

**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:** 28 (1971)  
**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:** 13.01.2026

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



## La XXIII corsa di orientamento a pattuglie dell'IP / GS Ticino

(s). Per causa di forza maggiore (era in gioco l'avvenire ginnico sportivo, quindi la salute, del popolo svizzero con la votazione per l'articolo costituzionale 27 quinquies) la corsa di orientamento a pattuglie dell'IP/GS Ticino aveva dovuto essere rinviata l'anno



①

scorso. Non era la prima volta che la manifestazione tanto cara alla gioventù ticinese aveva dovuto subire una battuta d'arresto in quanto già nel 1957 essa non ha potuto aver luogo. Comunque essa ritorna con immutato entusiasmo e con alcune novità che invoglieranno i giovani a tentare l'avventura chissà in quale regione del cantone scelta dai tracciatori dei percorsi e con rinnovate energie e conoscenze. La data è stata spostata dalla domenica 24 ottobre 1971. In primo luogo le pattuglie — sempre formate da quattro elementi — si presentano un po' ... rivoluzionate e così:

### Categoria A

Maschile, ex-B, giovani dai 16 ai 20 anni (classi dal 1955 al 1951) con un capo-pattuglia di età indifferente, ma almeno di 16 anni — km 8-12 ca.

### Categoria B

Maschile, ex-A, giovani dai 16 ai 20 anni (classi dal 1955 al 1951), dei quali uno funziona come capo-pattuglia — km 7-9 ca.

### Categoria C

Mista, giovani e giovanette dai 16 ai 20 anni, classi dal 1955 al 1951, km 6 ca. dei quali uno (o una) funziona come capo-pattuglia. Composizione indifferente.

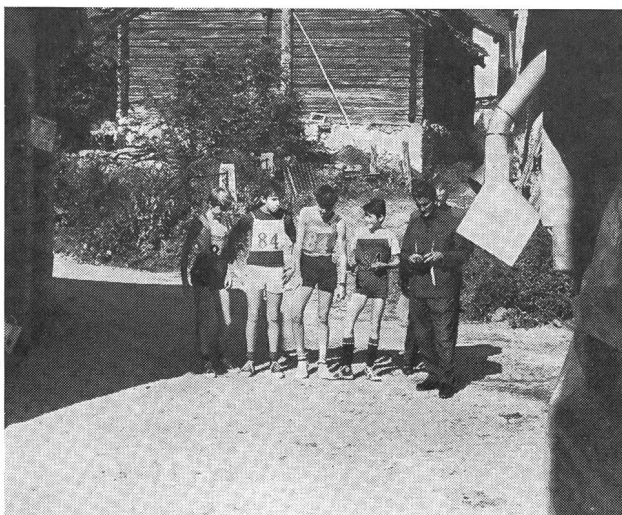
### Categoria D

Maschile, giovani dai 14 ai 15 anni (classi 1957 e 1956) dei quali uno funziona come capo-pattuglia — km 5 ca.

### Categoria E

Femminile, 4 giovanette dai 14 ai 20 anni (classi dal 1957 al 1951) delle quali una funziona come capo-pattuglia — km 5 ca.

Attiriamo l'attenzione dei concorrenti che la categoria A diventa la più impegnativa (la B sin qui) e che la C costituisce una primizia assoluta per il nostro cantone in quanto, essendo mista e di quattro ele-



②

Nelle foto di Vincenzo Vicari (Lugano) alcuni momenti della corsa di orientamento a pattuglie dell'IP del 1969 svoltasi nella regione di Prato Leventina, Dalpe e Cornone.

- ① Le ragazze sono ormai diventate specialiste anche nello sport dell'orientamento e hanno dimostrato di essere molto cognitive e brave. Le orientatrici sono molto numerose anche nel cantone Ticino e molte pattuglie sono assidue a quasi tutte le gare più impegnative.
- ② Pronti per scattare i giovanissimi della categoria D (quattordicenni) per un insidioso percorso da Dalpe a Prato.
- ③ La solita ansia e il nervosismo prima di ogni partenza con la curiosità di sapere ...



