

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:	35 (1978)
Heft:	8
Rubrik:	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: 14.01.2026

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



Gioventù e cross-country



Dalla primavera 1977, il «cross-country» o «corsa campestre» è stata aggiunta nella lista degli «esami di prestazione» (così chiamati anche se il piacere è importante quanto il risultato) di Gioventù+Sport. Nelle direttive riguardanti questa disciplina troviamo: percorso ben segnalato su terreno aperto o nel bosco, con piccole salite possibili e ostacoli semplici, naturali e senza alcun pericolo. Le distanze saranno di 3–5 km per le ragazze e di 3–8 km per i ragazzi.

Si tratta di una felice iniziativa, riguardante un'attività sportiva di base: la corsa a piedi nella natura. Considerando l'importanza fondamentale che la corsa può avere nel processo d'evoluzione dei giovani, ci si meraviglia che non sia stata messa già prima nel programma delle attività G+S. Ma poiché tutto arriva per chi sa attendere, rallegramoci e cerchiamo di persuadere partecipanti e monitori non ancora convinti delle virtù del cross-country, che si sbagliano perché questo sport è di grande efficacia e poiché basta scoprirlo per non più abbandonarlo.

Scuola di volontà, sorgente di vita

«Da qualche tempo, scrisse recentemente Alain Mimoun, i giovani non vengono più incoraggiati alla pratica del cross-country, mentre che questa è la miglior scuola di volontà: dove s'impone a lottare contro gli elementi e con la natura, a fortificare il proprio spirito e il proprio corpo!»

La sofferenza provocata dalla corsa campestre è buona perché sale dalla terra direttamente nelle gambe, come la linfa negli alberi.

La corsa campestre non è solo sofferenza; è sorgente di vita. Pochi sono quelli che godono il privilegio di respirare aria pura e sana. Inquinata dai gas, dal fumo e dalla polvere, questo elemento vitale è già carico di batteri. Cosa fa la maggior parte degli sportivi? Corre ai lati delle strade, si allena nell'aria viziata delle piccole palestre, è rinchiusa per obblighi professionali in fabbriche, uffici, scuole; o in preda al vizio, bar, cinema ecc. Ma dalla corsa possono comunque trarre qualche riserva di ossigeno, carburante naturale, sempre più prezioso perché sempre più raro, e indispensabile per il motore umano.

«Gli atleti preparano le loro imprese estive durante l'inverno, nel sottobosco», dice Michel Jazy, parlando per esperienza. Tutto ciò è vero!

Ma non c'è solo la prestazione al centro delle preoccupazioni; c'è pure la salute, la tranquillità, la poesia: il vento che carezza dolcemente il viso, il tintinnio della pioggia sulle foglie secche, i bei tramonti, lo scricchiolio dei rami secchi, le bestie selvatiche senza paura: ritorno alla natura, riscoperta della pace del cuore e dello spirito, della serenità, della felicità!



Curare un gesto naturale

Ai suoi primi passi, il bambino si rifiuta di camminare: vuole correre! Corre e cade! Si rialza e corre nuovamente! Nulla lo può fermare nel suo slancio instintivo: non è forse questa la prova più evidente che la corsa è il movimento più naturale dell'uomo? Egli è stato munito di un meraviglioso mezzo di locomozione: due gambe. Le possiede sicuramente perché se ne serve: per giocare, per cacciare, difendersi, fuggire o semplicemente per correre, senza uno scopo preciso, per vivere intensamente. Cosa succede se questo prezioso strumento non viene usato? Si atrofizza, sarà presto arrugginito e con i reumatismi. La funzione crea l'organo, si dice. Dunque chi non cammina, chi non corre, perde ogni forza! La corsa «naturale», la corsa nella «natura» o in altri termini forse meno delicati: il cross-country, ovvero la chiave della condizione fisica generale di ogni uomo e di ogni sportivo in particolare. Gran parte delle nazioni sportive hanno capito l'utilità che può avere questo sport, sia per quanto concerne l'educazione dei giovani in età scolare, la salute pubblica — grazie alla grande partecipazione — e anche per la scoperta di nuovi talenti. Questo allenamento nella natura è ovunque studiato sotto gli aspetti più diversi e, poiché la

competizione è uno stimolo necessario a qualsiasi età, sono state organizzate delle giornate nazionali, riservate a turno agli scolari, agli universitari ed a tutta la popolazione.

