosi progressivamente e salvaguardando così muscoli e riflessi.

#### Lo «schema» dell'uomo normale

|          |  |
|----------|--|
| Polmoni: | — radiografia; normale<br>— capacità vitale da 3,5 a 4,5 litri |
|----------|--|

|              |   |
|--------------|---|
| Cuore:       | — ritmo regolare di 70 pulsazioni/min.<br>— tensione arterica di 14-9<br>— elettrocardiogramma: normale   |
| Reni:        | — senza albumina nell'urina<br>— urea sanguigna intorno a 0.30  |
| Sangue:      | — globuli rossi compresi tra i 4.500.000 e i 5.000.000<br>— globuli bianchi compresi tra i 6.000 e gli 8.000<br>— velocità di sedimentazione 4-8-16 circa |
| Metabolismo: | — glicemia 0.90 - 1 grammo<br>— riserva alcalina: normale   |

«Entreprise», Parigi

nate a dei lavori pratici suscettibili di far scoprire a coloro che vi partecipano una nuova formula di riposo. Oggigiorno, nelle facoltà, gli studenti devono lavorare molto di più che non i loro predecessori di qualche tempo fa. Questo è un fatto indiscutibile. Le lezioni pratiche in particolare sono state moltiplicate. Ma gli studenti di Lilla e di Lione arrivano a svolgere contemporaneamente l'attività sportiva e lo studio. Quello che è stato possibile in queste città non potrebbe essere realizzato anche altrove?

A Lilla e a Lione le installazioni sportive esistono, sebbene non siano per nulla lussuose. A Lione le palestre hanno trovato posto tra le tribune del vecchio ippodromo al Grand-Camp. A Lilla, nel 1961, data del lancio di questa esperienza, gli studenti disponevano di un'unica palestra (è però anche vero che questo primo anno, quando lo si nomina, spaventa ancora oggi coloro che l'hanno vissuto). Per contro, a Orléans-La-Source, dove è appena stata costruita una palestra molto confortevole, la media oraria delle frequenze è di tredici studenti soltanto. Allora?

### Sport obbligatorio?

In diverse facoltà francesi, più precisamente a Lilla e a Lione, le autorità universitarie hanno introdotto l'attività sportiva obbligatoria. Le forme scelte non sono sempre le medesime, ma i risultati ottenuti sono incoraggianti. Come spiegare però il fatto per cui, al termine dell'obbligatorietà, la maggioranza degli studenti rinuncia completamente a frequentare gli stadi?

Alcuni studenti hanno approfittato del lasso di tempo seguente gli «avvenimenti del maggio 1968» per analizzare i problemi sorti in seguito alla pratica delle attività sportive e fisiche nell'ambito delle università. Dopo la fine di maggio, i membri delle associazioni sportive delle facoltà parigine e i loro insegnanti di educazione fisica decisero, per iniziativa dell'Associazione sportiva della facoltà di medicina, di riunire i loro sforzi. Fu riconosciuto che «l'educazione fisica e sportiva dello studente è necessaria al completamento fisico dell'individuo». Fu chiesta una «vera riforma dello sport universitario e la costituzione di una gestione tripartita: amministrazione, insegnanti di EFS, studenti». Le idee espresse a questo proposito furono sviluppate e commentate in un rapporto rimesso al colonnello Crespin, direttore sportivo e di educazione fisica, il 13 giugno 1968, e al ministero dell'educazione nazionale, il 20 agosto 1968. Il 4 ottobre 1968, un nuovo passo fu tentato dalle associazioni sportive degli istituti d'insegnamento superiore di Parigi presso il signor Comiti, segretario di Stato incaricato della gioventù e degli sport.

L'esame del rapporto redatto dagli studenti è rivelatore. Senz'ambage, lo stesso dichiara: «Ci opponiamo personalmente al principio dell'obbligo per tre ragioni essenziali:

- a) nelle facoltà, la base stessa dell'insegnamento, esistendo o meno la libertà di assistere ai corsi, sarebbe illegico, per questa attività, di obbligare lo studente alla pratica dell'esercizio fisico;
- b) lo sport, le attività fisiche e all'aperto, devono essere considerate prima di tutto come un mezzo di rilassamento. Questa è del resto la posizione ufficiale dell'alto comitato sportivo;
- c) un'attività che ricorderebbe troppo le lezioni all'aperto impartite nelle medie rischierebbe di alimentare una ostilità radicale riguardo alla stessa.

