

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: 12

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: 05.04.2026

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



La lezione mensile

Fosbury-Flop





Testo e disegni: Eugen Dornbierer
 Testo italiano: Sandro Rossi
 Luogo: palestra o campo d'atletica
 Durata: 1 ora e 30 minuti
 Classe: 12 allievi

Esempio di una lezione di perfezionamento

Materiale: nastri di misurazione, 18 copertoni di bicicletta, panchine svedesi, plinto, area di ricezione (gomma piuma), palloni da palla canestro, nastri, fischietto.

Osservazioni: Lo scopo della lezione di perfezionamento è un affinamento a una stabilizzazione di ciò che si è imparato durante l'introduzione (svolgimento del movimento). L'accento principale dell'insegnamento viene messo sulla correzione dell'esercizio. La correzione è impartita individualmente, dal momento che essa ha raramente carattere generale.

Legenda

△ Scioltrezza	♡ Stimolo del sistema Cardio-vascolare	Forza 1	 dorso
⊕ Abilità	♥ Tenacia generale	Potenza muscolare 1/2	 ventre
▶▶ Velocità	♥ Resistenza generale	Resistenza locale ▶1	 braccia
CV = Colonna vertebrale			 gambe

1. Introduzione

15 minuti

- Corriere liberamente, a braccia completamente sciolte, lavorare con l'articolazione del piede.
- Corriere alternativamente in avanti e indietro.
 - Nel corriere in avanti, alzare leggermente i talloni.
 - Nel corriere indietro, alzare leggermente le ginocchia.
 - 3 tempi sulla punta dei piedi, 3 tempi di marcia.
 - Bilanciare la gamba in avanti e indietro in alto. Alternare sinistra e destra.

- Marciando, lanciare la gamba in avanti in alto, battendo le mani sotto la gamba alternativamente a sinistra e a destra.



- Dalla posizione seduti, alzare le anche il più in alto possibile, tre molleggiamenti e ricominciare.



- Dal leggero passo di corsa, effettuare dei salti con 1/2 giri e giri completi.

- Posizione a gambe divaricate, grande passo: spostare il bacino lateralmente con profonde flessioni delle ginocchia a sinistra e a destra.



- Seduti a gambe tese in avanti (senza toccare il pavimento): senza l'aiuto delle mani, mettersi sul ventre e ritornare alla posizione di partenza.



- Tendere le gambe per stabilirsi alla candela.

- Dalla posizione normale, grande passo in avanti: molleggiare tre volte e ritornare alla posizione di partenza, alternativamente a sinistra e a destra.



- Passo saltellato in avanti sviluppato in altezza, la gamba di slancio (ginocchio) vien alzata al massimo.



- Corsa d'accelerazione su una distanza di 30 m circa (in linea retta e a semicerchio).



CV av

CV ind



Gambe

CV lat

Gambe

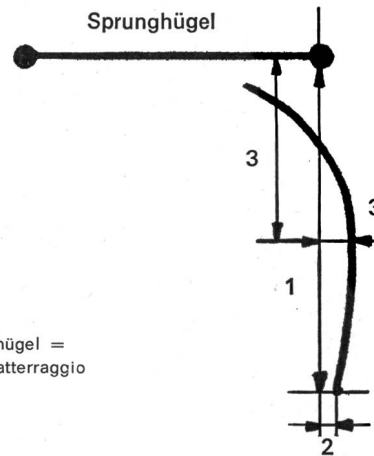


2. Fase di prestazione

Perfezionamento tecnico

40 minuti

- La rincorsa è ora di 7 passi ed è misurata esattamente. Le seguenti distanze devono assolutamente essere rispettate.



Sprunghügel = area d'atterraggio

- La lunghezza della rincorsa (1) e la distanza laterale della partenza della rincorsa (2) [misurazione ad angolo retto a partire dal montante di salto].

