

<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>	35 (1978)
<b>Heft:</b>	11
<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:** 17.01.2026

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



## Comunicati dei capi disciplina

### Pallavolo

#### Esami di disciplina sportiva

I nuovi esami di disciplina sportiva comprendono ora solo quattro esercizi. Di questo cambiamento verrà tenuto conto nella prossima riedizione dei fogli e delle liste d'esame; quelli vecchi restano comunque utilizzabili.

D'ora in poi si terrà conto dei seguenti quattro esercizi:

Esame 1: esercizi 2, 4, 5, 6

Riuscito: bronzo = 40-80 punti

Esame 2: esercizi 3, 4, 5, 6

Riuscito: argento = 45-80 punti

Esame 3: esercizi 2, 3, 4, 6

Riuscito: oro = 45-80 punti

Il capo disciplina: Jean-Pierre Boucherin

### Tennis

#### Nuovi esami di disciplina 4 e 5

Per la valutazione di questi esami sperimentali, la direzione della disciplina necessita dei fogli compilati nei corrispondenti corsi.

Preghiamo gli Uffici cantonali G+S e gli esperti in possesso di tali documenti di inviarli, con una presa di posizione, a: H. R. Ruf, Alpenstr. 401, 4533 Riedholz, membro della commissione di disciplina e responsabile dell'esperimento.

#### Corso centrale 1979

Data: 27/28.1.79 (annuncio entro fine novembre 1978)

Organizzatori: SFGS in collaborazione con AST e APTS

Programma previsto:

- G+S – sviluppo futuro di G+S
- corsi d'aggiornamento 79/80
- esempio di lezione CM 1 (introduzione nei nuovi documenti ME)
- scambio d'esperienze sull'assistenza ai monitori
- valutazione dei rapporti degli esperti
- «Allenamento alla competizione», film
- serie di test frazionati, rapporto
- ASPT – «Inner Tennis» (T. Gallwey) relazione e lavoro pratico

Il capo disciplina: Ernst Meierhofer

### Ginnastica agli attrezzi e artistica, ragazze

La ginnastica agli attrezzi e artistica fa parte dei nostri sport tradizionali. Grazie alla sua vasta definizione, la ginnastica agli attrezzi è aperta a tutti; la ginnastica artistica, dal canto suo, si

limita alle quattro discipline di gara e si rivolge dunque soltanto a gruppi specializzati che si dedicano a un allenamento intenso.

Ecco alcune differenze:

#### Ginnastica agli attrezzi

La ginnastica agli attrezzi è un allenamento a diversi attrezzi allo scopo di aumentare la forza, di migliorare la destrezza, l'agilità, la padronanza del corpo e l'equilibrio, come pure di raffinare il senso del movimento e il senso del ritmo. È pure una scuola di coraggio.

La ginnastica agli attrezzi è aperta a tutte le sportive, senza limiti di età, ed offre ad ognuna la possibilità di migliorare le proprie attitudini fisiche e psichiche in vista di un miglior benessere generale o come preparazione a un altro sport.

È possibile utilizzare ogni genere di attrezzo.

Grazie alle numerose possibilità, l'allenamento è legato solo parzialmente alla forma degli attrezzi.

La ginnastica agli attrezzi permette alle monitrici di concepire un insegnamento variato.

Nella ginnastica agli attrezzi, la monitrice può giudicare lei stessa i test e organizzare gli esami G+S. L'ASF offre ugualmente delle competizioni la cui struttura è simile a quella delle competizioni di ginnastica artistica.

Nell'altra disciplina, cioè la ginnastica artistica,

#### Ginnastica artistica

La ginnastica artistica è il perfezionamento della tecnica e dell'esecuzione di alcuni esercizi della ginnastica agli attrezzi. Ai differenti gradi di prestazione, la ginnastica artistica diventa competizione. I valori attribuiti alla ginnastica agli attrezzi si ritrovano ugualmente in questa disciplina.