### Cosa pensare di una simile argomentazione?

Ben altri argomenti sono stati presentati a suo tempo contro il principio dell'attività fisica obbligatoria nelle facoltà. L'impiego del tempo necessario e la lontananza delle installazioni sportive sono spesso messe sotto accusa. Ma i partigiani della pratica obbligatoria dell'attività sportiva nelle facoltà rifiutano le ragioni sopra esposte. Essi affermano che le sedute di educazione fisica possono essere parago-

### Un brutto ricordo del liceo

«Un'attività troppo analoga alle lezioni all'aperto impartite nelle medie rischierebbe di alimentare un'ostilità radicale riguardo alla stessa». Questa è la vera ragione che spiega l'ostilità degli studenti verso la pratica obbligatoria dell'attività fisica. Essi non hanno affatto un buon ricordo delle lezioni di ginnastica e dell'insegnamento nelle medie. La carenza di installazioni sportive, i lunghi tragitti per raggiungere gli stadi, i salti mortali tra la «mate» e il francese... In breve, essi hanno piuttosto dovuto subire queste lezioni invece di parteciparvi. In uno stadio, in una palestra, essi hanno l'impressione di perdere del tempo prezioso. Lo studente in generale non è antisportivo, egli è «asportivo». La pratica dell'educazione fisica e sportiva gli è stata imposta in collegio e al liceo; egli ha soddisfatto questo obbligo come lo soddisfano gli studenti del primo anno di Lilla o di Lione. Terminato il periodo d'obbligo, lo studente non prende che eccezionalmente la via dello stadio; e questo vale sia per il laureando che si iscrive ad una facoltà, sia per lo studente di Lilla al secondo anno, o quello di Lione che termina il primo ciclo della facoltà di scienze. Gli studenti non provano la necessità di praticare un'attività fisica perché non sono stati educati in questo senso già dall'infanzia, vale a dire dalla scuola elementare.

### Un «capitale punti» per gli studenti sportivi

Esistono pochi documenti che permettono di precisare verso quali attività si orienta in generale la scelta degli studenti volontari. A Aix-en-Provence è stata fatta un'inchiesta nel corso dell'anno scolastico 1965-66. Essa concerneva le ragazze: ginnastica, danza moderna, danza jazz, danza folcloristica, espressione corporale e rilassamento furono indicate con preferenza alle attività tradizionali: tennis, nuoto... I maschi invece sembrano attratti di più dalla rivalità. Soprattutto lo scontro diretto individuale li interessa: judo, tennis, nuoto li trascinano, ogni volta che possono essere praticati, verso gli sport collettivi.

Ma, a dire il vero, questa scelta rimane un'eccezione. In che modo si può introdurre, dopo il periodo d'obbligo, l'educazione fisica all'università? Convincere gli studenti? Ma non è già troppo tardi? Applicare il decreto del 27 febbraio 1953? A che scopo però imporre un'attività ad uno studente del primo o del secondo anno se egli poi si propone di non più praticarla in seguito?

Nelle università degli Stati Uniti vige un sistema originale. Lo studente è libero di organizzare i suoi studi come meglio gli pare. Durante cinque trimestri egli deve praticare un'attività sportiva di sua scelta. Gli è imposto un orario fisso. Tre assenze ingiustificate gli valgono una brutta nota. Pur essendo liberale, questo sistema fa non di meno pesare sullo studente un obbligo, che all'americano non sembra però per nulla gravoso, allenato com'è, già dalla giovane età, alla pratica dell'esercizio fisico. Ma se l'applicazione di questa formula sarebbe accettata anche in

Francia, urterebbe subito contro il numero insufficiente di professori di educazione fisica.

La povertà degli effettivi, la mentalità degli studenti militano in favore di un'educazione fisica e sportiva facoltativa all'università.

Inoltre gli studenti sportivi non dovrebbero soffrire di quelle perdite di tempo che sono conseguenza della pratica

effettiva di uno sport. Essi dovrebbero poter beneficiare al termine di un anno, di un «capitale punti», il quale, limitato ad uno, due o tre punti, potrebbe essere aggiunto alle note sanzionanti gli esami intellettuali. Un simile sistema ricorda quello che era in vigore un tempo per la licenza liceale, prima che l'esame diventasse obbligatorio. Ma questa non è la soluzione migliore; per ora è soltanto la meno cattiva.

