

<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>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Gioventù + Sport

### 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:** 21.02.2026

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

- rafforzare, con esercizi dinamici e variati, i muscoli dritti e obliqui del tronco come pure i muscoli estensori delle gambe
- Questi muscoli sostengono e stabilizzano la colonna vertebrale sottoposta a carico!
- i dolori muscolari durante l'esercizio; essi indicano un sovraccarico = interrompere questo esercizio.
- introdurre tutti gli esercizi progressivamente senza carico addizionale
- imparare la tecnica corretta in relazione con grandi carichi, pur che siano necessari (il compagno può essere un grande carico!)
- introdurre la tecnica del lavoro con carichi
- adattare la respirazione allo svolgimento dell'esercizio; inspirare prima dell'inizio dell'esercizio, trattenere brevemente la respirazione durante l'esecuzione ed esprire fortemente al termine dell'esercizio

### 3. BIBLIOGRAFIA

- Titel:** Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Gustav Fischer Verlag, Jena, 1970.
- Harre:** Trainingslehre. Sportverlag Berlin, 1970.
- Banz/Weisweiler/Grindler:** Spiel und Gymnastik für den Fussballer. Verlag Hofmann Schorndorf, 1965.
- K.-H. Heddergott:** Neue Fussball-Lehre, Limpert Verlag, 1973.
- G. Lammich:** Spiele für das Fussballtraining. Sportverlag Berlin, 1970.
- Manuale del monitor — Calcio — SFGS Macolin.



## Conteggio dei corsi di disciplina sportiva G + S

Le esperienze fatte con il libretto di conteggio VOE non sono state convincenti e non hanno dato i risultati desiderati. Questo modo di conteggio provoca troppi errori, in particolare per quanto concerne la lettura elettronica dei dati.

All'inizio dell'anno un progetto per un nuovo procedimento di conteggio è stato elaborato dalla centrale contabile del DMF e dalla SFGS in collaborazione con i servizi cantonali G+S.

#### Principio

- la lettura ottica dei dati tramite l'apparecchio elettronico è abolita. Questi dati saranno forniti manualmente all'apparecchio (carte perforate)
- il libretto VOE sarà sostituito con uno, due o al massimo tre formulari per corsi di disciplina sportiva comprendenti 15, rispettivamente 45 o 60 giornate di allenamento
- una carta di controllo delle presenze dei monitori e dei partecipanti è obbligatoria per i corsi frazionati. Una lista nominativa dei monitori e dei partecipanti ai corsi continui (campi) è sufficiente.

#### Svolgimento

- come in precedenza i gruppi annunciano i corsi di disciplina sportiva all'Ufficio cantonale G+S. Quest'ultimo, dopo l'autorizzazione, fornisce il o i formulari di conteggio e le necessarie carte di controllo delle presenze

— al termine del corso i gruppi rinviano i formulari di conteggio e le carte di controllo delle presenze all'Ufficio cantonale G+S il quale le trasmette per l'elaborazione alla centrale contabile tramite la SFGS.

#### Modifiche principali

- la carta di controllo delle presenze, e resp. una lista nominativa, diventa obbligatoria
- l'iscrizione dei dati necessari al calcolo dei sussidi si fa su un formulario in luogo di un libretto. Le rubriche di questo formulario saranno identiche a quelle del libretto VOE. Tuttavia vi saranno alcuni leggeri cambiamenti nella loro disposizione
- la presenza dei monitori si farà tramite una crocetta. Solo la presenza di un monitor che ha cambiato categoria durante il corso si farà tramite la cifra della sua nuova categoria
- il modo di calcolo e i tassi dei contributi della Confederazione (indennità per monitori e sussidi d'organizzazione) restano immutati (vedi Manuale del monitor, reg. 7, cap. «Direttive generali», cfr. 6).

#### Entrata in vigore

prevista per il 1° dicembre 1974.  
Ulteriori informazioni saranno pubblicate sulle prossime edizioni della rivista «Gioventù e sport».

## Corso G + S per docenti

In collaborazione con il Dipartimento della pubblica educazione l'Ufficio cantonale «Gioventù e Sport» ha organizzato dall'1 al 13 luglio scorsi un corso di aggiornamento e di perfezionamento per docenti di educazione fisica. Responsabile generale del corso era il prof. Marco Bagutti, mentre per gli istruttori nelle varie discipline in programma erano previsti: per lo sci, Damiano Malaguerra, Ervino Müller, Hubert Bochud, Dumeng Giovanoli e Karl Gamma; per il nuoto, Oscar Pelli, Gianfranco Schmid, Gioachino Losa e Bruno Nigra; per la condizione fisica, Luciano Biasca, Gianni Pedruzzi, Bruno Nigra, Lauro Pini e Mariella Sciarini; per l'atletica, Eugenio Dornbierer, Claudio Gianolini, Franco Pagnamenta e Bruno Nigra. I partecipanti, d'ambos sessi, erano una ottantina.

Il corso, dopo i primi tre giorni d'introduzione, trascorsi tutti assieme, si è scisso in due parti nettamente distinte; una praticante lo sci e quindi trasferita alla Diavolezza e l'altra parte con sede a Locarno dove, con le palestre dei due Ginnasi cantonali, la piscina e lo stadio del Lido, ha potuto svolgere il lavoro nelle altre discipline. La novità, assai gradita dai partecipanti, era data dalla possibilità offerta di effettuare più corsi in varie specialità. Infatti con la durata globale del raduno di ben 13 giorni tutti hanno potuto seguire un aggiornamento, a piacimento, in tutte le discipline.