La ginnastica artistica si rivolge solo a una parte delle sportive particolarmente dotate di talento e permette loro di mostrare ciò che sanno fare.

L'utilizzazione di attrezzi è limitata a quelli previsti per la competizione.

A causa del numero limitato di attrezzi e dell'adattamento necessario alla competizione, l'allenamento è maggiormente legato alla forma degli attrezzi.

Nella ginnastica artistica il cammino è fissato. Lo scopo principale dell'insegnamento è l'apprendimento e l'allenamento di elementi che dovranno essere in seguito perfezionati.

Lo scopo principale è la competizione. Ci sono già concorsi per le più giovani, le principianti, e gli esercizi sono tassati da giurati.

I corsi di disciplina sportiva G+S dovrebbero essere pianificati in funzione della periodizzazione dell'ASF.

#### 1.0 ciclo

metà gennaio-metà maggio  
periodo di preparazione

metà maggio-metà luglio  
periodo di competizione

metà luglio-metà agosto  
periodo di recupero

#### 2.0 ciclo

metà agosto-metà ottobre  
periodo di preparazione

metà ottobre-metà dicembre  
periodo di competizione

metà dicembre-metà gennaio  
periodo di recupero

La responsabile della disciplina:  
Barbara Boucherin

## Campeggio olimpico giovanile Mosca 1980

Sin dal 1952, nel quadro dei Giochi olimpici, viene organizzato un campeggio giovanile internazionale. Fino ai Giochi di Città del Messico i partecipanti elvetici venivano reclutati soprattutto fra gli atleti; in seguito, per Monaco 1972 e Montréal 1976, si è passati a un sistema polisportivo di selezione non più basato su prestazioni di punta in una disciplina, bensì su un equilibrio armonico in più discipline.

Il Comitato olimpico svizzero (COS) ha deciso di mantenere questo sistema anche per il campeggio giovanile di Mosca 1980.

Giovani d'ambos sessi nati nel 1960, 1961 e 1962, che nel corso del 1979 avranno regolarmente praticato dello sport, si annunceranno presso l'Ufficio cantonale di Gioventù+Sport (G+S) per prender parte alla giornata nazionale G+S 1980. La partecipazione a corsi G+S in qualità di monitor, aiuto-monitor o partecipante conta quale attività sportiva regolare. Per le discipline sportive non ancora comprese nel programma G+S, conta la regolare frequenza agli allenamenti di società.



Chi soddisfa queste condizioni e si annuncia presso l'Ufficio cantonale G+S, sarà invitato a Macolin alla giornata svizzera G+S prevista nel mese di maggio 1980. Da una vasta scelta potrà scegliere tre discipline. Per giungere nel secondo turno di selezione, ovvero il sorteggio dei posti per Mosca, dovrà classificarsi fra il miglior 60% in tutte le discipline.

Oltre al premio principale si possono però vincere altri due attrattivi premi: 100 ragazzi e ra-

gazze potranno prender parte a scelta, a un campo sportivo giovanile estivo o invernale che avrà luogo in Svizzera.

La selezione per i posti al campeggio olimpico giovanile di Mosca, svolta dalla Commissione gioventù dell'ASS per conto del COS, costituisce un modello adeguato di offerta sportiva per i giovani.

Organizzatori di Sport per tutti, che operano anche quali monitori G+S o di società, non dovrebbero tralasciare di rendere attenti i propri giovani su questa eccezionale possibilità e impegnarsi affinché possano disporre di un'ottima preparazione in merito.

Ulteriori informazioni, in particolare su quanto concerne le esigenze per il primo grado («attività sportiva regolare»), si possono ottenere presso: ASS, Commissione gioventù, casella postale 12, 3000 Berna 32.

le mosse normali suscettibili d'esser fatte dallo sciatore a valle.