«Le Monde», Parigi



## ISTRUZIONE PREPARATORIA GINNICA E SPORTIVA GIOVENTÙ + SPORT

### Il corso sci dell'IP Ticino a Zuoz

Un lusinghiero successo ha registrato il terzo corso sci della stagione, organizzato dall'Ufficio cantonale IP-GS, durante le vacanze di carnevale, nel simpatico villaggio di Zuoz, alta Engadina.

Alloggiati e serviti in modo egregio nella cantina-albergo dell'impresa Linard Casty e Co, una sessantina di partecipanti ticinesi ha scorazzato sulle magnifiche piste dell'Albana e del Pizzet, sempre innevate di fresco.

Il sole è stato avaro ed ha visitato la zona solamente il venerdì, quando ormai si era agli sgoccioli; costante invece il freddo a tener vispi i ragazzi e frequente la tormenta, tanto che si dovette rinunciare anche all'escursione alla Diavolezza.

Vivo sempre comunque l'entusiasmo dei gruppi misti diretti da Franco Cattaneo con le monitrici Carla Bernasconi, Mariella Sciarini e con i monitori Renato Galeazzi, Mario Polli e Stefano Sciarini. Ottimo il risultato tecnico raggiunto, visto che dopo l'esame d'entrata, più nessun spostamento è avvenuto nelle singole classi.

Gruppi misti sì, perchè composti per metà circa da ragazze, tecnicamente alla pari con i compagni maschi, ben amalgamati e che hanno consentito una disciplina esemplare e recato al corso un carattere unico, con eccellente spirito di camerateria. È stata un'esperienza nuova, positiva sotto ogni aspetto e che dà ragione a chi sa dare fiducia ai giovani. Apprezzata la collaborazione dei dirigenti della locale scuola svizzera di sci, diretta dall'amico Jürg Hosang, che ha facilitato il corso con ogni mezzo.

Particolare anche l'ambiente familiare alla cantina Casty, sotto la paterna vigilanza e l'oculata direzione amministrativa del signor Mario Giovannacci: l'ospite signor Reto Casty e la gerente signorina Valli hanno fatto l'impossibile per rendere gradevole il soggiorno ai ticinesi e soddisfare tutti. Così è stato possibile assistere alla televisione a tutte le gare dei mondiali di Valgardena.

Grande novità sotto il sole ... la serata fraterna tra gli svizzeri tedeschi del corso sci della Realschule di Thalwil — che da tempo si tiene alla cantina Casty — ed i quieti ticinesi. Una fratellanza di buon auspicio per il futuro del movimento Gioventù e sport e per l'avvenire della gioventù in generale. Ogni sera era occupata da film e da trattenimenti familiari che hanno rallegrato il corso.

C'è stata anche la visita del Rev.do Don Franco Buffoli, sempre allegro e vivace, assai apprezzato dai partecipanti. Un gruppetto di monitori ed allievi — esiguo ancora per la verità — si è pure esercitato lungo la magnifica pista stabile di fondo, demarcata e segnalata sulla sponda destra orografica dell'Inn e che corre dal Passo del Maloja sino a Zuoz-Schanf per oltre 42 chilometri, tra forre, boschi e magnifiche vallette. Splendido percorso, teatro il 15 marzo 1970, della grande maratona engadinese.

Un ringraziamento particolare alla ditta Casty che ha permesso all'ultimo momento l'organizzazione del corso mettendo a disposizione un'attrezzatura di prim'ordine ed alla stazione di Zuoz che ha offerto prima della partenza una suggestiva discesa-fiaccolata dal Pizzet, in luogo del carnevale sconosciuto in Engadina.

Franco Cattaneo

### Lettera a tutti i partecipanti

Amici carissimi!

Tutti amici sì, signorinelle e giovinelli, monitrici e monitori, dirigenti ed accompagnatori, personale addetto all'accantonamento ed agli impianti di risalita.

Mi rivolgo a voi in forma globale per dare libero sfogo alla gioia ed alla serenità (G+S) che sgorgano dal fondo dell'anima come l'acqua sorgiva dalla fonte e subitamente riflette la luce del sole, del cielo, dei cristalli e fiori alpini, di ogni cosa bella e limpida insomma, che la Provvidenza

ha saputo e voluto donare in abbondanza al nostro caro Paese.