③

menti (fin qui, in altre manifestazioni, solo a coppie), essa permette molte combinazioni. Infine per la categoria D verrà messa in palio una nuova coppa-challenge (la precedente essendo stata assegnata definitivamente) intitolata GIOVENTÙ e SPORT. Altre facilitazioni saranno quelle che ai giovani in

età IP non sarà richiesta, quale condizione necessaria e indispensabile, la partecipazione agli esami di base IP (bisognerà però inviare il libretto delle attitudini fisiche unitamente all'iscrizione), che non è richiesta alcuna tassa di partecipazione e che — almeno per ora — gli stranieri non possono ancora essere ammessi (lo potranno dal 1.7.1972, quando, cioè, «Gioventù e Sport» avrà luce verde). Invio delle iscrizioni entro il 12 ottobre 1971 all'Ufficio cantonale di Gioventù e Sport, 6501 Bellinzona.

Ecco il programma del 24 ottobre 1971:

**Ore 08.00 Riunione dei partecipanti sul Piazzale dello Stadio comunale a Bellinzona.**

**Ore 11.45 - 13.30 Distribuzione sussistenza e pranzo**

**Ore 15.00 ca. Proclamazione dei risultati, premiazione e chiusura della manifestazione.**

N.B. La presenza dei concorrenti alla proclamazione dei risultati e alla premiazione è obbligatoria. Per il servizio divino si invita a provvedere già con le possibilità attuali del sabato o nelle sedi la domenica.

## Ricordo di ROGER FRUSETTA

(s.) *Roger Frusetta era un monitore dell'IP che la montagna ghermì il 10 agosto 1961 nel giorno del suo ventesimo compleanno. Fu una perdita che impressionò moltissimo la famiglia dell'IP Ticino in quanto Roger — rientrato dalla Francia con la famiglia quando aveva 15 anni — si era subito interessato all'IP, specie all'alpinismo per il quale sarebbe sicuramente diventato un valido esperto, con l'amico Paolo che, purtroppo, fu unico a vivere la dolorosa tragedia. Lo ricordiamo sempre, con affetto, «il parisien», e a coloro che l'anno conosciuto e amato nella sua breve ma pur intensa vita, riportiamo il ricordo di «Un amico» pubblicato nella «Voce di Blenio»:*

«Morì una sera d'agosto di dieci anni fa, nella luce del tramonto sulla cresta nord del Weisshorn; una montagna di superba bellezza.

Morì ancora all'alba della sua vita; che era piena di sogni e di mete audaci.

Lasciando noi a ricordare lui e quel tempo con infinito rimpianto e nostalgia; a immiserirci nella solitudine incalzante degli anni che passano.

Quando, ragazzo ancora, ritornò, da Parigi, nella sua valle non tardò a cogliere il messaggio della montagna; vagava solo sugli alti sentieri ricercando con lei l'intimo contatto.

Il Sosto, solitario monte impervio, a guardia della valle, con i suoi fianchi scoscesi ed i suoi misteriosi recessi, lo incantava. Fu la forza della sua volontà

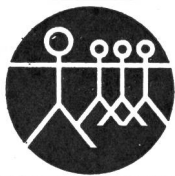
che ci condusse alla vittoria quando ascendemmo la sua parete; quelle ore di totale intimità con lui e con la montagna resteranno nella mia memoria come irripetibili momenti di felicità.

Divenne presto, in seno alla nostra società di alpinisti, il compagno schietto e fidato; colui che ci teneva uniti con la sua gioia di vivere piena di ardimento; la voce che dall'alto delle rocce ci invitava a salire; colui che in capanna ci preparava la cena. Tanti sono i ricordi che, in questo triste anniversario, emergono nella mia mente; i fuochi dei bivacchi nel chiostro di rocce ai Denti della Vecchia o nella grotta in Val Cama e le notti in tenda all'aperto sotto le stelle; erano i momenti delle confidenze in cui ci si conosceva e ci riconoscevamo.

E a lui corre il ricordo quando risento il soffio del vento nelle bocchette alte, il tintinnio del chiodo, il fruscio delle corde; lassù, nel silenzio delle crode, mi sembra di riudire la sua voce amica.

Accompagnammo, un triste giorno, il suo corpo straziato, all'ultima dimora, il suo spirito però è ben vivo e ci aleggia attorno ed è per noi, suoi amici, stimolo ad una vita dagli ideali più puri e ardenti.

Di lui e degli avvenimenti in cui ci è stato compagno parleremo nei racconti accanto al camino dell'amicizia; lo sentiremo vicino e ci consolerà il pensiero che ci guarda e veglia su di noi dall'alto di quelle cime eccelse che tanto amava».