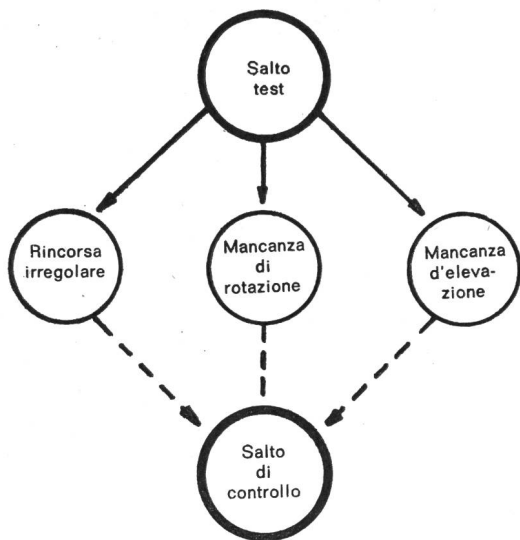
- La maggior curva (raggio) del cerchio di rincorsa (3+3').
- Correzione d'errore individuale secondo l'esempio seguente:

- Gli allievi scelgono l'altezza di salto che sono ancora in grado di passare ed effettuano diversi salti.

- L'insegnante osserva il salto e raggruppa gli allievi; tutti coloro che effettueranno lo stesso errore eserciteranno in gruppi separati. Il monitore darà allora degli esercizi di correzione che serviranno a correggere i principali errori.

- Si eserciterà in stazioni sino ad eliminare tutti gli errori principali. Gli allievi si correggono reciprocamente. Chi ha corretto il suo errore si presenta alla stazione di controllo del monitore per effettuare qualche salto.

- Esercizio di controllo: salto ad un'altezza adattata al saltatore.



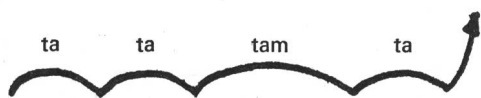
— Gruppo A — rincorsa irregolare



— Esercizio correttivo: obbligo di camminare nei copertoni. I copertoni sono posati in linea retta o a semicerchio. La distanza tra un copertone e l'altro è fissata in modo che l'allievo sia obbligato ad avere un buon ritmo di rincorsa.

— Bisogna consacrare molta attenzione al salto vero e proprio. Gli ultimi 3 salti dipendono dalla condizione fisica di ognuno.

— Saltatori con una rincorsa veloce: il penultimo passo è il più lungo.



— Saltatori con una buona forza di stacco: l'ultimo passo è il più lungo.

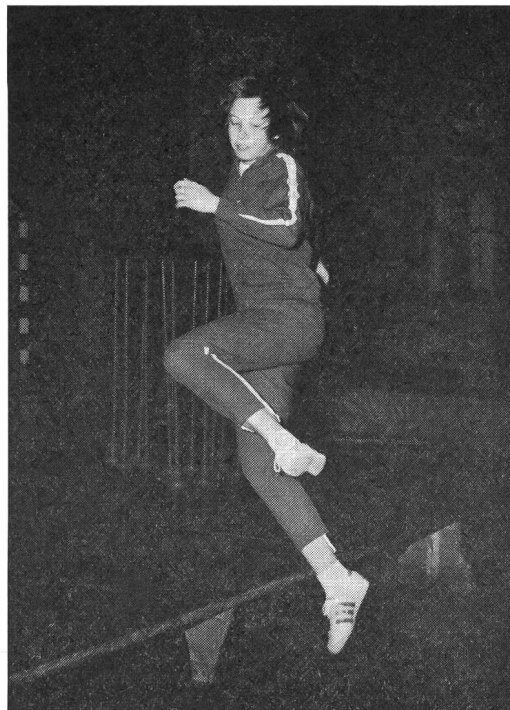


— Gruppo B: mancanza di rotazione attorno all'asse del corpo.

— Esercizio correttivo:

— Rincorsa in linea retta o a semicerchio, salto girevole e continuare la corsa.

