Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 6

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: 20.08.2025

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

Eco di Macolin

Prof. dr. fil. Rolf Albonico

Prof. dr. med. G. Schönholzer
Capo dell'Istituto di ricerche della SFGS

A fine aprile 1970, il dr. fil. Rolf Albonico è stato promosso, dall'Università per le scienze economiche e sociali di San Gallo, a professore titolare. Il nuovo professore intrattiene, sotto aspetti diversi, strettissime relazioni con lo sport; sia in generale, sia particolarmente con lo sport universitario — che egli ha sviluppato a San Gallo in modo esemplare —, sia con gli scopi, le idee e i principi della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin. Quale membro dell'iniziale «Sezione ricerche» della SFGS, il dr. Albonico ha contribuito in modo decisivo ai lavori di pianificazione che hanno condotto all'attuale Istituto di ricerche. Non soltanto: egli ha insegnato attivamente presso la SFGS, oltre a discipline pratiche, anche materie come la biologia, la cinetica e la sociologia, fra l'altro nel quadro dei Cicli di studio per la formazione di maestri di sport (di questo insegnamento il nostro si occupa tuttora, n.d.r.). Dopo l'inaugurazione dell'Istituto di ricerche della SFGS, il dr. Albonico ne è divenuto il collaboratore titolare nel settore della sociologia. In tal qualità, egli ha gettato le basi, tramite il proprio lavoro e tramite la direzione di progetti esterni, per una sociologia sportiva svizzera.

Non possiamo unicamente contentarci di porgere il nostro complimento al fedele amico della SFGS per il successo riportato come giusto coronamento della sua estesa attività scientifica e didattica; occorre, oltre a ciò, che rileviamo quanto soddisfacente sia il fatto per il quale, per la prima volta in Svizzera, un maestro di sport universitario vien incorporato in tal modo a tutti i suoi colleghi del corpo insegnante di un'università. Il fatto che il dr. Albonico sia anche contemporaneamente professore titolare di antropologia indica un fortunato collegamento diretto tra lo sport e la scienza, quale è assolutamente urgente nel nostro paese. Dobbiamo quindi la nostra massima riconoscenza per questa felice sintesi non soltanto al prof. Albonico, ma anche all'Università di San Gallo.

ISTRUZIONE PREPARATORIA GINNICA E SPORTIVA
GIOVENTÙ + SPORT

1970: anno della natura — Esperienza al Ginnasio di Mendrisio

N.d.r. In questa rubrica, una volta tanto, non trattiamo un tema in maniera esplicita direttamente connesso con la stessa. Ma che le apparenze non ingannino! Lo sport è un'attività che, in moltissimi casi, dalla natura non può essere disgiunto. Non occorre fare esempi a proposito. Il fatto quindi che dei giovani di casa nostra, unitamente ai loro insegnanti, si siano messi all'opera di buzzo buono, compiendo una di quelle azioni atte a ridare alla natura il suo aspetto originale, è un atto da considerare tra quelli più genuinamente impregnati di «spirito sportivo», secondo il miglior senso della parola. Questo a parte lo sforzo fisico derivante dal lavoro. Siamo conseguentemente lieti di riportare, nelle nostre pagine, il resoconto dell'opera compiuta, nella speranza che essa serva da esempio ad altri e da incitamento a tutti affinchè rispettino sempre, nel futuro, la natura, che è bene comune e immenso.

* * *

Durante le lezioni di geografia abbiamo toccato il problema dell'ambiente, dell'inquinamento dell'aria e dell'acqua. Gli allievi si sono mostrati molto attenti ed hanno dimostrato di sentire il problema.

Queste premesse positive mi hanno indotto a preparare un piano d'azione al fine di concretizzare quanto era stato toccato teoricamente.

Gruppetti armati di entusiasmo, molta volontà e attrezzi adeguati, hanno proceduto alla pulizia di zone (a sin.) per poi riunire i... trofei (a destra), segni eloquenti di maleducazione e di ben poca civiltà!