## La lezione mensile Pallamano

Esempio di lezione estratto dal programma di base

Esercizi a coppie con e senza palla — Esercizi complementari di condizionamento fisico (resistenza locale) — Elementi dell'attacco: riscaldamento — passaggi e ricezioni.

Heinz Sutter

Testo italiano: Sandro Rossi

**Luogo:** palestra o terreno sportivo duro (asfalto)

**Durata:** 1 ora e 30 minuti

**Materiale:** terreno da pallamano marcato, pallone da pallamano o da calcio, palline da tennis, pertiche, 1 plinto svedese (cavallo), 1 panchina svedese, 2 corde per saltare, 3 palloni pesanti, nastri, fischietto, cronometro.

### Legenda

△ Scioltezza

⊕ Abilità

▶▶ Velocità

CV = Colonna vertebrale



Velocità di reazione



Stimolo del sistema  
Cardio-vascolare



Tenacia generale



Resistenza generale

Forza



dorso



ventre



braccia



gambe



Potenza muscolare



Resistenza locale



### 1. Messa in moto

20 minuti

Preparazione fisica e psichica

— correre e saltellare palleggiando a sin e a dr;

— far rotolare la palla e riprenderla;

— lanciare in alto la palla e riprenderla correndo;

— palleggiare a sin e a dr della linea laterale del terreno, dalla linea frontale 5 tiri a rete (la distanza deve corrispondere alle possibilità dei partecipanti);

— esercizi di reazione sul posto: palleggiare sul posto, seguendo i comandi visivi dell'allenatore (lasciar cadere la palla dalla mano sul pavimento);

— scatto in av palleggiando;

— ½ giro, partire in av palleggiando.

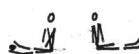
Esercizi a coppie:



Dalla pos seduti sui talloni, stabilirsi alla pos in ginocchio, br in alto; inarcare la schiena e trasmettersi la palla; ritorno alla pos seduti sui talloni.



CV



Seduti a g tese in av: schiena contro schiena, ma ad un certo intervallo: A tiene la palla tra i piedi, A e B si lasciano cadere indi, A trasmette la palla a B con i piedi e ambedue ritornano alla pos di partenza con molleggiamento.

Seduti a g divar, passarsi la palla lat dietro la schiena senza muovere le g.

In ginocchio, uno di fianco all'altro, passarsi la palla lat, sopra la testa con molleggiamento del fianco opposto. Variare l'intervallo.

In appoggio fac, a corpo teso, sulla palla: fles ed est delle br.

Pos accosciata: saltellare sul posto passandosi la palla; saltellare lat passandosi la palla.

CV

CV

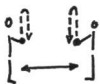
CV

Braccia

Gambe



A lancia la palla in alto, B passa la sua orizz ad A, A la rilancia a B e riprende la sua palla lanciata in alto.



Cambiar posto, intercettare la palla del compagno.

## 2. Fase di prestazione

25 minuti

Esercizi complementari di condizionamento fisico (resistenza locale)

Allenamento in stazioni

30'' di lavoro (= 10 a 30 ripetizioni) — 30'' di ricupero (= cambiamento di stazione).

3 minuti di ricupero dopo 2 giri completi

Stazioni:



Il lancio del pallone pesante può essere effettuato cambiando il br di lancio, l'intervallo può variare.



Salto alla corda su una g sola, senza saltello intermedio.



La palla è lanciata in alto con una m e riafferrata con l'altra.



La sosp deve essere effettuata senza l'aiuto delle g. La discesa viene effettuata ad una pertica.



Il passaggio e la ricezione del pallone pesante sopra la panchina svedese (o l'elemento del plinto) devono essere effettuati senza appoggiare le br.



L'8 non deve essere descritto in maniera troppo stretta.



Bilanciando ind sulla schiena, rilanciare la palla. Nel momento della ricezione del pallone pesante, il compagno bilancia a sua volta ind sulla schiena.



Teoria:

5 minuti

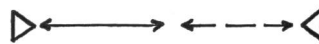
Rete o no?

Conoscenza delle regole: punto accordato, regola 9.1.

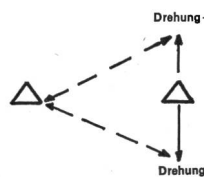
Regole di gioco per la pallamano in palestra. Commissione svizzera di pallamano 1966.