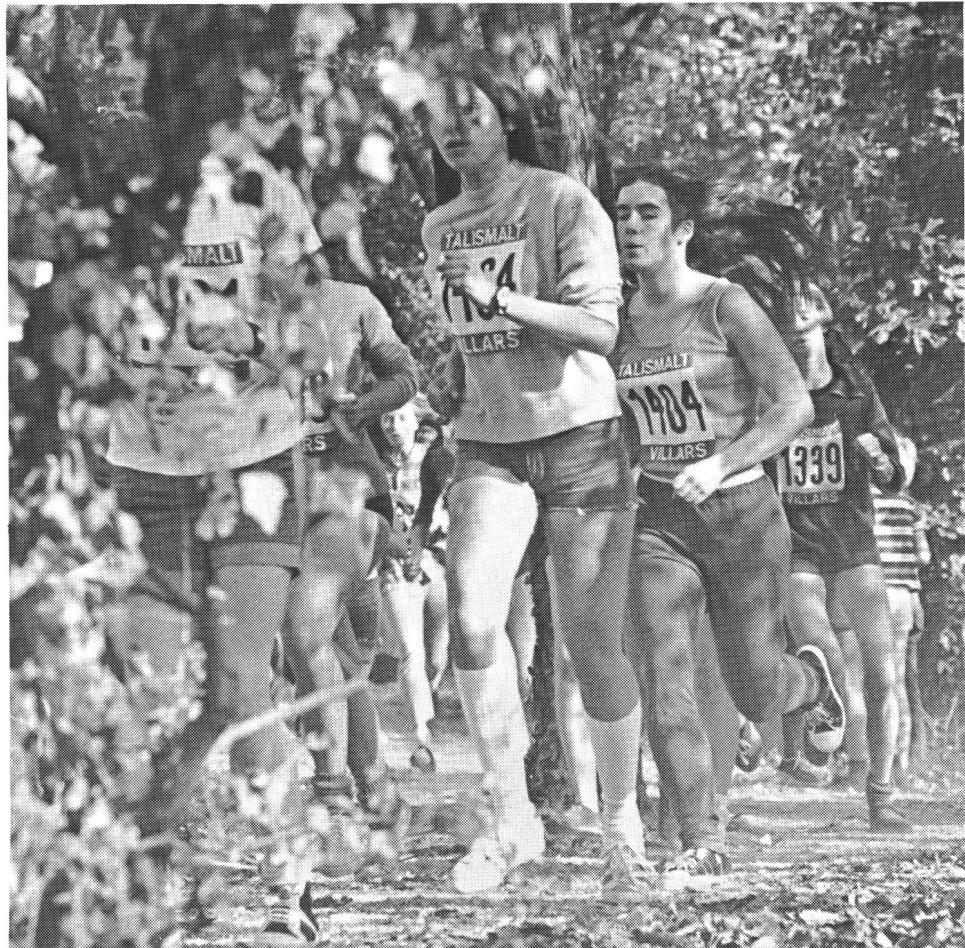
Sia a livello dell'educazione fisica, a quello dello sport libero nella scuola o a quello delle attività specializzate, il cross-country costituisce un mezzo ancora insufficientemente esplorato. Ritorneremo però a quanto ci sta più a cuore: i giovani! Ci sono dei cantoni e delle scuole che hanno ammesso l'incanto che la corsa campestre esercita sugli allievi che aiuta inoltre a rafforzare la volontà, lo sviluppo fisiologico in modo ideale. È inutile ricordare che la tenacia è per i giovani in testa alla lista di tutte le qualità organiche.

Importanza dell'animazione

Qualsiasi cosa s'intraprenda con i giovani, la riuscita è possibile solo sulla base di una vera animazione. Un maestro, un insegnante di edu-

cazione fisica e altre discipline tradizionali, un monitor, un allenatore hanno poche speranze di riuscire se non sono degli animatori, in altre parole «l'anima» del gruppo! L'artista, se usa solo le mani sarà sempre limitato nella sua opera. L'educatore se usa solo le mani e la voce, dirigerà degli esseri senza vita, ma, l'animatore che usa le mani, la voce e il cuore, potrà, come dice Didon, «modellare in un altro modo la materia umana, seguire il suo sviluppo e stimolarlo.»

Poiché è nella tenera età che si preparano i gesti dell'età adulta, gli adulti di oggi sono i responsabili di quelli di domani; responsabili della loro capacità intellettuale, della loro mente sana, responsabili del loro sviluppo fisico affinché «la loro giovinezza, come diceva Douglas McArthur, non sia un momento della vita, ma uno stato morale e la limpidezza delle sue profonde sorgenti!» Sotto quest'ottica l'introduzione del cross-country in G+S è veramente un'iniziativa di grande valore.



