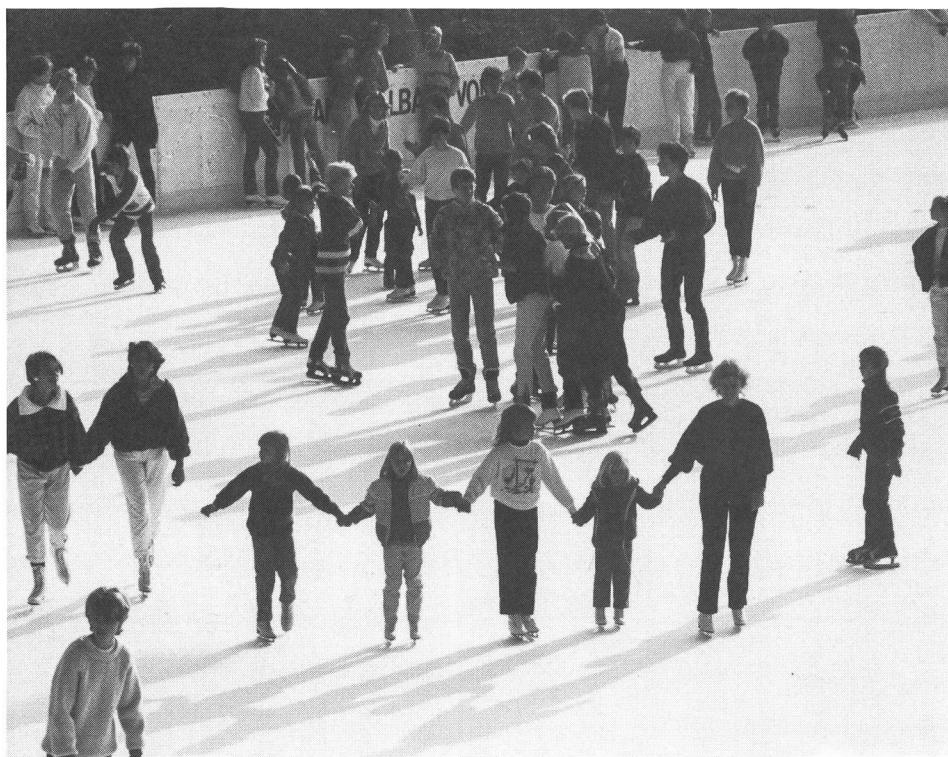


Il pattinaggio - integrazione in G + S

di Marianne Bühler, delegata di G + S nella Federazione Svizzera di Pattinaggio (FSP)

La disciplina sportiva che dal 1980 conta fra le piccole discipline di G + S (come ha detto Hugo Lörtscher in «Magglingen» 8/85, p. 20: i sottoprivilegiati, i paesi in via di sviluppo, i poveracci), lotta contro le avversità delle circostanze.

Il pattinaggio è considerato generalmente come uno sport elittario e così si presenta non solo nel settore d'alta prestazione ma anche quale sport prevalentemente infantile. Che il pattinaggio — visto nell'ottica dello sport di massa — offre molte altre prospettive, lo si dimentica troppo facilmente.



Su circa 80 piste di pattinaggio e su numerose piste all'aperto nelle località di vacanze si muovono anno per anno centinaia di migliaia di persone. Tra loro circa 150 000 sono pattinatori regolari. Un terzo di essi segue corsi nei club per perfezionarsi. La metà di questi pattinatori attivi sono bambini, un quarto giovani in età G + S e un quarto adulti. Per lo sport di massa i corsi, che

costano poco, possono essere organizzati solo grazie all'entusiasmo dei monitori volontari (con o senza qualificazione G + S) che lavorano quasi gratuitamente.

Ma spesso i costi enormi dell'affitto del ghiaccio e la mancanza generale di posto rendono impossibile la realizzazione delle iniziative dei funzionari nei club e dei monitori G + S.