Tecnica/Tattica

Elementi dell'attacco: rincorsa, ricezione, passaggio, corre con energia in av ed ind;



— con rotazione



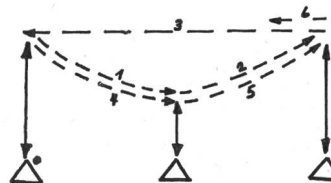
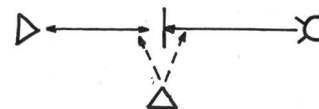
Drehung = rotazione

1 pallone ogni 3 giocatori

— attaccante

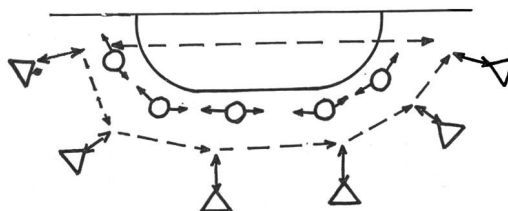
difensore

Invertire le parti ad ogni passaggio



1 pallone per 6 giocatori

— attacco 6-5



Gioco:

Applicazione degli elementi esercitati

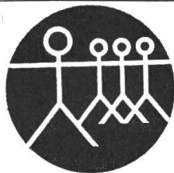
— attacco — passaggi e ricezioni.



## 3. Ritorno alla calma

— discussione e critica del gioco,

— docce.



## La lezione mensile

**Nuoto:** Esempio di lezione estratto dal programma 2 A G + S della disciplina sportiva nuoto (A = corsi testi di nuoto).

Hans Altorfer

Testo italiano: Sandro Rossi

Luogo: piscina con vasca per il nuoto ed installazione per i tuffi

Durata: 1 ora e 30 minuti = un'unità d'insegnamento

Materia: ripetizione del movimento gambe crawl-dorso, perfezionamento del tuffo in piedi indietro raggruppato; introduzione del movimento delle braccia crawl-dorso

### Legenda:

|                                  |    |                     |     |                     |   |
|----------------------------------|----|---------------------|-----|---------------------|---|
| agilità                          | △  | resistenza locale   | ▶ 1 | forza delle braccia | 1 |
| scioltezza                       | ⊕  |                     |     |                     |   |
| velocità                         | ◀◀ | potenza muscolare   | 1⚡  | gambe               | 1 |
| stimolo del sistema circolatorio | ♥  |                     |     | forza               | 1 |
| resistenza                       | ♥  | ES esercizi a secco |     | ventre              | 1 |
| resistenza generale              | ♥♥ |                     |     | schiena             | 1 |

### 1. Preparazione

A secco: 10 minuti

- In piedi: movimento br crawl-dorso
- Lo stesso movimento, ma a terra sulla schiena
- A terra sulla schiena, rialzare il tronco (esercizio nr. 4 del test di condizione fisica); 1 minuto
- A terra sul ventre: rialzare il tronco, br di fianco; restare in questa pos per 4-6 secondi
- Seduti, a g divar: la m dr tocca il piede sin e viceversa
- Seduti, m dietro la schiena: movimento g crawl-dorso.

#### Doccia

In acqua:

- Inseguimento-immersione: colui che si trova in immersione non può essere toccato.

### 2. Fase di prestazione

— Ripetizione del movimento g crawl-dorso 15 minuti

- Ripetizione del movimento g con tavola per il nuoto
- Movimento g con le m dietro la schiena
- Movimento g con le m in avanti
- Movimento g con tavola e cambiamento di ritmo
- Movimento g: il maggior numero di metri possibile e ritorno (con tavola).

La forma d'organizzazione è adattata alle possibilità:

- Nuotare nel senso della larghezza della vasca
- Se si hanno a disposizione soltanto 2 linee d'acqua, nuotare nel senso della lunghezza o, eventualmente, soltanto metà lunghezza.

Le esigenze (numero di lunghezze o larghezze) saranno applicate in virtù delle possibilità degli allievi.

#### Asciugarsi

Tuffo in piedi ind raggruppato 25 minuti

A secco:

- Movimento br per il tuffo in piedi ind

ES  
ES  
▶ 1  
1  
△  
ES

♥

- Appoggio rovesc a br tese (schiena perpendicolare, testa nel prolungamento del corpo); contro la parete o con l'aiuto di un compagno, 5 volte
- Sulla schiena, corpo completamente allungato: tendere al massimo la muscolatura, (farsi il più grande possibile) tenere così 4-6 secondi, 5 volte
- Saltellare sul posto per raggruppare le g alla massima estensione.

