

<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>	36 (1979)
<b>Heft:</b>	6
<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:** 23.01.2026

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



## I corsi polisportivi

### Trampolino di lancio a favore dello sport

Damiano Malaguerra

Gioventù+Sport ha interessato nelle diverse attività sportive quasi 11 000 giovani in età G+S ciò che corrisponde a circa il 50% del potenziale giovanile avente diritto alle prestazioni.

Se da una parte uno degli scopi fondamentali della nostra istituzione è quello di promuovere la ginnastica e lo sport a favore della salute della nostra gioventù, d'altro canto non vorremmo trascurare di presentare queste attività ricavandone il massimo di piacere e di gioia.



Se è stato relativamente facile il poter coinvolgere la metà dei giovani nelle attività G+S più sarà arduo aumentare questa massa sportiva e consolidarne le basi.

L'ufficio Gioventù+Sport Ticino ha voluto esperimentare un metodo per mettere a disposizione del giovane delle settimane di vacanze sportive con il massimo delle variazioni sia a livello di attività fisiche che collaterali e sono nati così, nel '77, i corsi polisportivi.

Pensiamo che al giorno d'oggi possa essere superfluo trattare in forma particolareggiata cosa si prefigge un corso del genere.

Ci limitiamo ad elencare gli obiettivi principali ricercati negli anni precedenti:

- lancio di discipline poco conosciute
- mettere a contatto giovani di regioni e conoscenze sportive diverse
- far conoscere il centro nazionale di Tenero,

e ci siamo accorti che le esperienze positive fin qui fatte hanno messo alla luce molteplici altri fattori che talvolta solo chi vive intensamente una settimana del genere può valutare.

Ed è per questo che gli organizzatori e gli animatori hanno fatto tesoro dei consigli e delle critiche costruttive per proporre costantemente cose nuove e migliorare le strutture di base.

#### Organizzazione

Il corso polisportivo 1979 si svolgerà, come

nello scorso anno, in due settimane consecutive

- la prima (1.o corso) dal 20 al 25 agosto
- la seconda (2.o corso) dal 27 agosto al 1.o settembre 1979.

La soluzione di suddividere il polisportivo in due periodi ci ha dato la possibilità di razionalizzare l'organizzazione, di avere maggiore garanzia per un ottimo lavoro anche con condizioni atmosferiche avverse utilizzando le infrastrutture della regione e di dare ad un numero più elevato di giovani la possibilità di parteciparvi.

Si pensa di ospitare circa 130 giovani per settimana nel bellissimo centro di Tenero.

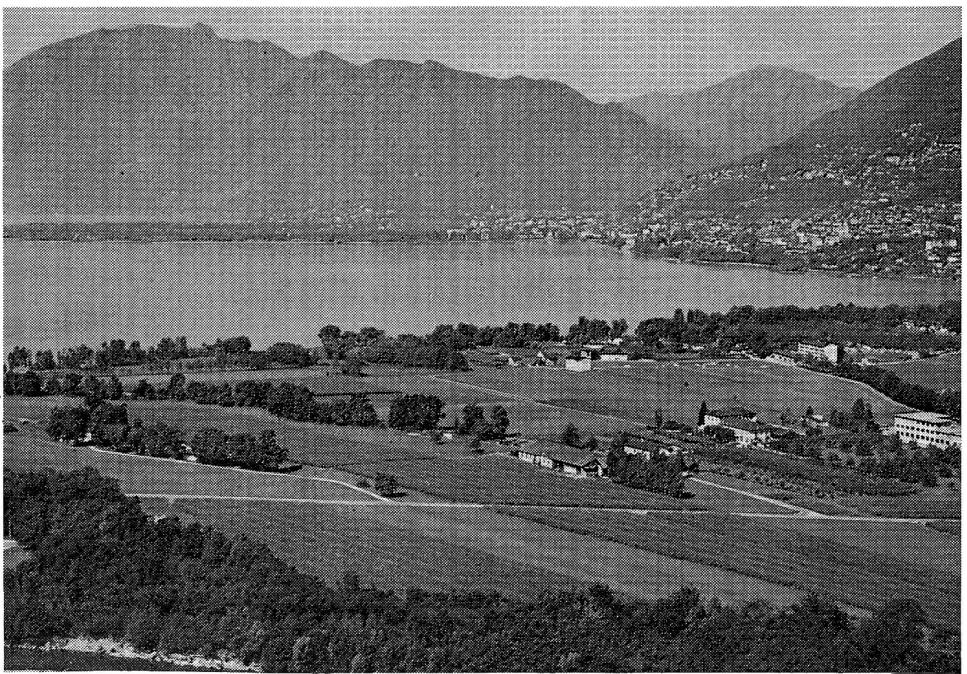
#### La vita di campeggio

I corsi polisportivi avranno la loro sede nel campeggio del centro sportivo.

Indispensabile per un corso del genere poter disporre di una situazione logistica inserita completamente nella natura; dal lago alla pianura, dai campi di gioco e palestre alle magnifiche colture di grano, ai fiumi.

Magnifiche tende con tutti i conforti, dal pavimento in cemento, alla luce elettrica, al grande spazio a disposizione, ospiteranno gli «atleti» di ogni disciplina sportiva.

«Cucina» organizzata dall'ufficio G+S con le esperimentate «equipes» capaci di adattarsi ad ogni circostanza ed esigenza del corso e dei partecipanti.