Partecipazione a G + S

Dalle strutture esposte sulla pagina seguente, vediamo che i giovani in età di G + S fanno la loro apparizione come pattinatori ai diversi livelli.

I più ambiziosi, quelli dotati di maggior talento, fanno già parte dei quadri nazionali di pattinaggio artistico o di hockey su ghiaccio e hanno già frequentato corsi nella disciplina offerti da G + S. Chi ha poche conoscenze tecniche farà fatica a migliorare le sue qualità di pattinatore (eccezioni: danza su ghiaccio e di velocità). Per loro i programmi d'animazione hanno perciò un'importanza speciale. Poiché le direzioni delle piste hanno fino ad oggi mostrato poco interesse per quel tipo di attività, si potrebbe raccomandare la forma del campo. L'organizzazione di attività polisportive dovrebbe soddisfare le esigenze di questi sportivi per hobby.

Combinazioni raccomandabili

estate:

3-4 ore quotidiane di pattinaggio
gite - fare il bagno - fitness
ginnastica jazz o balletto
danze popolari

inverno:

3-4 ore quotidiane di pattinaggio
gite
escursioni con gli sci
ginnastica - fitness
corsi creativi di lavoro manuale
gruppo di teatro o di mimica

Strutture dello sviluppo nella disciplina sportiva pattinaggio

Lo sport di massa

Sport per il tempo libero e la salute

La linea competitiva

Sport individuale, lezione privata

Pattinaggio generale, pattinaggio per tutti

tutte le età

Scopo sportivo: movimento senza conoscenze tecniche della materia

Scopo sociale: divertimento, passatempo, contatti

Corsi per gruppi di principianti

(corsi dei club, corsi di vacanze, sport scolastico

5-12 anni (offerte per tutte le età)

Scopo sportivo: conoscenze di base, passi di base

Scopo sociale: istruzione, assistenza, contatti

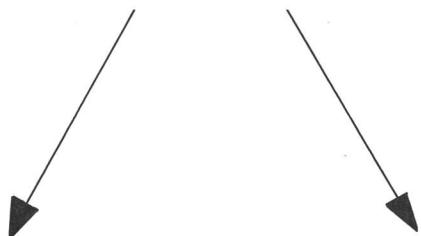
Corsi progressivi per gruppi

(corsi dei club)

7-16 anni (corsi progressivi anche per adulti)

Scopo sportivo: progressi tecnici nella materia, test a livello dei club, esame di disciplina sportiva G + S, esami inferiori della federazione: test d'esibizione libera 4. classe test di danza 5. classe

Scopo sociale: valori educativi (conferma, fiducia in sé, autodisciplina)



Settore dell'animazione

G + S / 12 - 20 anni

gen. 12 - 70 anni

Scopo sportivo: applicazione delle conoscenze tecniche nella materia in un quadro ampio

Scopo sociale: impiego sensato del tempo libero contatti - relazioni - gioia - divertimento - soddisfazione

Combinazione di corso gruppi e individuali

7 - 20 anni

Scopo sportivo: progressi considerevolmente più rapidi

Scopo sociale: soddisfazione, allenamento della concentrazione e della volontà

Scopo sperato:

carriera sportiva, qualificazione per il campionato, mondo dello spettacolo

Le speranze dei genitori e/o dei bambini

3 - 5 anni

Allenamento individuale con un allenatore professionista

a partire da 3 anni

La scala del successo

Scopo sportivo:

test della federazione FSP — esercizi obbligatori
— esercizi liberi
e/o — danza su ghiaccio

Campionato europeo

2 - 5 p.



Campionato mondiale

1 - 3 p.



15 - 25 p.

1. classe
test d'oro
campionato
svizzero
partecipazione
a livello
internazionale

età G + S

30 - 40 p.

2. classe
test d'argento
campionato B
competizioni
internazionali juniori

età G + S

Molti

3. classe
competizioni regionali juniori
selezione per
il campionato svizzero juniori

età G + S

I test della FSP 4. classe
incoraggiamento - animazione - motivazione



Schema per una lezione d'animazione G + S (90 min.)

