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: 25.11.2025

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



La lezione mensile

Fosbury-Flop

Esempio di una lezione di perfezionamento

Testo e disegni: Eugen Dornbierer Testo italiano: Sandro Rossi Luogo: palestra o campo d'atletica

Durata: 1 ora e 30 minuti

C'asse: 12 allievi

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 raffinamento a una stabilizzazione di ciò che si è imparato durante l'introduzione (svolgimento del movimento). L'accento principale dell'insegnamento viene messo sulla correzione de'l'esercizio. La correzione è impartita individual mente, dal momento che essa ha raramente carattere gene-

Legenda					1	dorso
△ Scioltezza → Abilità		Stimolo del sistema Cardio-vascolare	Forza		1	ventre
Velocità	•	Tenacia generale	Potenza muscolare	114	•	braccia
CV = Colonna vertebrale	> \P	Resistenza generale	Resistenza locale	▶ 1	Ī	gambe

1. Introduzione

15 minuti

- Correre liberamente, a braccia completamente sciolte, lavorare con l'articolazione del piede.
- Correre alternativamente in avanti e indietro.
 - Nel correre in avanti, alzare leggermente i talloni.
 - Nel correre 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 an-
- che 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 de-
- 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













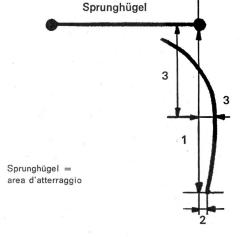


*

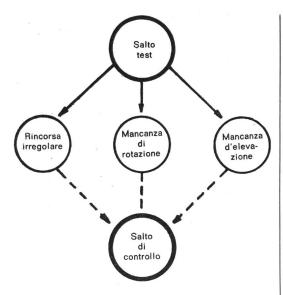
2. Fase di prestazione

Perfezionamento tecnico

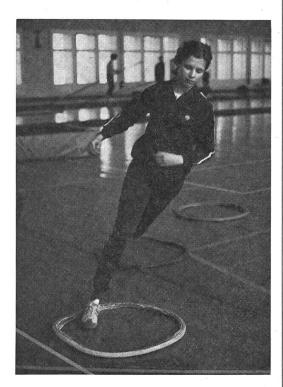
La rincorsa è ora di 7 passi ed è misurata esattamente. Le seguenti distanze devono assolutamente essere rispettate.



- 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



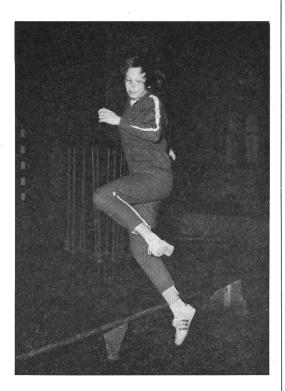
- Esercizio correttivo: obbligo di camminare nei copertoni.
 I copertoni sono posati in linea retta o a semicerchio.
 La distanza tra un copertone e l'altro è fissata in modo che l'allievo sia obbligato ad avere un buon ritmo di rincorsa.
- Bisogna consacrare molta attenzione al salto vero e proprio.
 - 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.



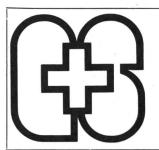
- Gruppo B: mancanza di rotazione attorno all'asse del corpo.
 - Esercizio correttivo:
 - Rincorsa in linea retta o a semicerchio, salto girevole e continuare la corsa.
 - Salto diritto a piedi uniti con mezzo giro sopra una panchina svedese o 2 elementi del plinto.



- 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.



20 minuti A sul ventre su di un plinto, a gambe Allenamento della condizione sciolte e pendenti. Miglioramento della forza di stacco. B esercita una pressione sulle gambe 1 Salti con copertoni di bicicletta - salti in corsa di A; quest'ultimo cerca di alzarle più 14 salti laterali sui due piedi — saltellare su una gamba, in alto dell'orizzontale. alternativamente a sinistra e a destra 3 serie di 5-7 ripetizioni. Ogni volta: 3 passaggi (in totale 45 salti). Salto del ranocchio dalla posizione ac-3. Gioco cosciata con un pallone pesante sulle spalle (stacco rapido dalla posizione Pallacanestro 15 minuti accosciata). 3 serie di 5-7 ripetizioni. Salti verso il basso: da un plinto di Introduzione dei passaggi (gioco di passaggi a due campi). 70 a 90 cm di altezza, salto a piedi Due gruppi sono ripartiti su metà del terreno da gioco. uniti verso il basso, seguito immediatamente da un salto in alto. Il gruppo in possesso della palla cerca di tenerla in suo - a) su una panchina svedese. possesso il più a lungo possibile. L'altro gruppo cerca - b) 3 serie di 5 ripetizioni oltre la di prendere la palla senza toccare l'avversario. Al mopanchina svedese. mento della conquista, inversione delle parti. Miglioramento della forza Gioco libero Flessione delle ginocchia con carico supplementare (1 $\frac{1}{3}$ - 1 $\frac{1}{2}$ il peso del corpo). 3 serie di 4-6 ripetizioni. 4. Ritorno alla calma A è in sospensione alle spalliere ed effettua dei circoli delle gambe sopra Discussione sul lavoro tecnico. il braccio teso di B. B può stimare e regolare l'altezza dei - Orientamento concernente il prossimo allenamento. circoli; 6-8 circoli e inversione delle parti, 3 serie. 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 b	ase	3.342	2.892
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni minime richieste :	2.981	2.573	
Giovani che si sono presentati a esami e hanno seguito co	4.735	3.981	
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni richieste ai corsi e	4.638	3.821	
Partecipanti a 25 corsi di «Gioventù e sport» (148 masci	hi, 558 ragazze)		706
Organizzazioni che si sono occupate dell'IP	141	129	
Organizzazioni che hanno presentato giovani agli esami di bas	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
	Partecipanti	Condizioni	soddisfatte
CORSI	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 resi-			
stenza (236) e marcia in montagna (15)	1560 1193	1560	1186
b. Corsa di orientamento	250 596 ²	250	474³
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 spec			115
Giovani che si sono sottoposti alla visita gratuita medico-sporti		84	
Infortuni e malattie denunciati all'Assicurazione militare feder			80
	74 6 /4 000 50	(4070 6 (0.00	(50) 1 :

Totale dei sussidi federali spetianti 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).

	La marcia dell'IP		nel	Cantone	Ticino	
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 ·	1	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	a v	1971	2.892	2.573