Per citare un caso di giurisprudenza: il tribunale di Nidwaldo ha condannato tempo fa uno sciatore che, scendendo in pieno «schuss» aveva urtato uno sportivo che lo precedeva, nel momento in cui quest'ultimo stava per curvare a destra. Ciò non di meno, la priorità dello sciatore a valle non è assoluta. Essa crea, a carico dello sciatore a monte, un indizio di colpa che potrà ritorcersi contro l'altra parte se si avverasse che il comportamento dello sciatore a valle sia stato anormale o imprudente.

La corte di giustizia di Ginevra, per esempio, applicando il diritto francese, discolpò uno sciatore a monte convinto di poter sorpassare uno sciatore fermo, poiché risultò che quest'ultimo era bruscamente scivolato indietro di un metro. Questo slittamento era anormale ed imprevedibile.

Il Centro d'informazione dell'Associazione delle compagnie svizzere d'assicurazioni (l'INFAS), a Losanna, che fornisce questi ragguagli, rileva infine che sarà pure considerato imprudente lo sciatore a valle che si lancia in discesa senza prestare attenzione a coloro i quali lo seguono, ed ai quali può tagliare la strada. (INFAS)

### Rispettare la priorità sui campi di neve

Ogni inverno, le vittime dello sci occupano buona parte dei nostri ospedali, costando caro alla collettività intera (mezzo miliardo di franchi all'anno, in Svizzera). Nella maggior parte dei casi, l'infelice sciatore deve prendersela con se stesso. La situazione incresciosa nella quale si trova va attribuita generalmente alla tecnica insufficiente, alla mancanza di preparazione, alle sorprese del terreno o alla sua temerarietà. Spesso capita che sia vittima di un altro appassionato dello sci. In questo caso ci si trova confrontati al problema della responsabilità penale e civile dello sciatore.

### La priorità dello sciatore a valle

Se la priorità di destra, le preselezioni ed i retrovisori non sono ancora, fortunatamente, in uso sulle nostre piste, lo sci possiede regole proprie imposte dalle esigenze della sua tecnica.

La più importante è indubbiamente quella concernente la priorità dello sciatore a valle. Dato che questi non ha alcuna visibilità dietro di sé, stà allo sciatore a monte di valutare l'insieme della situazione e di prendere le misure atte ad evitare ogni collisione.

Il principio della priorità dello sciatore a valle tutela la libertà d'evoluzione essenziale allo sci. Lo sciatore deve poter scendere la pista, e persino cadere, senza dover temere terzi più rapidi di lui. Corollario di questa libertà dello sciatore a valle è il dovere di prudenza imposto allo sciatore a monte, in particolar modo in materia di sorpasso, lo sciatore a monte deve tener conto di tutte

### Diaporama 1978

Nell'intento di suscitare presso i giovani l'interesse verso la diapositiva commentata, quale mezzo di creatività di gruppo e di sensibilizzazione ai problemi della comunicazione, il gruppo promozionale giovanile dell'audiovisivo, indice un concorso al quale possono partecipare gruppi spontanei o già organizzati di giovani residenti nel Ticino. Sarà sufficiente presentare una serie organica di un minimo di 10 a un massimo di 50 diapositive (diaporama), accompagnate da un commento sonoro inciso su cassette audio. Il tema scelto è «Noi» oppure «Tema libero».

Il termine delle iscrizioni è fissato per il primo dicembre 1978. Per tutte le informazioni rivolgersi al seguente indirizzo:

Gruppo promozionale giovanile dell'audiovisivo, casella postale 12, 6517 Arbedo

### Corso sci di fondo

Lo Sci Club Sasso Grande organizza un corso G+S di fondo, dal 26 al 31 dicembre nella zona di Airolo. La quota è contenuta in soli fr. 80.- per un'intera settimana — alloggio, vitto, istruzione. Iscrizioni e informazioni ad Alberto Polli, 6967 Dino, 913050.