1. **Saluto**, appello nello spogliatoio. Accettazione di un eventuale «programma desiderato» preparato dagli allievi.

Leggera ginnastica (esercizi di scioltezza e d'allungamento)

Gli allievi non devono sudare molto nello spogliatoio perchè normalmente vanno poi subito sul ghiaccio.

2. **Riscaldamento sul ghiaccio** - abituarsi al ghiaccio. (individualmente o secondo istruzioni, anche in gruppi).

Esercizi di scioltezza per le spalle, le braccia, le mani, le ginocchia alla palizzata, in circolo tenendosi per le mani, in movimento).

Passi sugli spigoli (passo pedalato) per far sentire lo spigolo esterno, in avanti e indietro. Passo forbice in avanti e lasciar correre sul piede per far sentire lo spigolo interno.

3. **Esercizi preliminari semplici** dei passi e delle posizioni di base che saranno utilizzati più tardi nel gioco e nella competizione.

Esempi: corsa in avanti cronometrata o badando allo stile, chi ha bisogno del minor numero di passi per fare tutta la lunghezza della pista? (da allenare anche indietro!)

2-4 passi di rincorsa, lasciar scivolare: accovacciati (su due piedi), nella posizione della cicogna (sin.-des.), nella posizione della bilancia (sin.-des.), nella posizione del «cannoncino» (posizione raccolta bassa, una gamba tesa in avanti). Chi avanza di più in una di queste posizioni? Chi raggiunge così un oggetto o un premio preparati prima?

4. **Applicazione e combinazione degli esercizi preliminari: Giochi, competizioni, la corsa di destrezza/agilità/abilità.***

- a) forme semplici
- b) forme più difficili

Esempi: staffetta a coppie in ogni colonna il N. 1 e il N. 2 stanno l'uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Vanno fino alla linea marcata, il N. 1 avanzando e il N. 2 retrocedendo, poi tornando alla colonna inversamente, cioè il N. 1 retrocede e il N. 2 avanza.

Dove - come - grazie a chi si entra in contatto con G + S?

Il non pattinatore

Motivazione:
tramite animazione
modelli sulle piste e tra gli amici

Scopo:
imparare a pattinare e divertirsi

Formatore, consigliere:
monitori di club
monitori G + S 1 + 2

Il pattinatore «incolto», «selvaggio»

Motivazione:
tramite offerte speciali e manifestazioni divertenti

Scopo:
divertimento - gioco - competizione - passatempo - velocità - sicurezza - abilità/agilità - punto d'incontro - amicizia

Consigliere:
ev. adesione al club sportivo
monitori G + S a tutti i livelli

Manifestazioni:
gare - staffette
p. es. «la freccia più veloce del ghiaccio»
la corsa d'abilità
ore di gioco
competizioni per squadre
il pattinaggio-incontro
discoteca sul ghiaccio
fine settimana polisportivo

Il pattinatore «iniziato»

Motivazione:
tramite corsi speciali orientati

Scopo:
perfezionamento,
continua la sua attività nel club

Formatore, consigliere:
monitori G + S, allenatori professionali

Manifestazioni:
patt. in formazione e in sincronia
numero in gruppo per l'esibizione di pattinaggio artistico
corsi di danza su ghiaccio
esibizioni a coppie
interpretazione musicale (creatività)
corsi di pattinaggio di velocità
campo polisportivo di fine-settimana e campo di vacanze

La giovane speranza o il competitore d'élite

Motivazione:
tramite offerte di perfezionamento per competitori

Scopo:
competizioni e campionati nazionali e internazionali

Formatori:
allenatori diplomati, esperti G + S

Manifestazioni:
riunione dei quadri
campi d'allenamento

La stessa staffetta resa più difficile: invece di tenersi per le mani, i due corrono a un distanza di circa 50 cm e si lanciano a vicenda una pallina da tennis.