Con la collaborazione degli allievi di quinta è stato elaborato un piano preciso riguardante i campi che sarebbero stati toccati. Il piano definitivo comprende:

1. Esecuzione di fotografie di luoghi dove la natura è stata turbata (costruzioni, industrie, depositi di carburanti, depositi di rifiuti autorizzati e abusivi, acque inquinate, ecc.);

2. Stesura di componimenti riguardanti la natura in generale e l'inquinamento in particolare;

3. Preparazione di una carta dei «siti non pittoreschi del Mendrisiotto»;

4. Azione di pulizia del terreno;

5. Mostra dei lavori e delle fotografie;

6. Disegni con soggetti riguardanti la natura ed il suo deturpamento.

Il giorno 15 maggio ha avuto luogo la prima azione di pulizia al Monte Generoso. Hanno partecipato le tre quinte ginnasio composte da circa 70 ragazzi e ragazze. Hanno accompagnato le classi i signori professori Chiesa, Ghisoni e Steiger. Il ritrovo era fissato sul piazzale del Ginnasio per le ore 7,30. Allievi e docenti si sono presentati puntualmente, e subito si è compreso che l'azione era presa sul serio. Dopo una salita di circa un'ora abbiamo raggiunto la Piana e, da qui alla Bella Vista, abbiamo usufruito del trenino. Il Municipio di Mendrisio aveva nel frattempo provveduto a far portare sul posto rastrelli, pale e sacchi di plastica e di carta per deporre i rifiuti. Vennero formati dei gruppi di 6-7 allievi e vennero assegnate le zone di lavoro. I ragazzi partirono subito di buona lena e la grande raccolta cominciò.

Devo dire che durante la ricognizione, fatta alcuni giorni prima col prof. Medici, non avevo avuto un'impressione pessima del luogo. Il posto è assai vasto e, a prima vista, non si realizza bene la quantità di sudiciume che lo cosparge. Questa impressione si è però mostrata inconsistente perché, già dopo mezz'ora, cominciarono ad affluire in continuazione i sacchi ricolmi.

Mentre il grosso della scolaresca lavorava al Prato dell'Alpe, il prof. Chiesa, con i suoi «magnifici undici», era rimasto a pulire la zona della Bella Vista. Qui il terreno non era affatto comodo, ma gli undici lavoratori lo hanno ripulito da cima a fondo.

Intanto il prof. Giorgio Medici, che era salito con la vettura, faceva la spola fra la Bella Vista e il prato dell'Alpe e trasportava continuamente sacchi ricolmi. Verso le ore 13, l'azione è stata interrotta; ai lati della strada stavano 75 sacchi della capacità di 110 litri l'uno, un parafango, i resti di una tenda, una sedia a sdraio e altri rifiuti di grandi dimensioni. Il gruppo, visibilmente contento, si sottopose alle esigenze fotografiche dei professori, posando accanto ai trofei.

Il pranzo venne consumato al rifugio della Bella Vista; l'atmosfera era allegra e cordiale.

Con questa azione concreta, i ragazzi si sono certamente avvicinati maggiormente al problema; dalle lezioni teoriche si è passati alla pratica e questo è sicuramente positivo. Questi 70 allievi si sono resi conto che la situazione attuale non è accettabile. Ognuno di loro però non diventerà più un inquinatore, di questo ne sono certo. Azioni simili dovrebbero essere intraprese tutti gli anni; dopo 10 anni avremmo un grande numero di gente più educata e sensibile.

L'operazione ha avuto successo e verrà ripetuta anche per le classi inferiori. La zona sarà ancora quella del Generoso e più precisamente dalle parti della Rotonda, della Bella Vista e ancora il faggeto sotto la Bella Vista.

Così, modestamente, avremo contribuito anche noi con qualche cosa di pratico a commemorare l'anno della natura. Speriamo che il lavoro fatto dai ragazzi serva da monito e da lezione a certi adulti poco educati e poco civili.

e. s.

La lezione mensile

Allenamento della velocità e della forza di stacco - Pallacanestro

Jean Studer Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: all'aperto o in palestra
Durata: 1 ora e 30 minuti
Materiale: camere ad aria appesantite con sabbia o piombo; copertoni di bicicletta; ostacoli; palloni da pallacanestro.