Tale gioia e serenità, che mi inducono a tradurre in parole tanti bellissimi sentimenti, è doveroso parteciparvele perchè siete stati voi a farle nascere, a coltivarle, ad irrobustirle con il comportamento coralmente disciplinato, leale, fraterno, franco e sincero espresso sull'arco di tempo trascorso dall'imbarco sui torpedoni, al viaggio, allo svolgi-

mento tecnico del corso, al tempo libero — che è stato di svago ed anche di studio — ed infine al troppo presto arrivato momento del rientro fino alla sbarco definitivo. Tutti lieti, tutti sani, tutti ritemprati nel fisico e nello spirito dalla meravigliosa avventura vissuta assieme. E poi, tanti ciao, tanti arrivederci, tanti saluti e forse (e senza forse) anche qualche «magone» a fatica represso o intempestivamente voluto nascondere. Ancora voglio esprimervi, prima del commiato, la fierezza nell'aver potuto constatare come i giovani di IP/GS siano degni della totale fiducia. Grazie amici ed universalmente un augurio ed un abbraccio!

Mario Pollì

## SINCERE CONDOGLIANZE

Dopo lunga e penosa malattia si è spenta il 7 marzo u.s., a Ruvigliana, alla bella età di 84 anni, la buona signora Mizzi Libotte, nata Lösch, mamma adorata del membro del Consiglio di redazione della nostra rivista, amico e collega Armando.

Fu moglie e madre esemplare che sacrificò la sua intensa vita per il marito, che morì in giovane età, e per i numerosi figli e familiari che oggi sentono, addolorati, il grande vuoto che ha lasciato.

Al vasto parentado in lutto, in particolare al collega Armando, presentiamo le vivissime e sincere condoglianze della redazione di «Gioventù e Sport». (a.)

## Miscellanea

Vico Rigassi

### Un degnissimo risultato nell'IP Ticino

Dai risultati tecnici dell'attività 1969 dell'IP Ticino (in totale netti miglioramenti con 3.484 - 3.074 nel 1968 — partecipanti agli esami di base e 3.793 - 3.682 nel 1968 — ai corsi e esami facoltativi) è emerso un risultato individuale degno del migliore rilievo: il giovane Riccardo Crivelli, 1954, di Biasca, ha totalizzato, agli esami di base, il significativo punteggio totale di 122 (sul massimo di 125) con le seguenti prestazioni: corsa 80 m in 9"8 = punti 25; salto in lungo m 5,47 = punti 25; arrampicare alla corda (5 m) in 3" = punti 25; getto del peso 4 kg m 13,68 = punti 25; lancio dell'oggetto di 500 grammi m 47,10 = punti 22. Un risultato che, lo ripetiamo, non ha bisogno di particolare commento se non quello di augurare una bella carriera nell'atletica al giovane Crivelli con la speranza che molti altri ticinesi riescano a imitarlo.

### Lo sci di fondo fattore di attrazione di «G+S»

L'enorme sviluppo preso nel nostro paese dallo sci di fondo e da turismo ha avuto liete ripercussioni anche nei corsi sperimentali di «Gioventù e sport» organizzati nelle scorse settimane. Corsi speciali di sci di fondo sono stati organizzati contemporaneamente ai soliti corsi di sci alpino dagli Uffici cantonali IP di Ginevra, Vaud, Friborgo, Giura bernese e Neuchâtel. Al corso neocastellano, organizzato ad Anzère, nel Vallese, hanno partecipato 48 ragazze, e il capo di quell'Ufficio cantonale IP, l'ex-internazionale di calcio Elia Tacchella, che ha visitato il corso camminando con le stampelle dopo la grave operazione subita a Berna, si è dichiarato oltremodo soddisfatto dell'entusiasmo dimostrato da tutte le ragazze.

Anche il corso dell'IP Ticino, organizzato dal 26 al 31 dicembre 1969 a Andermatt, ha riunito un nutrito gruppo di giovani entusiasti dello sci di fondo che si sono esercitati sotto l'esperta direzione del monitor bleniese Terenzio Zuffi. I risultati del corso dei fondisti ticinesi dell'IP a Andermatt risaltano dalle classifiche del campionato di fondo della Svizzera italiana del 12 gennaio scorso a Ponto Valentino ove, fra gli juniori, vittoria e primissimi posti sono stati appannaggio dei giovani preparati sulle nevi dell'Oberalp e di Hospital da Terenzio Zuffi.