— Salto diritto a piedi uniti con mezzo giro sopra una panchina svedese o 2 elementi del plinto.



— Gruppo C: mancanza d'elevazione

— Esercizio correttivo:

— Salto sui tappeti all'altezza delle spalle circa (7 passi di rincorsa, atterraggio sulla schiena).

— Salto contro il cesto di pallacanestro (il saltatore mancino tocca con il dorso della mano sinistra il canestro), atterraggio a piedi uniti sotto il canestro.



Allenamento della condizione

20 minuti

— Miglioramento della forza di stacco.

Salti con copertoni di bicicletta — salti in corsa — salti laterali sui due piedi — saltellare su una gamba, alternativamente a sinistra e a destra.

— Ogni volta: 3 passaggi (in totale 45 salti).

Salto del ranocchietto dalla posizione accosciata con un pallone pesante sulle spalle (stacco rapido dalla posizione accosciata).

3 serie di 5-7 ripetizioni.

Salti verso il basso: da un plinto di 70 a 90 cm di altezza, salto a piedi uniti verso il basso, seguito immediatamente da un salto in alto.

— a) su una panchina svedese.

— b) 3 serie di 5 ripetizioni oltre la panchina svedese.



Miglioramento della forza

Flessione delle ginocchia con carico supplementare ($1\frac{1}{3}$ - $1\frac{1}{2}$ il peso del corpo).

3 serie di 4-6 ripetizioni.



A è in sospensione alle spalliere ed effettua dei circoli delle gambe sopra il braccio teso di B.

B può stimare e regolare l'altezza dei circoli; 6-8 circoli e inversione delle parti, 3 serie.



A sul ventre su di un plinto, a gambe sciolte e pendenti.

B esercita una pressione sulle gambe di A; quest'ultimo cerca di alzarle più in alto dell'orizzontale.

3 serie di 5-7 ripetizioni.



3. Gioco

Pallacanestro

15 minuti

Introduzione dei passaggi (gioco di passaggi a due campi). Due gruppi sono ripartiti su metà del terreno da gioco.

Il gruppo in possesso della palla cerca di tenerla in suo possesso il più a lungo possibile. L'altro gruppo cerca di prendere la palla senza toccare l'avversario. Al momento della conquista, inversione delle parti.

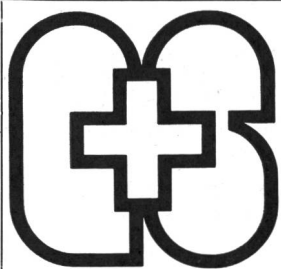
Gioco libero

4. Ritorno alla calma

— Discussione sul lavoro tecnico.

— Orientamento concernente il prossimo allenamento.

— Docce.



GIOVENTÙ E SPORT

Un nuovo emblema

A partire da questo numero, la nostra rubrica «Gioventù + Sport» abbandona il suo vecchio contrassegno, per apparire unitamente a quello che l'accompagna, per la prima volta, in questa pagina. Tutto quanto concerne G+S, non soltanto nella nostra rivista, ma anche in tutti gli stampati e i documenti del movimento, sarà, da ora in avanti, posto sotto il nuovo emblema. Lo stesso è opera del grafista Max Schmid di Reinach, il quale, con la sua soluzione, ha vinto il concorso, cui hanno partecipato altri sei grafisti, a suo

tempo indetto dalla Commissione federale per le arti applicate. Il contrassegno simbolizza, in ben trovata maniera, l'abbreviazione G+S (per il tedesco e il francese, in corrispondenza, quella J+S — «Jugend+Sport», «Jeunesse +Sport»). Mentre indichiamo ancora che Max Schmid collabora pure, non soltanto con il suo emblema, alla realizzazione grafica di diversi documenti di Gioventù+Sport, auguriamo successo e lunga vita alla nuova insegna.