# **GIOVENTÙ + SPORT**

# **TICINO**

**ORGANIZZA**  
**PRESSO IL CENTRO SPORTIVO DI TENERO**  
**CORSI DI :**

pallamano

judo

pallavolo

ginnastica ritmica sportiva

ginnastica artistica



# **corsi polisportivi tene**

**79**

corsa orientamento

pallacanestro

atletica

canottaggio

tennis da tavolo



Data: 27 agosto - 1. settembre 1979

**le iscrizioni scadono il 10.7.1979 - informazioni presso l'ufficio cantonale  
gioventù+sport - via nocca 18, bellinzona - tel 092/25 47 12**

*Le discipline complementari di maggiore rilievo sono:*

- la canoa
- il ciclismo

Se per la prima lo scopo è di concedere a tutti i partecipanti di esibirsi con le esili imbarcazioni durante un periodo limitato di ore in relazione al loro grado di preparazione, per il ciclismo si prevede di inserire una novità nella forma organizzativa del corso.

Istruttori qualificati di ciclismo saranno a disposizione per l'insegnamento dei piccoli trucchi che fanno di questo sport un'arte. Considerando che il discorso di attualità è divenuto il risparmio di energia abbiamo voluto sostituire i grossi ed ingordi Mowag con la bicicletta per tutti gli spostamenti imposti dall'organizzazione.

Si prevede inoltre una escursione collettiva in una tipica regione del Locarnese. Ogni giovane quindi giungerà a Tenero con la sua bici.

#### L'animazione

L'animazione e l'occupazione «del dopo sport» riveste la stessa importanza dell'insegnamento sportivo.

Unicamente il binomio sport e animazione possono offrire grandi occasioni per vivere e sfruttare nella miglior forma tutti i ritagli di tempo di una giornata di lavoro.

Grande importanza verrà attribuita a questo settore ma, come è consuetudine nei nostri corsi, tutto sarà sorpresa.

#### La durata del corso

La sola critica dei polisportivi espressa lo scorso anno è stata sulla durata limitata dei corsi (5 giorni).

La voce dei giovani partecipanti e la critica costruttiva ci hanno indotti a prolungare di un giorno i corsi '79.

I 6 giorni daranno più ampie possibilità agli organizzatori per presentare i pregi di ogni disciplina ed i valori dei polisportivi.

#### Caratteristiche

Ogni giovane deve iscriversi in una disciplina sportiva inserita nel programma della rispettiva settimana.

Durante le 6 giornate di attività ognuno potrà ricevere in periodi prestabiliti dalla programmazione di dettaglio, l'insegnamento nelle altre discipline del corso.

Le discipline complementari saranno oggetto di un lavoro a rotazione per cui tutti potranno beneficiarne.



da ritornare all'Ufficio cantonale Gioventù e Sport, Via Nocca 18, 6500 Bellinzona *entro il 10 luglio 1979.*

Corso polisportivo per giovani (d'ambu i sessi) dai 14 ai 20 anni svizzeri o stranieri residenti.  
Tassa di corso fr. 100.– (da versare solo con la polizza inviata dall'Ufficio)

Luogo e data:

Cognome:

Nome:

Indirizzo preciso:

Telefono:

Si iscrive al:

I corso dal 20 al 25 agosto 1979

disciplina

II corso dal 27 agosto al 1.o settembre 1979

disciplina

Possiede una bicicletta targata e in perfetto stato di marcia da usare durante il corso  
Si/No (cancellare quanto non fa al caso)

In caso affermativo, tipo della bicicletta  
(Riempire con una X il quadratino che fa al caso)

sport  turismo  corsa

Firma dei tutori:

Firma del partecipante:

(seguito da pag. 134)

correto far vivere il passaggio dal rilassamento alla concentrazione; è estremamente importante per la psicoregolazione.

### L'allenamento autogeno

«Già negli anni 50, si utilizzava nelle cliniche il metodo d'allenamento autogeno del prof. Schulz. Si è cercato ugualmente di utilizzare l'allenamento autogeno per lo sport di competizione, tuttavia senza grande successo e anche con degli insuccessi in quanto gli atleti diventavano troppo passivi.»

Dott. Pavel Schmidt, psichiatra, campione olimpico di canottaggio (doppio) nel 1960.

Anche in Svizzera gli sportivi hanno provato l'allenamento autogeno. Su desiderio degli allenatori, i quadri dei canottieri, dei tiratori e dei ciclisti sono stati iniziati a questa tecnica. Questi tentativi con delle squadre intere non hanno dato il successo sperato. Solo qualche atleta isolato vi è rimasto attaccato, riconoscendo che l'allenamento autogeno è utile alla loro prestazione e alla loro personalità. Ma la maggior parte di loro sorridono pensando a questo esperimento e alcuni affermano pure di aver perduto il loro tempo.

Da qualche tempo esiste un mezzo per essere iniziati all'allenamento autogeno senza l'aiuto di nessuno, senza maestro. È vero che questo contraddice un'esigenza spesso ripetuta, ovvero che questo metodo dovrebbe praticarsi sotto sorveglianza medica. I droghisti svizzeri hanno messo in vendita, da non molto, una cassetta intitolata: «A casa propria e in musica: l'allenamento autogeno per distendersi, ricuperare e aumentare le proprie prestazioni<sup>1</sup>.» Ad averne l'idea è stato il pioniere polacco dell'allenamento autogeno, il prof. Pavel Rotkiewicz. A suo dire, è lui ad aver introdotto questo metodo nello sport d'élite. Nel 1964, la squadra olimpica polacca s'era sottoposta a questo metodo e, in «superforma», aveva intascato 21 medaglie, di cui 7 d'oro. Impressionante! Gli esercizi del prof. Rotkiewicz — registrati su nastro magnetico — permettono veramente di migliorare il rilassamento, il recupero e le prestazioni?