### Appello della federazione di pallacanestro per «G+S»

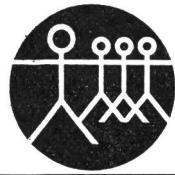
Nel suo messaggio di Capodanno agli affiliati alla Federazione svizzera dilettantistica di pallacanestro, il presidente di questa Federazione, signor Robert Girard, di Ginevra, rivolge un caloroso appello a favore di «Gioventù e sport». Dopo aver ricordato che il movimento di «G+S» permetterà alle società affiliate alla FSBA di risolvere il problema della formazione degli istruttori, egli dice testualmente: «Nel corso del 1970 il popolo svizzero sarà chiamato alle urne per votare una modifica della Costituzione federale. Accettandolo, «G+S» diventerà una istituzione ufficiale che, contrariamente all'IP attuale, permetterà alle giovani di beneficiare dei vantaggi che essa offre. È quindi nell'interesse dello sport svizzero, in generale, e della pallacanestro, in particolare, che questa felice iniziativa ottenga il successo che merita».

Speriamo che prima della votazione popolare anche le altre Federazioni sportive del nostro paese, che rispondendo a una domanda dell'ANEF, avevano approvato all'unanimità l'articolo costituzionale su «Gioventù e sport», facciano appelli simili ai loro affiliati.

(Foto: Aldo Sartori)



Durante i corsi di sci — e specie quando il tempo è favorevole — la pausa di mezzogiorno per il «lunch» viene ridotta al minimo indispensabile. L'istruzione, e le esercitazioni occupano al massimo, con interesse e gioia, i partecipanti. Qui i giovani dell'IP all'Oberalp.



## La lezione mensile

Gare con e senza attrezzi, allenamento della forza esplosiva con palloni pesanti, calcio - tennis.  
Hans Flühler Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: palestra

Durata: 1 ora 40 minuti

Materiale: 4 testimoni, 5 palloni pesanti, 4 ostacoli, 5 tappeti, 1 pallone per il calcio, 1 rete per tennis o pallavolo oppure semplicemente una corda, nastri.

### Legenda:

♥ Resistenza

⊕ Agilità

△ Mobilità

► Velocità

Forza:  
braccia      gombe  
dorso      addome

### Preparazione e scuola del corpo 30 minuti



— Corsa a coppie: corsa d'inseguimento nella sala, alternando con marcia in posizione accosciata.

— «Combattimento di galli»; su una sola gamba. Come la lotta «tutti contro tutti»: braccia incrociate dietro la schiena; i giocatori saltellano su una gamba sola e tentano di far cadere l'avversario tramite colpi di spalla oppure con una finta rapida; colui che cambia gamba o che posa i due piedi a terra, viene eliminato; coloro che sono esclusi dal «combattimento» esercitano flessioni ed estensioni delle braccia in appoggio facciale a corpo teso ai lati della sala.

— Corsa a cinque gambe, a gruppi di tre: a coppie, in piedi l'uno accanto all'altro; darsi la mano interna; un terzo si arrampica dietro con una gamba sul ponte costituito dalle due braccia unite e si appoggia con le mani sulle spalle dei compagni; ora inizia una divertente gara da una parte e dall'altra della palestra; i due corridori esterni non possono correre più velocemente che non il terzo saltelli. La gara: chi sarà la squadra che avrà raggiunto per prima il traguardo? Saranno poi invertiti i compiti in modo che ognuno abbia una volta la funzione di terzo uomo.

— «Immurare»: tutti contro uno; «il fuggiasco» (riconoscibile da un nastro) deve essere «immurato» dai compagni senza che questi impieghino le braccia.

— A coppie, faccia-faccia, darsi la mano. Bisogna passare all'interno delle braccia con una gamba, girare su se stessi e far passare poi l'altra gamba; ognuno deve poi ritrovarsi alla posizione iniziale.

— I quattro angoli di un rettangolo sono marcati con dei picchetti-bandierina. Le squadre sono in piedi o sedute sulle diagonali del rettangolo, in colonna per uno all'interno o all'esterno dei picchetti-bandierina. Al comando tutte le squadre partono nello stesso tempo, nella stessa direzione e girano attorno ai picchetti. Vince la

squadra che avrà raggiunto per prima il suo posto iniziale. In piedi o seduti. Si possono anche posare degli ostacoli sui percorsi (montone, banca svedese, ecc.)