In acqua:

- Ripetizione del tuffo in piedi ind teso; dal bordo e dal trampolino di 1 m. Ognuno esegue 1 o 2 salti
- Tuffo in piedi ind raggruppato, dal bordo
- Idem dal trampolino di 1 m.

Introduzione movimento br crawl-dorso 15 minuti

In acqua poco profonda:

Esercizio a coppie: il nuotatore è sulla schiena, g divar ed esegue un movimento delle br; il compagno tiene le cosce del nuotatore, esercitando una determinata resistenza. I piedi del nuotatore devono essere in acqua.

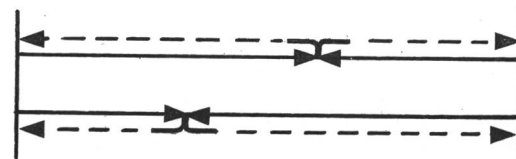
In acqua profonda:

- Movimento br con attrezzo «pull-boy»
- Movimento br senza «pull-boy», a g unite.

**Importante:** I nuotatori cominciano sempre con una spinta e scivolata.

#### Gioco

- Staffetta-incontro: rana ortodossa sino all'incontro, spinta mutua sulla schiena e ritorno soltanto con movimento g crawl-dorso, m dietro la schiena.



- Gioco di passaggi: 2 squadre; si contano soltanto i passaggi considerati valevoli (palla rubata).

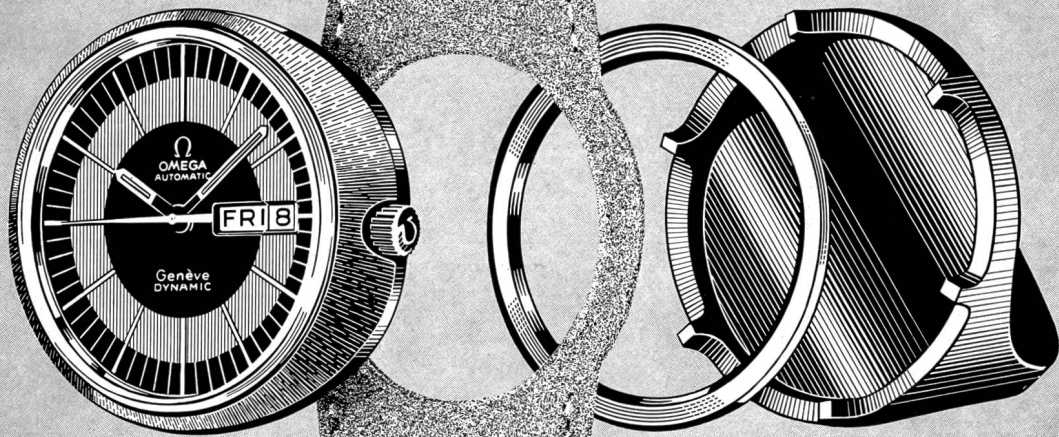
Ritorno alla calma 10 minuti

- Nuotare 100 m in decontrazione
- Docce.



# OMEGA DYNAMIC:

une montre-bracelet  
de conception révolutionnaire



Les stylistes Omega ont étudié les lignes, les formes, les couleurs de l'Omega Dynamic pour en faire une montre à l'image de notre civilisation technique et rationnelle.

Son boîtier ovale a été dessiné en fonction du poignet humain. C'est pourquoi l'Omega Dynamic est plus qu'une montre-bracelet: c'est une montre-poignet. Pour comprendre ce terme il faut porter la Dynamic: nous vous invitons à aller l'essayer chez votre concessionnaire Omega.

Son cadran a été conçu pour que vous puissiez lire l'heure en un cinquième de seconde. Il est divisé en zones concentriques: l'une pour les heures, l'autre pour les minutes.

Son bracelet large est perforé pour ménager une parfaite hygiène de la peau. Fabriqué en 8 coloris, il est en Corfam, insensible à l'eau. Vous le changerez vous-même, en un tournemain au moyen de la clé remise avec chaque Dynamic, et l'adapterez ainsi à votre tenue ou à votre fantaisie.

  
OMEGA