Legenda:

♡ Stimolo del sistema circolatorio
♥ Resistenza
⊕ Abilità
▶▶ Velocità
▷ Mobilità
Colonna vertebrale
Forza: braccia, gambe, dorso, ventre

1. Preparazione, messa in moto, 20 min.

— Come esercizio di respirazione: marcia alternata con leggero passo di corsa.
Ritmo: 3-4 passi per inspirare, 2-3 passi per espirare profondamente con la bocca, collegare. △ ⊕ ▶▶ ♥

— Bilanciare alternativamente il br sin e dr in av in alto. 2-3 ripetizioni.

— Passo saltellato in av su una distanza di 15-20 m, fermarsi, 1/2 giro, scattare in av, qualche passo, poi riprendere con il passo saltellato in av., 4-5 ripetizioni.

— Saltellare sul posto e sciogliere le spalle con circoli delle br, gomiti flessi, in av e ind.

— Leggero passo di corsa e alzare alternativamente il tallone sin e dr all'altezza del posteriore.

— In piedi, gambe incrociate: flettere il tronco in av cambiando la pos delle gambe; qualche ripetizione.

— Correre liberamente cambiando sempre il ritmo di corsa.

— Seduti su di una banchina svedese, tendere le gambe in av effettuando dei circoli delle gambe stesse.

— Al trotto; al comando, toccare con le mani per terra, poi scattare in av per qualche metro, 4-5 ripetizioni.

— Sul ventre, a gambe e br divar; lanciare alternativamente il tallone sin e dr all'altezza del br opposto.

— Passo saltellato in av ed esercitare la pos a gambe fortemente divaricate in av.

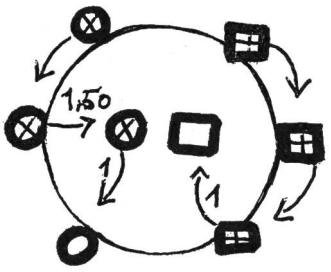
2. Allenamento alla prestazione, 60 min.

2.1. Giochi di corsa e di salto, 20 min.

— Due squadre si trovano in cerchio. I giocatori di ognuna delle due squadre si trovano sul ventre e sono già numerati. Quando il direttore di gioco chiama un numero, i due giocatori in causa si alzano, corrono attorno al cerchio per poi ritornare, il più presto possibile, al loro posto iniziale. Ognuno ripete il percorso 2-3 volte. △ ▶▶

— La stessa formazione, ma con 3 oggetti al centro del cerchio. Lo stesso esercizio, cercando però di prendere un maggior numero di oggetti dell'avversario. ⊕ ▶▶

— Un cerchio è disegnato sul pavimento; 2 squadre si trovano, una di fronte all'altra, ai bordi del cerchio, in piccole zone, una delle quali vacante, delimitate da copertoni; 2 di queste piccole zone sono pure installate al centro del cerchio principale. Al colpo di fischietto, tutti gli allievi cambiano posto, saltellando a piedi uniti, cercando di essere di nuovo al loro posto prima della squadra avversaria. Ripetere l'esercizio 10-12 volte. ⊕



— Staffetta «salti e corsa». 2 squadre sono in colonna dietro una linea; saltellare a piedi uniti da un cerchio all'altro e ritornare al passo di corsa. Ripetere 2-3 volte. ▶▶

— Chi salta più lontano? Gli allievi, su di un rango, effettuano 10 salti successivi da un piede all'altro.

— La stessa cosa, ma con 3 passi di rincorsa.

2.2. Esercizi per la forza di stacco con leggero carico, 20 min.

Come carico leggero raccomandiamo d'utilizzare camere ad aria di bicicletta riempite di sabbia, mescolata a frammenti di piombo, del peso complessivo di 3-5 kg. Questo carico può facilmente essere fissato alle caviglie, alle spalle o al tronco.

— Sulla schiena: 2-3 serie; pedalare con carico alle caviglie.

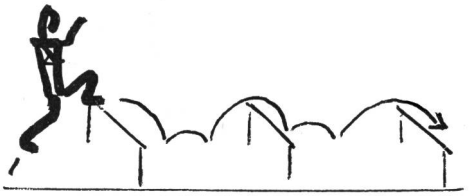
— Sul ventre: flettere alternativamente il ginocchio sin e dr in modo che il tallone tocchi il posteriore.