— Chi si alza per primo? A coppie l'uno accanto all'altro, seduti faccia a faccia, le gambe tese in avanti. Ognuno tiene la caviglia dell'avversario con la mano che si trova dalla parte di quest'ultimo. Al comando, ognuno cerca di rialzarsi impedendo al compagno, nello stesso tempo, di effettuare la stessa manovra. È proibito lasciare la presa.

— «La testa di legno». Rigido come un tronco d'albero, A si lascia cadere in dietro. B lo tiene alla nuca all'altezza delle anche e lo spinge in avanti alla posizione iniziale.

— Una coppia si tiene per la mano destra; con la mano sinistra libera, ognuno cerca di dare un colpo sul posteriore del compagno.  
Gara: chi riesce a dare il maggior numero di colpi?

### Scuola della prestazione

Allenamento della forza esplosiva (forza-velocità) con o senza pallone pesante; in cantieri, da 30 a 40 minuti.

#### Organizzazione:

— Su ogni cantiere si trovano due coppie d'allievi. (1 coppia lavora, una coppia riposa).

— Il tempo d'esercizio ad ogni stazione è di 1 minuto (per due coppie, questo corrisponde a 2 minuti per stazione).

— Il cambiamento di stazione si effettua al colpo di fischetto del monitor.

— Si comincerà con due circuiti compiuti e, la condizione migliorando, si aumenterà fino a tre.

Cantieri

1. Saltellare sopra degli ostacoli: l'installazione si compone di 4 ostacoli (ev. 4 banche svedesi o piccole travi d'equilibrio) ad 1-1,5 m di distanza (altezza 50-60 cm). Dei tappeti sono disposti tra un ostacolo e l'altro.

Esercizio: saltellare a piedi uniti sopra gli ostacoli, leggero passo di corsa per ritornare al punto di partenza e ricominciare.



2. Lancio con pallone pesante: i due sono seduti faccia a faccia a circa 5 metri di distanza l'uno dall'altro.

Esercizio: rotolare in dietro sulla schiena, ritornare alla posizione seduti e lanciare il pallone a due mani al compagno.



3. Getto: i due compagni sono in piedi a 2 metri di distanza l'uno dall'altro.

Esercizio: A si mette in posizione accosciata e lancia il pallone pesante molto in alto (effettuando un'estensione totale del corpo). B riceve il pallone, si accoscià a sua volta e rilancia il pallone. Così di seguito.



4. Lancio in dietro: A è in piedi e tiene il pallone pesante, schiena rivolta verso B, che si trova a 6-8 metri di distanza. A si mette in posizione accosciata, si rialza e lancia il pallone in dietro (sopra la testa). B riceve la palla, fa 1/2 giro, si accoscià, si rialza e lancia a sua volta il pallone ad A.



5. «Rimessa in gioco»: A e B in piedi, faccia a faccia, a 6-8 metri di distanza l'uno dall'altro.

Esercizio: posizione 1 passo in avanti, A lancia il pallone a B (presa di slancio incaricando la schiena).



6. Lanciare: stessa disposizione come per l'esercizio 5. A lancia il pallone facendo un movimento rotativo (movimento di presa di slancio laterale-in dietro) a B. Movimento del discobolo, senza rotazione completa.



**Gioco:** Calcio-tennis (20-30 minuti)



Idea di gioco:

Il terreno da gioco (ca 10 x 20 m) è separato a metà da una rete o da una corda (a ca 1 metro di altezza). In ogni metà del terreno si trovano da 4 a 6 giocatori.

Come per la pallavolo o per il tennis, la battuta d'inizio viene effettuata dietro la linea di fondo: la palla deve passare direttamente sopra la rete nel campo avversario. Gli avversari cercano di rimandare la palla in modo che gli altri non la possano più riprendere. In senso ad ogni squadra la palla non può essere passata più di 3 volte, ma non può toccare terra che una volta sola. Viene fischiato fallo quando la palla viene calciata direttamente nella rete o fuori dai limiti di campo. La squadra che ha commesso l'errore può rimettere la palla in gioco. Toccare la palla con le mani viene pure considerato errore. La squadra che per prima ha commesso 15 errori ha perso.

Con delle classi numerose bisogna organizzare dei tornei, dove ogni squadra gioca contro l'altra.

Ritorno alla calma

- discussione sul gioco
- riporre il materiale
- doccia.



*Tutto  
alla  
Coop*