La formazione dei monitori: sempre un problema di attualità!

(mg) La formazione e anche l'aggiornamento dei monitori G+S è un problema che riveste sempre una particolare importanza in quanto è soprattutto grazie alla loro attività, al loro interessamento e al loro entusiasmo se un movimento di grande ampiezza, come quello di Gioventù+Sport, può incrementarsi facendo nuovi proseliti tra i giovani del nostro paese.

Sono i monitori che, a diretto contatto con ragazzi e ragazze dai 14 ai 20 anni, debbono spiegar loro gli scopi che persegue G+S e le finalità insite in questo movimento sportivo.

L'Ufficio cantonale Gioventù+Sport è perfettamente consapevole dell'importanza che assume il monitore e nella sua formazione tecnica e anche psicologica dedica tutti i suoi sforzi. Nei corsi di formazione infatti si offre al futuro monitore la possibilità di arricchirgli il suo bagaglio tecnico ma si insiste altresì sull'altra funzione, parimenti utile, che deve avere: quella di animatore. Cioè di essere in grado di creare nel gruppo di giovani a lui dedicati, quell'atmosfera piacevole e attraente. Il giovane che vuol fare dello sport con G+S deve trovare nella società o nel gruppo in cui si affida sia la fonte per attingere nuove nozioni sportive, sia un ambiente favorevole che riesca a convincerlo della bontà della sua scelta.

Da metà giugno alla prima settimana di luglio sono stati organizzati parecchi corsi di formazione che hanno avuto un esito doppialmente positivo. Quello innanzitutto della partecipazione molto elevata e quella della perfetta riuscita dal lato tecnico se si considera che quasi tutti i partecipanti hanno conseguito la qualifica di monitore G+S 1. Segno evidente questo che il grado di preparazione e il livello tecnico di quelli che hanno preso parte ai diversi corsi era già molto alto, oltre naturalmente alle capacità e qualità degli istruttori i quali hanno davvero dato del loro meglio per rendere più incisiva ed efficace l'istruzione.

Calcio a Lodrino

Il corso di formazione G+S 1 di calcio ha avuto luogo a Lodrino che molto bene si è prestata per l'organizzazione di un corso del genere, sia per quanto riguarda la disponibilità dei terreni da gioco e sia anche per quanto attiene alle possibilità logistiche. Infatti nel nuovo edificio scolastico, oltre alla palestra, vi è pure la mensa il cui servizio è stato da tutti apprezzato. Il corso, diretto per la parte tecnica dal signor Livio Bianchini, ha visto l'adesione di 33 partecipanti i quali hanno tutti ottenuto il brevetto. Essi sono: An-

nen Claude, Caslano; Baltera Giancarlo, Torre; Bornaghi Daniele, Pura; Bortone Gerardo, Noranco; Boverio Daniele, Bodio; Carugati Roberto, Locarno; Chiappini Edoardo, Losone; Chiesa Ivano, San Vittore; Corti Gabriele, Breganzone; Croci-Torti Claudio, Stabio; Ferretti Claudio, Lugano; Giudici Francesco, Camignolo; Grassi Edy, Comano; Jelmini Giocondo, Lugano; Lironi Tiziano, Lugano; Maccagni Marco, Rivera; Malinverno Stefano, Mendrisio, Martinetti Carlito, Osogna; Mondada Claudio, Minusio; Morinini Roberto, Locarno; Nembrini Sandro, Gorduno; Pedroni Guido, S. Antonino; Pellanda Orazio, Osogna; Franzini Domenico, Canobbio; Roda Emilio, Novazzano; Rogic Miroslav, San Vittore; Rossi Basilio, Locarno; Tagli Flavio, Montecarasso; Valsangiacomo Valerio, Breganzone; Villa Aldo, Giubiasco; Zanini Gabriele, Morbio Inferiore; Comensoli Bruno, Giubiasco e Malaguerra Damiano, Osogna. Il corso di formazione per monitori G+S 1 di calcio si è tenuto dal 17 al 22 giugno, mentre dal 17 al 18 dello stesso mese e nella medesima località ha avuto svolgimento il corso di aggiornamento per i monitori G+S di calcio con 17 partecipanti; tutti hanno in tal modo rinnovato il brevetto per altri tre anni.