— Raddoppiare il carico, pos accosciata raggruppata, saltare alla massima estensione su di un attrezzo sopraelevato di circa 50 cm. Serie di 10 salti.

— Sempre con carico doppio; trotto saltellando su di un percorso di 20-30 m, ritornare marciando. Ripetere 2-3 volte.

— Esercizio di «skipping» su qualche metro con carico (elevazione del ginocchio ed estensione del piede d'appoggio a cadenza rapida), poi scattare. Insistere sulla posizione avanzata del corpo e sulla spinta del piede che si trova dietro.

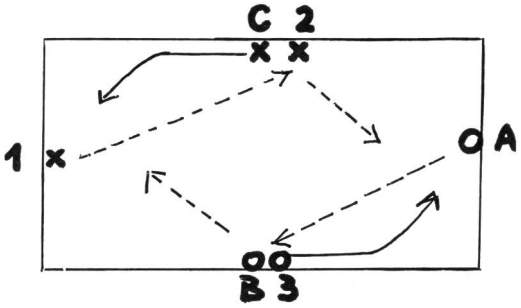
— Salto sopra ostacoli con carico, passo intermedio tra un ostacolo e l'altr. Mantenere il tronco verticale al momento del passaggio sopra l'ostacolo. 3 ostacoli e 4-5 passaggi.



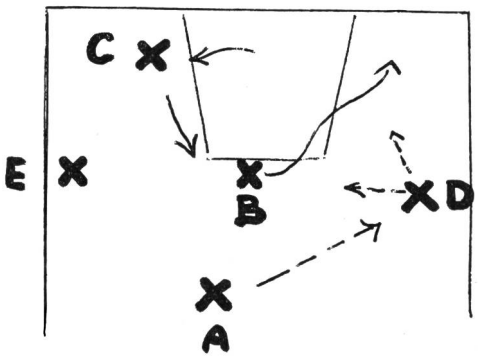
— La stessa cosa, sempre saltando sulla stessa gamba.

2.3. Gioco: pallacanestro, 30 min.

— Esercizio di contrattacco (passaggi lunghi e tiri in corsa). A ricupera la palla sotto il canestro, la passa all'ala B, che trasmette poi più lontano all'ala C; questa, a sua volta, entra in area e tira a canestro. Lo stesso esercizio viene effettuato dall'altra parte del terreno da gioco. Quando A ha effettuato il suo passaggio, va al posto di B, quest'ultimo cambia con C. Gara tra 2 o più gruppi di 6 giocatori. Chi marca il più gran numero di canestri in 3 min.?



— Gioco organizzato sotto canestro. Continuità dell'appostamento e del «pivot» intercambiabile. Dopo una circolazione della palla e del «pivot» sotto il canestro sul fianco forte del terreno da gioco, ABCE lanciano l'attacco definitivo sul fianco debole del campo, sull'ala D. Nel momento in cui l'ala è in possesso della palla, B entra in area in direzione del canestro e il «pivot» C prende il posto di B. D ha allora 2 possibilità per effettuare il passaggio.



— Gioco diretto sotto 2 canestri: Consegne per il gioco;

a) cercare una superiorità numerica dei giocatori per effettuare il contrattacco.

b) se il contrattacco risulta impossibile, organizzare il gioco a catenaccio 1-3-1 e una continuità con appostamenti e «pivot» intercambiabili.

3. Ritorno alla calma:

5 minuti di tiro a canestro. Discussione. Riporre il materiale. Docce.

DUL-X massaggio

giova contro dolori e mialgie

giova contro dolori e mialgie

Flaconi Fr. 4.20 7.20 e 12.90
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel

Per essere in forma

nella vita quotidiana e nello sport è necessaria un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è quello che ci vuole.
L'Ovomaltine gode di una grande fiducia in tutto il mondo visto che,

— grazie alla ricerca scientifica
— grazie alle materie prime di alto valore
— grazie alla composizione equilibrata
— grazie all'accurato processo di fabbricazione

l'Ovomaltine tiene il passo con i più recenti ritrovati fisiologico-alimentari.

Fate anche voi come i campioni e bevete ogni giorno l'

OVOMALTINE

WANDER

rende più efficienti