A questo proposito, ecco l'opinione di una partecipante a un corso d'introduzione organizzato per i farmacisti, medici e droghisti svizzeri:

«La prima cassetta comincia. Le finestre sono oscurate. Le persone molto coscienziose annodano un nastro nero attorno agli occhi. Alla porta è stato appeso un cartello (prego non disturbare). Rotkiewicz consiglia di togliere orologi e braccialetti, di aprire i vestiti troppo stretti. «Preparatevi a vivere un'esperienza piacevole». Chi non lo farebbe volontieri? La voce slava del

maestro scivola dal nastro, suadente e suggestiva. Rotkiewicz trascina le parole: piaaacevole, caaalma... Contenta di non dover ascoltare della musica, di buon grado mi sottopongo alle sue istruzioni.

Inizia dapprima con un appello alla nostra fantasia. Per sbarazzarsi dei propri pensieri ossessivi e far posto alla decontrazione, il principiante deve rappresentarsi l'immagine più piacevole possibile. Forse un riposante paesaggio di vacanza, una scena della sua infanzia, il mare e lo sciacquo delle onde oppure una superficie vuota. Questo mi è facile. La mia immagine m'appare come tutto ciò che vi sia di più esemplarmente divino (...) In me già nasce un sentimento di gioia, di successo, di pace, di fiducia in me, d'armonia.

(...) Infatti il carattere ripetitivo delle suggestioni che vanno dall'immagine scaturita dalla fantasia al rilassamento del ventre, della gabbia toracica, del collo, della nuca ecc. passando dal peso delle membra, permette di ottenere un certo agio. Già al secondo giorno, molti partecipanti al corso risentono il calore desiderato che, secondo le istruzioni, si propaga dalla spalla sinistra alla parte sinistra del tronco. Alla fine del terzo giorno quasi tutti sono convinti del successo finale. Guidati da questa voce dall'accento particolare e penetrante, e alla quale ci si è nel frattempo abituati, si ha un solo desiderio, quello di continuare saggiamente a esercitarsi a casa.»

Inge Santner, «Weltwoche» (26, 1976).

Lo fareste anche voi? Anche se Chopin non vi piace?

### I bioritm

I metodi psicoregolatori (la sofrologia, l'allenamento autogeno) che vi abbiamo appena descritti servono fra l'altro a rassicurare l'atleta prima della gara. Sin dall'inizio degli anni 70, sotto il nome di bioritmica, è stata introdotta in Svizzera e in altri paesi occidentali, nel Giappone e negli Stati Uniti, e sciolitamente in alcuni paesi dell'Est, una «ricetta di sicurezza» destinata allo sport d'élite.

La scoperta dei bioritm risale a W. Fliess (1906) e a H. Schliefer (1909) i quali affermano che tutti i ritmi della natura obbediscono a una periodicità di 23, 28 o 33 giorni. La nascita ne è il punto di partenza. Ogni periodo attraversa una fase negativa e una fase positiva con dei giorni di transizione, i giorni (periodici) o (semi-periodici) (vedi fig. 1).

Secondo la teoria dei bioritm, ogni individuo incontra nella sua vita dei giorni positivi, negativi o (critici) secondo la costellazione dei tre ritmi. È avvantaggio la coincidenza di giorni periodici e semi-periodici che porterebbero pregiudizio alle attitudini fisiche o psichiche.

Per questa ragione gli istituti di bioritmica invitano gli allenatori e gli atleti a lavorare su un terreno sicuro, tenendo conto delle interazioni bioritmiche per pianificare le gare; per esempio scegliere le competizioni importanti nei «giorni buoni» o comporre una squadra a seconda della loro situazione bioritmica.

Nel 1970 e 1971, alla Scuola federale di ginnastica e sport ci si è chiesti se esisteva realmente un rapporto tra la situazione bioritmica e la prestazione sportiva (cfr. Schönholzer, Schilling e Müller, 1972).

Il «Biorhythm Research Center Switzerland» di

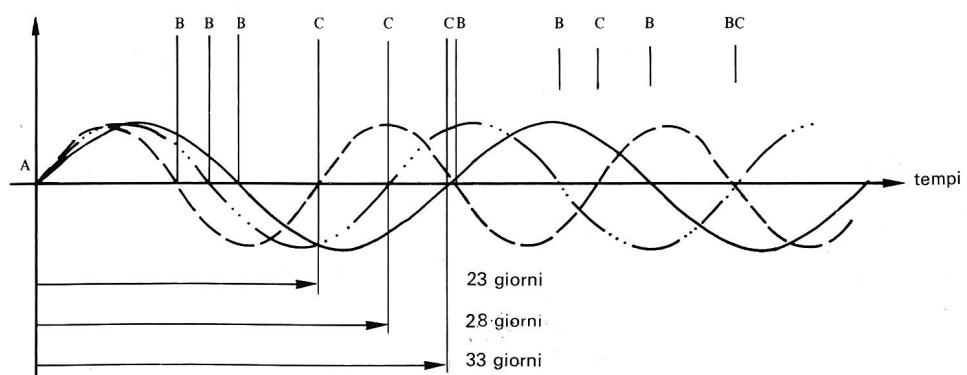


Figura 1:  
Giorni periodi e semi-periodici  
A = nascita  
B = giorni semi-periodici  
C = giorni periodici

*Oberwil ha stabilito la situazione bioritmica di sportivi al momento di 1501 primati, di 29 risultati negativi e di 200 paia di dati fittizi. Abbiamo limitato le nostre ricerche unicamente su prestazioni facilmente misurabili (altezza, lunghezza, distanza, tempo). Non abbiamo tenuto conto né di prestazioni soggette a quotazioni come il caso della ginnastica artistica o il pattinaggio artistico, né di discipline dove conta solo la vittoria (pugilato, giochi di squadra ecc.) a causa della grande soggettività del giudizio e perché i buoni risultati dipendono dalla forma dell'avversario o di quella dei compagni di squadra. A nostro parere ci sono dei primati del mondo che offrono condizioni ideali per questa verifica. Sono il risultato di circostanze ottimali da ogni punto di vista. Vengono in seguito, e vicinissime, le prestazioni dei vincitori di grandi competizioni internazionali come per esempio i Giochi olimpici dove si può ammettere con la più grande probabilità che gli atleti sono all'apice della loro curva di prestazione.*

Abbiamo messo a confronto le relazioni statistiche fra i dati effettivamente realizzati e la loro probabilità teorica.