Ginnastica e danza a Castione

Il primo corso cantonale per monitrici di ginnastica e danza (la nuova disciplina di G+S) ha avuto luogo nella palestra del nuovo Centro scolastico di Castione, con 26 partecipanti; un numero rilevante che dimostra come sia ben accolta dalle nostre parti questa meravigliosa disciplina sportiva. L'istruzione tecnica è stata impartita dalla signorina Mariella Sciarini, molto addentro nella ginnastica e danza essendo responsabile, con Fernando Damaso, in questo settore alla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin oltre che avere compiti importanti in seno alla Federazione stessa. La signorina Sciarini è stata coadiuvata nell'istruzione dalla docente di educazione fisica, Caterina Delcò, essa pure fine conoscitrice di questo sport avendo fatto parte, tra l'altro, della squadra nazionale. Il corso di Castione è riuscito perfettamente e si è svolto in un'atmosfera di viva cordialità e simpatia.

Auspichiamo vivamente che le nuove 23 monitrici abbiano a trasmettere alle giovani quanto hanno appreso nel corso di Castione svoltosi dall'1 al 5 di luglio, così da sviluppare dovutamente questa bella disciplina nel nostro Ticino.

Hanno conseguito la qualifica di monitrice G+S 1 di ginnastica e danza. Esse sono: Bertolotti Raffaella, Piotta; Bochud Carla, Osogna; Brusatori Antonella, Bellinzona; Cadlini Manuela, Taverne; Casada Daniela, Arbedo; Concoli

Manuela, Roveredo GR; Ferrari Paola, Chiasso; Genini Rosanna, Cresciano; Guscio Lelia, Ambri; Lazzarotto Annamaria, Arbedo; Löffel Nadia, Cassina d'Agno; Lucchini Franca, Arbedo; Migotti Franca, Giubiasco; Minoggio Wilma, Arbedo; Minola Morena, Biasca; Morandi Sonia, Giubiasco; Moro Anna, Biasca; Riva Elena, Balerna; Rosselli Marinella, Preonzo; Tatti Silvana, Biasca; Thomi Eliana, Agno; Valli Monica, Biasca e Weber Alessandra, Massagno.

Efficienza fisica, atletica e ginnastica a Bellinzona

Dall'1° al 5 luglio, nella Capitale, ospitati allo stadio comunale e alle palestre della Scuola arti e mestieri e della Società federale di ginnastica, si sono tenuti i corsi di formazione per monitori G+S 1 di efficienza fisica, atletica leggera e ginnastica agli attrezzi, diretti rispettivamente dagli esperti Giovanni Meroni, Paolo Stadler e Sergio Campana, con la collaborazione di altri validi istruttori. Anche in questi 3 corsi la partecipazione è stata molto promettente per cui sarebbe logico prevedere un miglioramento nella correlativa attività G+S.

In tutte e tre le discipline il 100% dei partecipanti ha ottenuto il brevetto di monitore G+S 1, ciò che è oltremodo incoraggiante. Questi i nuovi monitori:

Efficienza fisica: Biasca Nevis, Cresciano; Burkhard Peter Biaggio; Calderari Fausto, Rancate; Conconi Marco, Vacallo; Dell'Avo Rossano, Losone; De Lorenzi Giorgio, Locarno; Durò Werner, Bellinzona; Fraschini Fabio, Chiasso; Frusetta Dario, Viganello; Guanziroli Marco, Sementina; Guglielmetti Loretta, Bellinzona; Mombelli Maurizio, Vacallo; Passoni Elena, Bellinzona; Ponti Orio, Magliaso; Rossi Ida, Sementina; Sandrinelli Roberto, Vacallo; Staub Ferruccio, Viganello; Zatachetto Giuseppe, Lugano; Testa Mariella, Vacallo; Giannini Giuseppe, Roveredo GR; Vicari Tiziano, Porza e Menegalli Carmen, Arbedo.

Atletica leggera: Bettelini Davide, Caslano; Bianda Lauro, Losone; Boschetti Rosanna, Massagno; Cereghetti Giorgio, Castel San Pietro; Conti Marco, Malvaglia; Del Biagio Edy, Giubiasco; Fiscalini Luciano, Losone; Frignani Italo, Losone; Gasparoli Bruna, Bellinzona; Guidotti Erica, Sementina; Guizzetti Franca, Massagno; Guscetti Marco, Bellinzona; Laube Andrea, Losone; Maddalena Giuseppe, Gordevio; Milesi Claudia, Agno; Nicoli Gianfranco, Biasca; Poncetta Nadia, Bignasco; Rè Elio, Biasca; Rossini Rossella, Montecarasso; Weber René, Losone; Wyss Daniele, Losone; Sala Ambrogio, Riva San Vitale e Romerio Pietro, Locarno-Monti.