Tecnicamente, stando al parere dei partecipanti, il corso di aggiornamento ha avuto un esito nettamente positivo; e il merito di questo risultato va ascritto, oltre all'organizzazione curata in ogni dettaglio, alle capacità e alle qualità degli istruttori, i quali hanno saputo presentare delle lezioni valide dal profilo dell'interesse e proficue dal lato prettamente tecnico. Va pure aggiunto, sempre riguardo al «cast» degli istruttori, che gli organizzatori si sono accapparati, per gli ultimi tre giorni, l'allenatore nazionale di pallavolo, Jean Pierre Boucherin, l'istruttore di sport, Georges Hefti e la responsabile della ginnastica artistica femminile, Barbara Boucherin: tutti e tre dipendenti dalla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin.

Deve inoltre essere rilevato che durante il corso i partecipanti hanno avuto l'occasione di assistere alle proiezioni di films di carattere sportivo, a conferenze concernenti i problemi della tenuta e del portamento, dell'insegnamento della ginnastica a livello scolastico, e sull'introduzione dello sci di fondo. Grazie all'interessamento del prof. Gabriele Mauri si è discusso ampiamente della corsa di orientamento e si è fatto anche qualche esercizio pratico.

Insomma si è cercato di fare il possibile per migliorare il bagaglio tecnico di ogni docente di educazione fisica partecipante.

Un ringraziamento particolare va rivolto alle Autorità comunali e scolastiche di Locarno che hanno gentilmente messo a disposizione le attrezzature sportive necessarie, alla direzione dei convitti della magistrale ed in particolar modo al signor Franco Zaninetti, amministratore, il quale ha fatto tutto il possibile per facilitare e favorire i partecipanti al corso, per quanto attiene al settore vitto e alloggio.

mg

Hanno rinnovato i brevetti G+S:

Balestra Boris, Biasca Luciano, Cassina Rosa, Colombo Pierre, Corti Emiliano, Corti Giulio, Crivelli Reto, D'Auria-Bader Renata, Delmenico Viviana, Fiala Duilio, Fumagalli Emilio, Gamboni-Mondada Maria Pia, Gianolini Claudio, Keller Alfredo, Lecannellier Jacques, Lecannellier Michele, Leonardi Guido, Losa Gioacchino, Mariotta Lidia, Mauri Gabriele, Niora Bruno, Nonella Luigi, Oldelli Carlo, Pagnamenta Franco, Papa Cleto, Passalli Emilio, Pedruzzi Gianni, Pelli Oscar, Pestelacci Fabio, Pini Lauro, Poncini Anita, Porro Nives, Quadri Mario, Rossinelli Corrado, Rossinelli Erica, Ruegg Hans Peter, Saglini Silvano, Schuepbach Walter, Siarini Mariella, Soldini Giovanna, Vassalli Ernesto, Zanetti Giuseppe.

Hanno ricevuto la qualifica G+S in una o più discipline: Balmelli Dante, Campana Sergio, Cariboni Noris, Castelletti Erico, Degli Innocenti Sergio, Gerosa Angelo, Gianini Fi-

lippo, Meroni Giovanni, Moroni Fiorenza, Morosoli Emilio, Nessi Giuliano, Panzeri Elvezio, Pedroni Floriana, Porlezza Marisa, Reichlin Gabriella, Sala Elio, Sartori Augusto, Schmid Gianfranco, Schmid Guglielmo, Signorini Mariella, Vendrane-Rainoldi Annalisa, Weibel Piera, Baehler-Bally Rosanna, Belloli Bruna, Castellazzi Veronica, Gallina Giglia, Gianini Albertina, Gilardini-Weber Alessandra, Monigatti Wanda, Mordasini Sonia, Villiger Anna, Carobbio Gianna, Lorenzetti Dante, Pellegrini Gian Paolo, Poli Enrico, Schira Cristina.



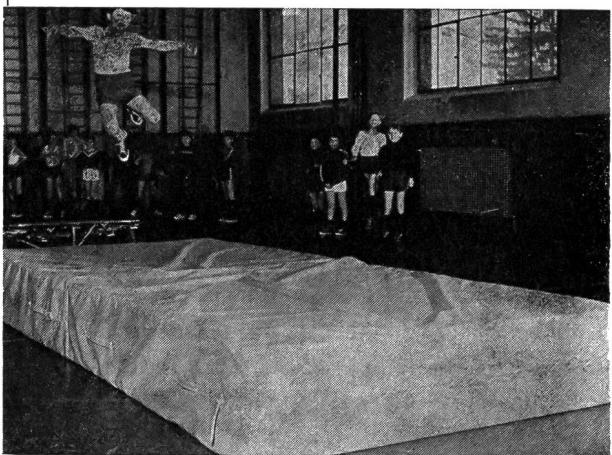
Una classe di docenti diretta da Damiano Malaguerra in esercizio sulle nevi della Diavolezza.

## Materassi per salto in alto

Materassi in schiuma di poliestere con camere d'aria, fodera in Stamoid antisdruccio; grandezza: 300 x 200 x 40 o 50 cm, 480 x 250 x 50 cm, 200 x 170 x 40 cm. Altre misure a richiesta.

Materassi di ricezione:

180 x 110 x 7 cm. Fodera in PVC antisdruccio.



Materasso di protezione contro i chiodi in schiuma con fodera Sanitas; grandezza: 190 x 170 x 3 cm.

**Haag-Plast SA, Heiden,**  
Fabbrica di materie sintetiche, E. Jenni,  
9410 Heiden AR, telefono (071) 91 12 24.