*Esaminato l'insieme dei risultati, non abbiamo ottenuto alcun indizio che provi statisticamente che i bioritmi esercitino un influsso qualsiasi sulla frequenza delle prestazioni-primo.*

#### I metodi che favoriscono l'espressione della personalità

Dopo i Giochi olimpici del 1972 a Sapporo e i suoi gloriosi giorni per lo sport elvetico, attorno all'assistenza psicologica nello sport calò il silenzio. Dopo un certo periodo di tempo, comunque, desideri e nuove idee vennero alla luce nel campo della psicoregolazione. Tramite pubblicità personale o inserzioni sui giornali, alcune persone e istituzioni proposero di liberare gli sportivi e le squadre dal timore e dallo stress, permettendo loro in questo modo di realizzare pienamente le loro prestazioni e di sviluppare ugualmente e soprattutto la loro personalità.

L'allenamento psicologico come pure le sensazioni di panico e di stress che appaiono durante la fase precompetitiva sono e restano un problema per numerosi sportivi.

*«Le corse non si vincono o perdono sulla pista, ma già prima, durante il periodo di preparazione mentale (...) I minuti che precedono la partenza sono importanti quanto la linea ideale sulla pista, poiché bisogna prender cura non solo dei propri muscoli ma anche della propria psiche.» Doris De Agostini, sci alpino, medaglia di bronzo in discesa ai Campionati mondiali 1978. In «Coop-Zeitung» (13, 1978).*

*«Occorrerebbe poter sopprimere (su ordinazione) la paura prima della partenza. Un'assistenza psicologica sarebbe certamente un aiuto prezioso ed efficace.»*

Walter Steiner, campione del mondo di volo con gli sci nel 1977.

Liberatevi dalla paura, fate l'allenamento mentale, tali sono gli slogan attuali, anche fuori dallo sport. Una folla di psicologi, d'ipnotizzatori e di parapsicologi vi propongono i loro buoni uffici; parlano di onde «alfa» e del fenomeno «psi». Naturale che gli sportivi e le federazioni sportive rappresentino per tali persone un interessante mercato e campo d'esperienze. Ma in generale si rimane a livello di esperimazione; si conosce poco della riuscita a lungo termine. Spesso se ne ride, concludendo: «peccato per questo spreco di tempo e di denaro».

#### La meditazione trascendentale

L'equilibrio psicofisico, relazioni sociali soddisfacenti e l'espressione completa del potenziale umano, questi sono gli scopi della meditazione trascendentale. Questa è particolarmente ben conosciuta in Svizzera da quando sul Seelisberg (Lucerna) s'è impiantata l'Università internazionale del Maharishi Mahesh Yogi. Diverse esperienze hanno dimostrato un influsso sui parametri fisiologici come la resistenza della pelle o la velocità di reazione.

In caso di stress o in stati di paura, la resistenza elettrica della pelle diminuisce. Per contro, durante la meditazione trascendentale la resistenza della pelle aumenta in modo importante; questo è indice di un profondo rilassamento come pure di una diminuzione della paura e dell'eccitazione emotiva<sup>2</sup>.

La meditazione trascendentale migliora la velocità di reazione. È la prova di un'attenzione più sostenuta, di una coordinazione più stretta fra lo spirito e il corpo, di una diminuzione dell'indolenza e di un miglioramento della facoltà di percepire o di agire<sup>3</sup>.

Si può dedurre che questo metodo permette anche di migliorare la prestazione sportiva o di meglio controllare lo stato emotionale prima della partenza?

Nel quadro del corso allenatori II del Comitato nazionale per lo sport d'élite, nella primavera del 1977, si è data occasione a sei allenatori svizzeri di seguire un corso d'introduzione alla meditazione trascendentale. Certuni hanno accettato con scetticismo, altri con entusiasmo.

*«Questo corso mi ha personalmente dato molto. Mi decontratto regolarmente con l'aiuto della meditazione trascendentale.»*

Walter Dové, capo-disciplina mezzofondo fem-

minile, FSA.

*«Le smorfie religiose durante l'introduzione mi hanno per il vero disturbata, ma ritengo comunque che la meditazione trascendentale è stata un'esperienza interessante. Resta comunque fuori questione che l'utilizzi con le mie ragazze.»* Gaby Schneider, allenatrice di ginnastica femminile, ASGF.

*«Ho sempre trovato tutto ciò un po' ridicolo, ma quando ho mal di testa utilizzo nonostante tutto la meditazione trascendentale e con successo.»* Ruedi Oergeli, allenatore nazionale degli scattisti, FSA.

#### L'acupuntura

In questi ultimi tempi anche l'acupuntura si è introdotta nello sport d'élite. Il trattamento tramite acupuntura dovrebbe permettere di migliorare le prestazioni. Sfruttando le forze cosmiche, queste aumentano la predisponibilità alla prestazione e permettono all'atleta di meglio concretizzare le sue qualità.

*«L'acupuntura: metodo curativo utilizzato da 4000 anni nella medicina cinese. Si conficcano degli aghi nella pelle per eccitare, calmare o neutralizzare i nodi energetici che vi si trovano.»* W. Schilling, sotto il termine «acupuntura» del

## Viaggio in comitiva: buona riuscita per la vostra gita.

Fate anche voi come molti gruppi e società. Approfittate dei nostri collaudatissimi servizi e della nostra ricca offerta. Progettiamo e organizziamo viaggi favorevoli «su misura». Metteteci alla prova. La stazione più vicina attende volontieri le vostre richieste.



Centro di vendita II, Lucerna

dizionario della psicologia, Dorsch, Berna/Stoccarda/Vienna, 1976.

Con l'aiuto del *test a doppia insaputa*, H. Howald e H. Spring (1978) si sono chiesti se il trattamento con l'acupuntura potesse veramente influenzare le attitudini fisiche.

*Cinque canottieri e cinque ciclisti – in allenamento regolare da tre anni o più – sono stati sottoposti al test. Tutti i soggetti dell'esperimento hanno dovuto dapprima svolgere un test preliminare a vuoto sull'ergometro, poi sono stati sottoposti a due «trattamenti per acupuntura». Una prima volta gli aghi sono stati posti dall'acupuntore in modo da provocare un miglioramento delle prestazioni, una seconda volta in maniera (indifferente). La ripartizione degli sportivi nell'uno o nell'altro gruppo è stata lasciata al caso, senza informarne lo sportivo né l'esperimentatore. Dopo ognuno di questi trattamenti si è proceduto a un controllo della prestazione consistente dapprima in un test a carico submassimale (3 watt/kg del peso del corpo) sulla bicicletta ergometrica e questo durante sei minuti. I soggetti hanno dovuto in seguito passare un test al carico massimale, pure di una durata di sei minuti, i ciclisti sulla bicicletta ergometrica e i rematori sul vogatore ergometrico.*

È interessante notare che presso alcuni atleti si è constatata una leggera regressione della prestazione durante il test a carico massimale e ciò paradossalmente dopo il trattamento per acupuntura destinato a migliorarla. Ma questo inatteso risultato non è tuttavia significativo; può dunque essere attribuito al caso. Per contro, per un carico submassimale all'ergometro, si è potuto osservare una diminuzione significativa del ritmo cardiaco dopo il trattamento «buono». Si può dunque intravvedere una certa «economia» del lavoro a livello di muscolo cardiaco.

Howald e Spring (1978, 4) traggono le seguenti conclusioni da questo esperimento:

*«Secondo i risultati delle prove descritte sopra, non ci si può attendere dall'acupuntura un miglioramento delle prestazioni durante competizioni sportive di una durata di circa sei minuti. Non è possibile dire, con i test scelti, come evolverebbero le prestazioni nelle discipline classiche di lunga durata dopo un trattamento con l'acupuntura.»*

## Riassunto

Questi ultimi anni, in Svizzera, si è proceduto a parecchi esperimenti nel campo dell'allenamento psicoregolatore, o in modo più generale nel settore delle misure che favoriscono le prestazioni per la «psiche».

Tutti questi tentativi hanno un punto comune: dopo certi successi di partenza, il silenzio è ricaduto sul metodo in questione. Niente è veramente riuscito a imporsi.

Nulla di sorprendente per quanto concerne i numerosi procedimenti il cui principio attivo sembra essere la «fedex» piuttosto che l'evidenza. Quanto ai procedimenti psicoregolatori che si basano su conoscenze scientifiche e possono esibire prove esperimentali, essi pure non sono riusciti a imporsi finora nello sport elvetico.

Pertanto nelle discussioni fra psicologi e medici, talvolta anche fra psicologi, allenatori e atleti, è sempre questione di tale o tal'altro esperimento positivo con l'allenamento autogeno o altri metodi. Questi esperimenti, sono forse concludenti solo dal punto di vista dello psicologo? Se le persone interessate, gli allenatori e gli atleti, erano veramente soddisfatti, perché tanti esperimenti sono affondati? Perché alcune federazioni sportive si affidano a dei «ciarlatani» e altri «parapsicologi»? La psicologia sportiva elvetica ha offerto un'assistenza sufficiente agli atleti e agli allenatori durante gli allenamenti e le gare?

*«Benché si abbiano fatte esperienze piuttosto negative con uno psicologo presente a ogni gara, sono disposto a tentare un nuovo esperimento. I corridori, in generale – e in particolare i più giovani – sono favorevoli a una tale esperienza. Quasi tutti, per esempio, conoscono l'allenamento autogeno, alcuni lo mettono in pratica. Certuni provano altri metodi. Si risente comunque dell'assenza di una direzione qualificata e sistematica come pure di una concezione omogenea e pianificata a lungo termine.»* Rolf Hefti, allenatore della Federazione svizzera di sci dal 1968, capo degli sciatori alpini dal 1975.

Indirizzo dell'autore:  
Guido Schilling, SFGS, CH-2532 Macolin

## Le interviste sono state realizzate con:

Dové Walter, capo-disciplina mezzo-fondo femminile alla FSA

Hefti Rolf, allenatore della Federazione svizzera di sci dal 1968, capo degli sciatori alpini dal 1975.

Hemmi Heinzi, sciatore, campione olimpico nel 1976 di slalom gigante.

Oergeli Ruedi, allenatore nazionale degli scattisti della FSA.

Schmidt Pavel, dottore in psichiatria, campione olimpico di canottaggio (doppio) del 1960.

Schneider Gaby, allenatrice di ginnastica femminile della ASGF.

Steiner Walter, scultore in legno, campione del mondo di volo con gli sci nel 1977.

Tschui Alex, pentatleta, nazionale di pistola dal 1973, 5. ai campionati europei del 1977, pratica il volo delta.

<sup>1</sup> A casa propria e in musica: l'allenamento autogeno per rilassarsi, recuperare e aumentare le proprie prestazioni. Prodotto dall'Istituto austriaco di medicina sportiva (diretto dal prof. dr. med. Ludwig Prokop), distribuito dalla Greiter AG di Vienna.

<sup>2</sup> Fonte: Wallace, R. K., Benson, H., Physiology of Meditation, Copyright 1972 by Scientific American, Inc.

<sup>3</sup> Fonte: Shaw, R., Kolb, D., «One-Point Reaction Time Involving Mediators and Non-Mediators», in: Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers, Orme-Johnson, D. W., Domash, L. H., Farrow, J. T. (edit.) vol. 1, Los Angeles, MIU Press. 1974.

## Bibliografia

Bloomfield, H. H. et al.: Transzendentale Meditation, Lebenskraft aus neuen Quellen. Düsseldorf und Wien 1976.

Fliess, W.: Der Ablauf des Lebens, Leipzig und Wien 1906.

Howald, H., Spring, H.: Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Akupunktur, unveröffentlichtes Manuskript. Magglingen 1978.

Schlieper, H.: Der Rhythmus des Lebendigen. Jena 1909.

Schönholzer, G., Schilling, G., Müller, H.: Biorhythmic. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 20 (1972), 7–27.

# Incomincia in treno un viaggio spensierato.

Fate anche voi come molti gruppi e società. Approfittate dei nostri collaudatissimi servizi e della nostra ricca offerta. Progettiamo e organizziamo viaggi favorevoli «su misura». Metteteci alla prova. La stazione più vicina attende volontieri le vostre richieste.



Centro di vendita II, Lucerna



## Valutazione delle domande generali del rapporto annuale degli esperti G+S 1977/78

C. Brenner/H. Suter

Le domande poste apertamente ci sono valse, anche quest'anno, numerosi suggerimenti e interessanti pareri personali. È tuttavia difficile procedere a una valutazione valida in generale. Le prese di posizione che seguono possono quindi di conseguenza solo precisare alcune delle principali tendenze.

### Prima domanda

Quali esperienze fate nel vostro settore in merito all'attivazione dei monitori inoperosi?

#### Riassunto delle risposte

- più della metà degli esperti non hanno risposto a questa domanda per diverse ragioni.
- oltre il 15 per cento degli esperti hanno fornito una risposta assai vaga:
  - non conosciamo monitori inattivi
  - non abbiamo contatto con monitori inattivi
  - gli esperti possono esercitare un'influenza limitata
- solo il 30 per cento si sono sforzati di animare monitori inattivi, ma tre quarti di loro affermano d'aver fatte esperienze negative. Argomenti esposti per giustificare l'inattività:
  - mancanza di tempo (ancora attivo, servizio militare, aggiornamento professionale)
  - perfezionamento = tensione (esami)
  - orrore dei lavori amministrativi
  - insegnano a bambini o adulti, ma non a giovani in età G+S (tennis, calcio, pallamano, hockey su ghiaccio).

#### Parere della SFGS

Formazione degli esperti:

- meglio prepararli ai loro compiti di consiglieri
- occorre incitare gli esperti a occuparsi personalmente (tramite colloqui) dei monitori inattivi
- assegnare settori fissi e incoraggiare gli esperti ad essere molto attivi in questi settori

Formazione dei monitori:

- monitore 1 = capo-corso; migliorare la formazione

Qualificazioni monitori:

- far dipendere una migliore qualificazione dal numero dei corsi diretti

Aggiornamento:

- diminuire le esigenze quanto alle prestazioni da realizzare

Attività in G+S:

- studiare la possibilità d'abbassare il limite inferiore dell'età G+S.



### Seconda domanda

In quale fase di un corso di disciplina sportiva la vostra consulenza è maggiormente utile al monitor: nella preparazione, all'inizio, durante, alla fine del corso?

#### Riassunto delle risposte

- nella maggior parte dei casi l'opinione dei monitori non è stata espressa o dichiarata semplicemente identica a quella degli esperti, senza differenziazioni.
- si è spesso inteso dire che gli esperti dovrebbero visitare i corsi al momento degli esami di disciplina, allo scopo di poter aiutare nell'organizzazione (sci)
- quasi tutti gli esperti hanno menzionato l'assistenza nella fase di preparazione:
  - aiutare i principianti (sci)
  - le imperfezioni sono visibili già nel programma
- il 20 per cento degli esperti desiderano aiutare all'inizio e durante il corso:
  - lo svolgimento del corso può ancora essere influenzato
  - le imperfezioni possono ancora essere corrette
  - l'assistenza tecnica è più importante di quella amministrativa (sci)
- un ottavo degli esperti pensano che l'assistenza a fine corso sia più efficace:
  - aiutare nell'organizzazione dell'esame di disciplina sportiva (sci)
  - miglior possibilità di qualificare i monitori
- un gran numero di esperti è del parere che un colloquio dopo il corso è la migliore preparazione al prossimo.

#### *Parere della SFGS*

- l'assistenza è importante in tutte le fasi. Una preferenza può essere data in funzione dell'esperienza e della categoria del monitor
- l'assistenza nella fase preparatoria sembra essere molto importante. Occorre incoraggiarla e attribuirle un maggior valore
- occorrerebbe assegnare gli stessi corsi durante parecchi anni. Questa continuità aumenterebbe l'efficacia del colloquio dopo il corso come preparazione del seguente.

#### **Terza domanda**

L'esame di disciplina sportiva è concepito come obiettivo tecnico della formazione nella disciplina sportiva. In pratica, soddisfa veramente questa funzione? Quali sono le ripercussioni dell'esame di disciplina sportiva sulla concezione dei corsi?

#### *Riassunto delle risposte*

- metà degli esperti è del parere che l'esame di disciplina sportiva (EDS) soddisfa la funzione d'obiettivo tecnico della formazione nella disciplina sportiva (sci, ciclismo, atletica leggera parzialmente)
- alcuni esperti affermano che l'EDS non può essere lo scopo da raggiungere (discipline di gioco)
- più del 25 per cento degli esperti hanno fatto l'esperienza che l'EDS porta a un insegnamento specializzato (ciclismo)
- il 20 per cento degli esperti sono del parere che l'EDS ha ripercussioni negative sulla concezione dei corsi (discipline di gioco nella fase di competizione):
  - l'esame come scopo assoluto
  - l'esame esige troppo tempo
- altre osservazioni:
  - permette una retroazione concernente il progresso/il controllo degli scopi d'insegnamento (hockey su ghiaccio, pallamano)
  - la motivazione diminuisce dopo aver superato l'EDS una o due volte (tennis)
  - l'EDS influenza il comportamento in gara (calcio).

#### *Parere della SFGS*

- il valore attribuito all'EDS varia a seconda della disciplina
- far dipendere l'EDS dallo scopo del corso di disciplina sportiva
- possibilità di usare l'EDS come strumento per un lavoro specialistico, ma rivedere nel quadro dello sviluppo di G+S se quest'esame debba restare obbligatorio.

## **Gioventù + Sport in pericolo?**

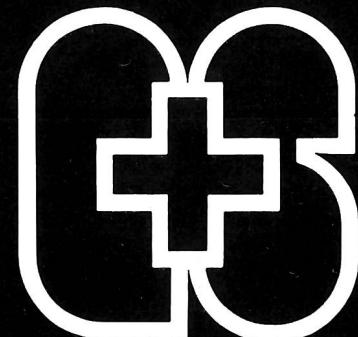
Kurt Wanner, capostampa G+S GR

Sport è per la gran maggioranza del pubblico, purtroppo sempre ancora, in prima linea un brillante affare di medaglie o di sconfitte clamorose. Giochi olimpici e campionati mondiali servono sempre quale misurino di confronto per lo sport svizzero. La logica conseguenza è che, nel nostro paese, allo sport giovanile non si concede l'attenzione che gli spetterebbe. Questa trascuratezza potrebbe proprio oggi avere delle conseguenze fatali, poiché circoli politici di una certa influenza tendono ad una nuova ripartizione dei compiti «sportivi» tra Confederazione e Cantone. Maggiornamente colpita da quest'azione sarebbe senza dubbio l'istituzione «Gioventù e Sport», la quale dal 1972 ha avuto in Svizzera uno slancio enorme, poiché la Confederazione mira a scaricarsi finanziariamente. Sempre più risuona la voce: «I cantoni devono assumere il promuovimento dello sport, essi devono chiudere la breccia per Berna». Non bisogna essere un grande profeta per prevedere il risultato di queste aspirazioni. Già troppe prestazioni federali per G+S sono state vittime dei provvedimenti di risparmio, ciò che ha indubbiamente contribuito al periodo di ristagno odierno di questa istituzione. G+S sotto la regia cantonale subirebbe senza dubbio ulteriori perdite, soprattutto in cantoni finanziariamente deboli. Ma anche i «grandi» non vedono quali possano essere le vere conseguenze. Konrad Gisler, consigliere di stato del canton Zurigo, osserva in merito: «Se la confederazione si libera di questo compito, il cantone dovrebbe chiudere la breccia, se non si vuol correre il rischio di un regresso nello sport giovanile. In quale forma ciò dovrebbe avvenire non è ancora stabilito». Se l'aiuto della Confederazione a G+S dovesse venir bloccato, c'è il pericolo dello sgretolamento di ciò che con impegno e avvedutezza si è costruito. Possiamo permetterci tanto? Nella stampa sportiva svizzera si fa sempre rilevare a caratteri grossi come sia meschino il promuovimento dello sport di punta svizzero nei confronti con l'estero. A questo stato di cose si può concedere un certo diritto, ma sarebbe ora e tempo di portare a compimento questo pensiero: nessun altro paese conosce un'istituzione equivalente a G+S e proprio qui vengono create le premesse per fare un passo avanti nello sport svizzero. Purtroppo G+S è ancora troppo giovane per poter mostrare i suoi frutti, ma è solo questione di qualche anno ancora e molti sportivi di punta svizzeri dovranno constatare che i veri impulsi li hanno ricevuti in G+S. Va precisato però che lo scopo primo di G+S non è l'istruzione di

sportivi di punta. Il capo dell'ufficio cantonale dello sport, Stefan Bühl, un vero pioniere in G+S lo ha più volte sottolineato: «G+S è in primo luogo un ente di servizio. G+S vuole con le sue possibilità sostener le vostre nel promuovimento dello sport». G+S si rivolge a tutta la gioventù svizzera, a tutte le ragazze e ragazzi fra i 14 e 20 anni, anche se oggi si constata che neanche la metà di chi potrebbe partecipare approfitta di G+S. Se la continuità di G+S sarà garantita, si potrà ulteriormente migliorare e non si tratta, come pensano certi pessimisti, di voler fare della gioventù svizzera degli sportivi fanatici, che vedono la staffilata in rete o il nastro d'arrivo. Orbene tutti i brucianti problemi della gioventù come stress scolastico, consumo di droga o mancanza d'occupazione utile nel tempo libero, possono essere ridotti a un minimo praticando uno sport sano. Il dare una possibilità a questa soluzione non dovrebbe fallire causa la testardaggine di alcuni politici. Con stupore fu constatato da molti che la legge federale sulla ginnastica e lo sport fu riesaminata a fondo dopo solo due anni, un riesame che fu del resto molto positivo. Deve ora questa legge nei suoi punti essenziali, dopo 7 anni, essere destinata al fallimento? Simili epurazioni non ce le possiamo permettere. L'ex direttore della SFGS e atleta di grido Arnold Kaech lo ha detto chiaramente già 25 anni or sono: «Io sport corre il pericolo di diventare una esposizione industriale. Più forti sono le fanfare dello sport d'esposizione e più intenso deve essere lo sport per la gioventù». (da: La Voce delle Valli, 3.5.1979)

## **Gioventù + Sport**

## **Giuventetgna + Sport**



## Comunicati dei capi disciplina

### Judo – conclusa la fase introduttiva

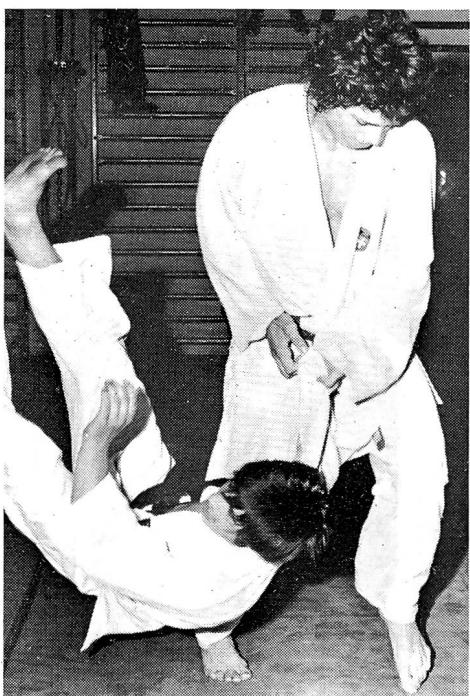
Lo scorso mese d'aprile s'è svolto a Macolin il primo corso d'esperti G+S nella disciplina Judo. Vi hanno preso parte 32 maestri di Judo provenienti da tutta la Svizzera (1 ticinese, 9 romandi e 22 svizzero-tedeschi). Tutti avevano già assolto il primo corso d'introduzione del gennaio 1978 e un corso d'aggiornamento all'inizio di quest'anno ed esperimentato nel frattempo, con corsi di disciplina, la struttura della nostra disciplina.

Con il corso d'esperti si è conclusa in pratica la fase introduttiva. I nuovi esperti si occuperanno quest'anno principalmente della formazione di monitori 1 e dei corsi introduttivi. Assicureranno inoltre la consulenza agli organizzatori di corsi di disciplina sportiva Judo.

La commissione di disciplina è impegnata ora nella creazione di una valida formazione per i monitori 2 e 3 e nella verifica costante della struttura della disciplina.

Siamo convinti che i nuovi esperti di Judo s'impegneranno seriamente in G+S, come d'altronde lo hanno dimostrato efficacemente durante tutta la fase introduttiva.

Max Etter



### Corsa d'orientamento – corsi sperimentali

Nel periodo dal 1. aprile al 15 novembre 1979 saranno autorizzati 20 corsi sperimentali di breve durata nella disciplina corsa d'orientamento. Questi corsi potranno essere diretti da esperti o monitori 3 della disciplina CO. La durata minima è di 4 UI, quella massima non potrà superare le 16 UI. Il contenuto del corso sarà incentrato sulla formazione nella CO, senza esame di disciplina né test di condizione, né distinzione. Sarà un programma di formazione breve con obiettivi ben precisi.

Quest'attività è da annunciare all'Ufficio cantonale G+S come un normale corso di disciplina con l'annotazione «corso sperimentale». Solo i primi 20 corsi annunciati saranno presi in considerazione. Il capo della disciplina è a disposizione per qualsiasi informazione.

Erich Hanselmann

### Pallavolo – 11. torneo nazionale G+S

L'Ufficio cantonale vallesano di G+S ha cortesemente accettato d'assumersi l'organizzazione dell'11. torneo nazionale di pallavolo che si svolgerà *sabato e domenica 1/2 dicembre 1979 al Villaggio di vacanze di Fiesch*.

Le squadre che intendono partecipare al torneo devono aver svolto un corso di disciplina sportiva G+S pallavolo durante la stagione 1978/79; 8 UI possono essere iscritte nel programma del corso nel terzo riservato alle attività complementari (competizione).

I formulari d'iscrizione possono essere richiesti all'Ufficio cantonale G+S, rue des Remparts 8, 1951 Sion (tel. 027/231105). Il termine delle iscrizioni è fissato al *14 luglio 1979*.

Il torneo nazionale è suddiviso nelle seguenti categorie:

#### Categoria A (ragazze o ragazzi)

Squadre con uno o più giocatori licenziati della FSP nati fra il 1959 e 1965

#### Categoria B (ragazze o ragazzi)

Squadre con uno o più giocatori licenziati della FSP nati fra il 1963 e 1966

#### Categoria C (ragazze o ragazzi)

Squadre composte di giocatori in età G+S senza licenza nella stagione 1978/79.

J.-P. Boucherin