Clemente Gilardi

I risultati tecnici dell'attività IP/GS 1971 nel Ticino

	1970	1971
Giovani in età dell'I.P. che si sono presentati agli esami di base	3.342	2.892
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni minime richieste agli esami base	2.981	2.573
Giovani che si sono presentati a esami e hanno seguito corsi facoltativi	4.735	3.981
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni richieste ai corsi e esami facoltativi	4.638	3.821
Partecipanti a 25 corsi di «Gioventù e sport» (148 maschi, 558 ragazze)		706
Organizzazioni che si sono occupate dell'IP	141	129
Organizzazioni che hanno presentato giovani agli esami di base	65	58
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi di istruzione base	34	33
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi speciali	76	71
Organizzazioni che hanno tenuto sessioni di esami speciali	53	50

CORSI	Partecipanti		Condizioni soddisfatte	
	1970	1971	1970	1971
a. Sci	744	497	730	495
b. Esercizi nel terreno	285	262	277	258
c. Alpinismo	12	44	12	43
d. Escursioni a piedi	191	234	189	230
e. Escursioni sci	20	38	19	38
f. Nuoto e giuochi	220	214	206	195
g. Fondo sci	39	36	32	36

ESAMI

a. Marcia (517), marcia sciistica (425), marcia di resistenza (236) e marcia in montagna (15)	1560	1193	1560	1186
b. Corsa di orientamento	250	596 ²	250	474 ³
c. Sci	795	589	795	589
d. Nuoto	567	263	518	262
e. Escursioni sci	20	15	20	15
f. Fondo sci	32	—	30	—

	1970	1971
Partecipanti a corsi federali per monitori/trici GS di efficienza fisica	11	70
Partecipanti a corsi federali per monitori/trici di corsi GS speciali	38	115
Giovani che si sono sottoposti alla visita gratuita medico-sportiva	31	84
Infortuni e malattie denunciati all'Assicurazione militare federale	68	80

Totale dei sussidi federali spettanti al Cantone per l'attività 1971: fr. 61.300,50 (1970: fr. 68.836,50) dei quali fr. 27.985,50 per l'attività di base o atletica, fr. 18.563.— per quella facoltativa e fr. 14.752.— per quella sciistica 70/71.

Sono pure stati sussidiati corsi cantonali per la formazione di monitori e monitrici GS.

Inoltre vengono rimborsate le spese per le visite medico-sportive (fr. 1.260.—) e per le riparazioni al materiale. In più si sono avuti 25 corsi «sperimentali» di GS con 706 partecipanti sussidiati per fr. 13.401.—. **Totale complessivo: fr. 75.961,50 (1970: fr. 69.371,10).**

²⁾ partecipanti effettivi

³⁾ esclusi i componenti le pattuglie d'oltre San Gottardo, i capipattuglia della categoria B (non in età dell'IP) e le pattuglie femminili.

Con la fine dell'attività 1971 sono venuti all'IP 68.608 giovani ticinesi dei quali 59.762 hanno soddisfatto le condizioni minime richieste per il superamento delle prove dell'esame di base (esclusa l'attività sperimentale GS).

Anno	Partecipanti agli esami di base	Condizioni soddisfatte	Anno	Partecipanti agli esami di base	Condizioni soddisfatte
1942	1.000	567	1957	2.655	2.300
1943	1.117	685	1958	2.857	2.382
1944	1.191	861	1959	2.711	2.206
1945	1.067	804	1960	2.931	2.620
1946	718	550	1961	2.749	2.490
1947	984	911	1962	3.022	2.701
1948	1.319	1.198	1963	3.042	2.768
1949	1.604	1.431	1964	3.128	2.858
1950	1.706	1.559	1965	3.128	2.857
1951	1.831	1.709	1966	3.114	2.840
1952	1.902	1.525	1967	3.161	2.885
1953	2.098	1.704	1968	3.074	2.818
1954	2.090	1.756	1969	3.484	3.195
1955	2.276	1.938	1970	3.342	2.981
1956	2.415	2.090	1971	2.892	2.573