Ginnastica attrezzi: Arma Paolo, Lugano; Balestra Brenno, Ponte Tresa; Fontana Massimo, Vacallo; Gianini Gabriele, Cadro; Keller Flavio, Chiasso; Poretti Paolo, Lugano; Ruggeri Claudio, Lugano; Ruggeri Giulio, Lugano; Torti Claudio, Cadempino; Rossi Gianni, Montecarasso; Macchi Marco, Giubiasco; Ferraboschi Marco, Bellinzona; Giussani Fabio, Balerna, Giussani Ivano, Balerna e Franchi Renato, Arbedo.

L'1 e il 2 luglio hanno pure avuto luogo, sempre nella Turrita, i corsi di aggiornamento per monitori G+S di efficienza fisica e di atletica leggera, con buona partecipazione.

In totale quindi l'Ufficio cantonale Gioventù+Sport, dal 17 giugno al 5 luglio ha formato 117 nuovi monitori che entreranno così a rinforzare i quadri di G+S e porteranno altresì nuova linfa — almeno lo speriamo — all'attività di questo movimento sportivo nazionale.

Per quanto riguarda invece i monitori già qualificati 45 hanno preso parte ai corsi di aggiornamento rinnovando così il loro brevetto per i prossimi 3 anni.

Un movimento dunque di monitori tutt'altro che indifferente che testimonia concretamente con quanta attenzione si guarda sempre verso questo delicato ed importante settore di Gioventù+Sport.



Produzioni G+S per gli anziani

Un gesto di sensibilità verso le persone della terza età è stato offerto dall'Ufficio cantonale Gioventù+Sport nel pomeriggio del 14 giugno. Alla casa degli anziani di Giubiasco è stato infatti organizzata una serie di produzioni di ginnastica e danza, la disciplina entrata di recente nel programma di attività G+S. Un gruppo di ragazze dirette dalla docente di educazione fisica, Caterina Delcò, si sono esibite nel piazzale antistante l'istituto in esercizi con i nastri, palle, cerchi e cordicelle. Queste produzioni, eseguite con accompagnamento musicale, sono state molto gradite da tutti gli ospiti della casa stessa e dai dirigenti i quali si sono alla fine vivamente complimentati con le ginnaste, la monitrice e gli organizzatori.

A rendere ancora più piacevole il pomeriggio, alle produzioni ginniche sono seguite quelle canore, con il terzetto nostrano composto da Ezio Grassi, Giotto Columberg e Aldo Rizzo il cui repertorio di canzonette è stato apprezzato oltre che gustato.

(mg)





Alder & Eisenhut AG



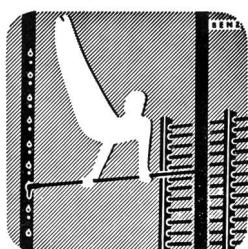
8700 Küsnacht (ZH)

Ø 01 9 10 56 53

9642 Ebnat-Kappel (SG) Ø 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
lo sport e il gioco

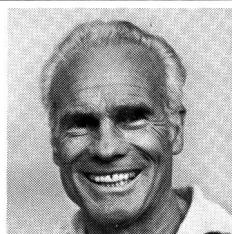
88 anni di progresso nella costruzione di
attrezzi per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per
competizione e dei materassi ai Campionati
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.
Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,
scuole, società e privati.



**Famosi allenatori giudicano Top Ten,
la carica d'energia dello sportivo.**



Ecco il parere di
Jack Günthard (allenatore
della Nazionale di ginnastica):

**“ Abbiamo sperimentato Top Ten per
la prima volta circa 9 mesi prima dei
Giochi olimpici di Montreal e poi anche
durante le Olimpiadi. Con un successo
inequivocabile. Debbo proprio riconoscere:
i noti fenomeni della stanchezza e delle
sue conseguenze si sono fatti sentire molto
più tardi. Top Ten dà forza. È un fatto. ”**

TOP *Jack Günthard*
TEA

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone
tascabile e come economico flacone-ricambio.
Galactina SA, 3123 Belp

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

**La rivista di
educazione sportiva
della**

**Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin**