

<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>	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:** 23.01.2026

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



## Seconda serie di poster G+S

Con enorme ritardo (ma meglio tardi che mai!) è uscita la seconda serie di poster che comprende le seguenti discipline:

- sci-excursionismo
- ginnastica agli attrezzi e artistica ragazze
- ginnastica e danza
- pallamano
- sci di fondo

La commissione di propaganda G+S di Macolin, incaricata di questo lavoro, ha cercato nuovamente di presentare cinque discipline sportive in modo attraente, d'invitare i giovani a praticare dello sport e di informarli soprattutto del programma variato e moderno offerto loro dall'istituzione sportiva giovanile elvetica.

I poster, che piegati risultano essere un ottimo prospetto propagandistico, sono corredati da testi divulgativi nelle quattro lingue nazionali sia sull'istituzione G+S in generale sia con informazioni specifiche sullo sport in questione. Questi prospetti sono gratuiti.

I nuovi prospetti G+S sono pure ottenibili non piegati (quindi come poster in bianco e nero del formato di 42x63 cm) al prezzo di Fr. 10.– la serie di cinque. Queste le possibilità di ordinazione:

*Variante 1:* 5 poster della stessa disciplina

*Variante 2:* 1 poster di ogni disciplina della prima serie e delle seguenti.

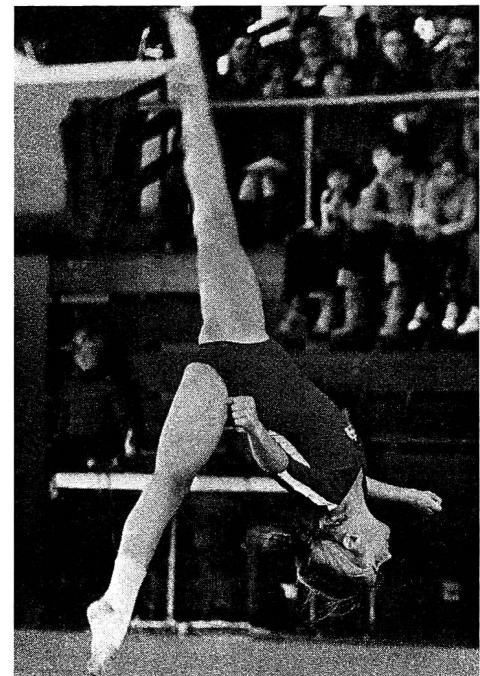
### Ordinazioni

- a) *Prospetto pieghevole*, gratis: presso l'Ufficio Gioventù + Sport del cantone di domicilio
- b) *Poster*, a pagamento: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, 3003 Berna.

Pregherà d'indicare la variante desiderata. La spedizione avviene con allegata la fattura.

L'anno prossimo sarà il turno di altre due serie per complessive altre 10 discipline del programma G+S.

La serie precedente comprendeva allenamento d'efficienza fisica, atletica leggera, corsa d'orientamento, nuoto e pallacanestro.



### Sci-excursionismo

Questa disciplina è, in pratica, la sintesi di due sport che in comune hanno la montagna: lo sci e l'alpinismo. Il fascino delle vette raggiunte e l'ebbrezza delle scivolate a valle.

Lo sci-excursionismo è un'attività fisica molto esigente: occorre essere buoni sciatori e possedere la condizione fisica dell'alpinista. È quindi necessaria una preparazione accurata sia sul piano tecnico sia su quello fisico. I corsi G+S offrono appunto questa possibilità sotto l'esperta guida di monitori fidati e coscienti che la pratica di questa disciplina necessita, oltre a una seria preparazione, uno spiccato senso di camerateria e di responsabilità. Presupposti impegnativi per uno sport altrettanto impegnativo. Ma il premio

non ha prezzo: addentrarsi nella natura praticamente immacolata, immergersi nel «grande silenzio» delle cime rotto solo dallo strisciare delle pelli di foca sulla neve, l'orgoglioso sostare sulla vetta raggiunta dopo ore di fatica, la lotta contro il vento gelido e l'abbacinante sole, l'inebriante e meritata discesa, la serata in capanna con la fisarmonica e racconti interminabili perché si è scoperto un nuovo mondo, sconosciuto a molti oppure dimenticato.

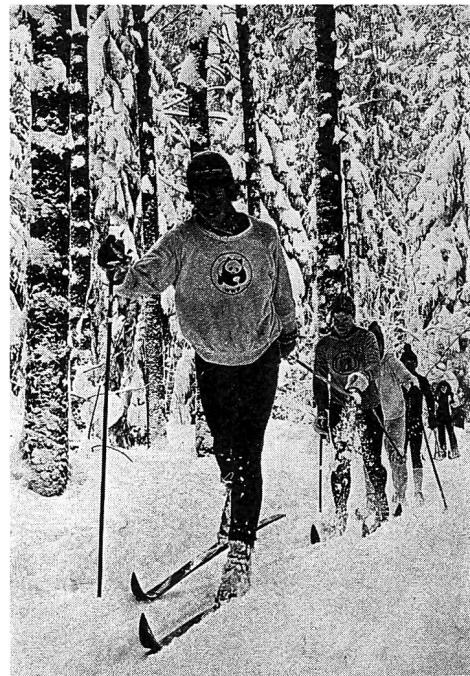
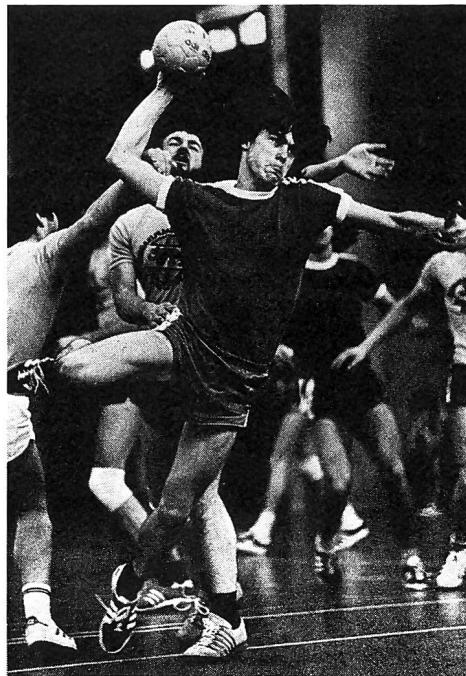
Uno sport dove non ci sono classifiche né coppe, ma un ricordo indelebile che vale più di qualsiasi medaglia.

### Ginnastica agli attrezzi e artistica

Una poliedrica attività che apre ampi orizzonti. Si hanno due principali orientamenti: la ginnastica agli attrezzi e la ginnastica artistica.

La prima è molto vasta e permette di esercitarsi sia agli sia con gli attrezzi. Vengono sollecitate destrezza e abilità, raffinato il ritmo, aumentata la forza e in un certo senso si dà prova di coraggio. La ginnastica agli attrezzi è variata e divertente. Inoltre è accessibile a tutti. In quest'attività sportiva non vi sono limiti alla fantasia: le proprie caratteristiche fisiche e psichiche hanno modo di trovare sfogo e di migliorare. La ginnastica agli attrezzi può essere praticata come attività sportiva generale oppure quale preparazione ad altre discipline.

La ginnastica artistica è tipicamente uno sport di competizione. Serve al perfezionamento della tecnica e all'esecuzione di alcune discipline contemplate nella ginnastica agli attrezzi. Questo secondo orientamento si concentra in modo particolare su quattro gare: volteggio al cavallo, parallele asimmetriche, trave d'equilibrio ed esercizio al suolo. Ritmo, temperamento, brio e grazia si accomunano nell'esecuzione degli esercizi nelle quattro specialità e dove il risultato rispecchia assai fedelmente la preparazione la quale è la somma di molto allenamento, tenacia e impegno.



## Ginnastica e danza

La danza è un'attività vecchia quanto l'umanità. Un tempo era componente del culto. Tramite danze religiose si voleva essere graditi agli dei, oppure scacciare i demoni. La coreografia era spoglia, ma le danze religiose erano altamente espressive. Il colloquio con gli dei attraverso il movimento è diventato in seguito anche un dialogo fra gli esseri umani grazie alle cosiddette danze popolari.

Più tardi, nel 18.º secolo, si fa luce il concetto di «ginnastica»; il «movimento ritmato», influenzato molto dalla danza, raggiunge il suo apice nella prima metà di questo secolo. Persegue chiari obiettivi: sono di genere fisiologico, psicologico, sociale ed educativo. Tende sempre più al «movimento danzato», senza però trascurare i suoi scopi principali. Si può dunque affermare che la ginnastica proviene dalla danza e porta alla danza.

E questo in forma garbata: praticare dello sport, aver cura della salute, della condizione, della camerateria. Ginnastica e danza è aver piacere al movimento estetico, al ritmo e alla musica. Significa esser creativi, lasciar libero spazio alla fantasia, liberi da costrizioni tecniche, scoprire i propri corpi, inventare movimenti. In questa disciplina G+S v'è una scelta variata: ginnastica, ginnastica sportiva, ginnastica-jazz e Folk.

## Pallamano

Questo sport è stato pure definito quale «calcio giocato con le mani». È un gioco dinamico e praticandolo si acquisiscono alcuni requisiti essenziali: intuito, scatto, velocità, resistenza e prontezza di riflessi. Ci vuole una solida condizione, senso della situazione e dello spazio, piacere al rischio, fermezza, coraggio, virilità, una buona dose di padronanza acrobatica del corpo e reazioni velocissime. Naturalmente occorre pure una buona tecnica di base, che si può imparare in un corso G+S. Sapevate che un giocatore di pallamano, durante una partita, percorre circa 4000 metri? Che cambia 280 volte direzione e 190 volte il ritmo? E che nello stesso periodo tocca la palla un centinaio di volte? Uno sport quindi che mantiene in forma chi lo pratica. In tutto il mondo ve ne sono due milioni, organizzati in società e club. Anche fra le ragazze la pallamano ha sempre più successo.

Il portiere è l'anima della squadra di pallamano; da lui ci si aspetta impavidità, destrezza felina, ottimi riflessi, calma e l'infallibile istinto del cerbero nato. Ci vuole pur sempre un certo sangue freddo buttarsi su palloni scagliati da distanza ravvicinata e che raggiungono anche i cento km orari. Portiere, difensore o attaccante, la pallamano offre molte vivaci emozioni.

## Sci di fondo

Lo slogan di questo sport è: «Lesti — Leggeri = Longevi» (LLL), ma è in pari tempo anche simbolo di una certa filosofia.

Lontano dai maligni influssi ambientali, il fondista penetra sulle leggiere assicelle in una coreografia quasi fiabesca. Nella natura e con la natura, alla ricerca solitaria dei limiti della propria prestazione fisica.

Lo sci di fondo si può praticare come semplice attività fisica invernale oppure con mire competitive. La tecnica di base s'impone facilmente, lo sforzo è adeguabile alle proprie condizioni e i costi per l'equipaggiamento sono abbordabili. Tre argomenti che sono alla base della sua popolarità, in netto aumento, soprattutto fra i giovani che nei corsi G+S scoprono il fascino di questa specialità invernale e, in pari tempo, l'infondatezza di alcuni pregiudizi che in passato avevano ostacolato il successo di questo sport. Imparare lo sci di fondo non significa unicamente addentrarsi in una tecnica sportiva, in una specializzazione; vuol dire anche scoprire paesaggi intoccati dove la natura svela tutto il suo fascino, vuol dire anche scoprire sé stessi nello sforzo salutare.

Ma senza una minima preparazione fisica e tecnica, anche la più bella filosofia dello sci di fondo può vacillare.

## Comunicati dei capi disciplina

### Escursionismo e sport nel terreno

#### Revisione 1979 del manuale dell'esperto

Nel maggio di quest'anno sono stati pubblicati nuovi documenti concernenti la formazione dei monitori nella nostra disciplina. La revisione contiene direttive per lo svolgimento dei corsi monitori come pure concreti scopi e contenuti d'apprendimento per corsi monitori 1 e 2. I documenti per i corsi monitori 3 sono in fase di elaborazione.

Particolare innovazione sono le direttive per sperimentare il nuovo sistema di qualificazione. Questo periodo di prova si protrarrà fino alla fine dell'anno; esso viene a trovarsi in stretta relazione con gli attuali sforzi spiegati in vista dello sviluppo futuro di Gioventù+Sport e dovrebbe permettere un giudizio più obiettivo dei monitori. I particolari più importanti sono:

- qualificazione senza nota
- rinuncia a esami formali
- spazio maggiore all'osservazione e ai colloqui con i partecipanti ai corsi, adeguati alla situazione, orientati comunque verso i compiti futuri dei partecipanti in qualità di monitori
- limitazione della qualifica a «Corso superato/corso non superato» e «Raccomandazione per la formazione ulteriore» (solo CM 2/3)

La valutazione viene fatta tramite fogli d'inchiesta. Gli istruttori vi iscrivono i dati e i commenti necessari alla qualificazione e li inoltrano, insieme con le rispettive liste di qualifica, alla SFGS.

### Hockey su ghiaccio

#### Rapporto del corso centrale 1979

Lo scorso anno ancora la metà degli esperti ha partecipato al CC, quest'anno invece il numero dei partecipanti ha lasciato a desiderare. Dei 18 esperti annunciati, solo 13 si sono presentati al corso. Bisogna però dire che parecchi erano stati chiamati dalla Federazione a una giornata riservata agli allenatori di Lega nazionale.

Il programma del CC comprendeva gli abituali temi Innovazioni e sviluppo futuro di G+S, valutazione dei rapporti annuali degli esperti, retrospettiva 1978/pianificazione 1979 e un blocco consacrato alla formazione ulteriore personale. In un corso compatto di medicina sportiva, i partecipanti sono stati informati dal dr. Mebert e dal dr. Gertsch sugli aspetti generali e specifici delle ferite nell'hockey su ghiaccio. Sono state relazioni molto utili sul piano pratico e sono



servite a una miglior comprensione del problema e un invito a una maggiore collaborazione fra allenatori e medici sportivi.

L'esame dei corsi d'aggiornamento 1978 ha dato adito a critiche, in particolare per quanto concerne i temi «allenamento creativo» e «educazione all'autonomia». Sulla base di questa esperienza e in previsione dei futuri programmi CA, è stata varata un'inchiesta presso i circa 1000 monitori G+S di hockey su ghiaccio. I primi risultati indicano il desiderio di voler trattare soprattutto temi quali l'allenamento della condizione, l'allenamento del portiere e l'allenamento tattico. Se ne terrà conto per i prossimi corsi di aggiornamento.

Purtroppo la valutazione dei rapporti annuali degli esperti non è risultata rappresentativa, in quanto solo 16 dei 40 esperti hanno risposto all'appello. La valutazione delle tre domande specifiche alla disciplina non ha dato adito a grosse discussioni. Per quanto concerne il ma-

teriale G+S solo la metà dei monitori lo ordina in prestito, dato che i club, sembra, ne hanno sufficientemente in dotazione. Il manuale del monitor viene usato soprattutto dai monitori per la pianificazione e l'organizzazione del programma d'insegnamento. Gli esperti hanno rilevato carenze fra i monitori in particolare nella metodologia, nella pianificazione e nell'allenamento della condizione.

Passando in rivista il tema «Retrospettiva 1978/pianificazione 1979» si è notata una leggera stagnazione dopo il forte sviluppo degli anni 1975/77 (fase introduttiva). Le unità d'insegnamento sono comunque aumentate del 15%, mentre il numero dei partecipanti ai corsi è fermo sulle 3200 unità. I motivi vanno ricercati nel lento esaurimento del serbatoio dei giovani in età G+S (novizi/juniori) e dalla limitazione degli impianti sportivi (90 piste coperte). Nei prossimi anni si darà maggior peso all'informazione e propaganda presso i club e le scuole in modo di aumentare il numero dei partecipanti G+S. Per quanto concerne la formazione dei monitori, si manterrà la quantità dei corsi (15) dando la precedenza al miglioramento qualitativo dell'insegnamento. Si è data infine notizia sullo stato attuale del manuale del monitor (sarà completato l'anno prossimo tramite una revisione totale) e sul materiale didattico acquisito di recente: 4 film, 4 video-cassette sui campionati mondiali 1979 e una serie di mezzi didattici canadesi.

## 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 volonteri le vostre richieste.



Centro di vendita II, Lucerna