Ancora più difficile: i due stanno a 1-2 metri l'uno accanto all'altro e scambiano la pallina avanzando o retrocedendo (tutti e due nella stessa direzione!).



Corsa del carro

Marcare un cerchio, un ovale in un rettangolo con piccoli coni. I partner stanno in contatto tramite una camera d'aria di bicicletta avvolta attorno al corpo.

Chi sta davanti = cavallo, chi sta dietro = carrettiere. A un segnale acustico le coppie si mettono in moto: il cavallo corre in avanti trascinando dietro di sé il carrettiere che sta su due piedi nella posizione della cicogna. Chi finisce prima il percorso intorno agli ostacoli e ritorna indietro al punto di partenza?

Le coppie portano dei numeri e vengono chiamate. Corsa cronometrata di ogni coppia.

5. **Corsa con musica:** ritmo - carattere della musica - interpretazione * - strutturazione.

Da soli, in coppia, in formazione. Chi può seguire il ritmo? In avanti, indietro?

Osservazione: chi non segue il ritmo? Chi va troppo veloce, chi troppo lentamente?

Quali passi di base e combinazioni di passi sono adatti per un certo ritmo? Io rappresento un Paso Doble sotto forma di una corrida (in coppia usando un pezzo di stoffa rossa!), un valzer tramite curve ad arco eseguite armoniosamente in diverse formazioni di gruppo o tramite una serie triplice con curve ad arco circolari o semi-circolari.

Quali altri mezzi d'espressione abbiamo? Le braccia, la testa, l'espressione del viso! Allenare dei movimenti. Usare attrezzi per aumentare l'effetto: nastri, cerchi, palloni, panni, canne, cappelli ecc.

Interpretazione di un pezzo di musica in coppia. Paragoni - Esempi - Imitazioni. Perché si tratta di un'interpretazione buona o cattiva? Quali sono gli elementi che ci fanno avere l'impressione di una buona interpretazione? Allenare buoni portamenti, belle posizioni.

Chi osa includere anche piccoli salti o elementi acrobatici (con o senza l'aiuto del partner)?

* A seconda del contenuto della lezione i giochi, le gare, i concorsi di abilità possono essere combinati o sostituirsi a vicenda.



6. **Programma desiderato.** Farlo dirigere dall'allievo che lo ha preparato. Esempio «Curling»:

colonne di 4-5 allievi si mettono dietro la linea di partenza.

Il giocatore di curling dà al primo della colonna una spinta in avanti all'altezza dei fianchi.

Le «pietre di curling» scivolano senza muoversi sulle due gambe tranquillamente verso un bersaglio che sta a una distanza di 15-20 metri.

La colonna che si avvicina di più al bersaglio segna 10 punti, la seconda 5 punti e la terza 0 punti. Quale colonna totalizza più punti alla fine del gioco? (funziona anche se le «pietre» vengono spinte indietro o nella posizione raccolta, o su una gamba). Per i giochi e le gare bisogna sempre delimitare una parte della pista, eventualmente basta una striscia trasversale di 15 metri (1/4 della pista).

7. **Breve esercizio di condizione fisica e di tecnica, poi fase di rilassamento** (respirazione profonda!).

8. **Epilogo** nello spogliatoio o nella sede del club.

Analisi retrospettiva della lezione: suggerimenti, critica.

Programma desiderato per la lezione seguente:

«Da tanto tempo non abbiamo più...»
«Non potremmo una volta fare...?»

«Ci piacerebbe tanto...»
Dare il compito di preparare la parte del «programma desiderato» (può un gruppo o una persona sola); è importante che gli allievi abbiano spesso la possibilità di collaborare! □

Altre idee si possono trovare nel libro «1007 Spiel- und Uebungsformen für Eislaf und Eishockey».



Attività dell'Ufficio cantonale G + S per l'86

di Adriano Veronelli

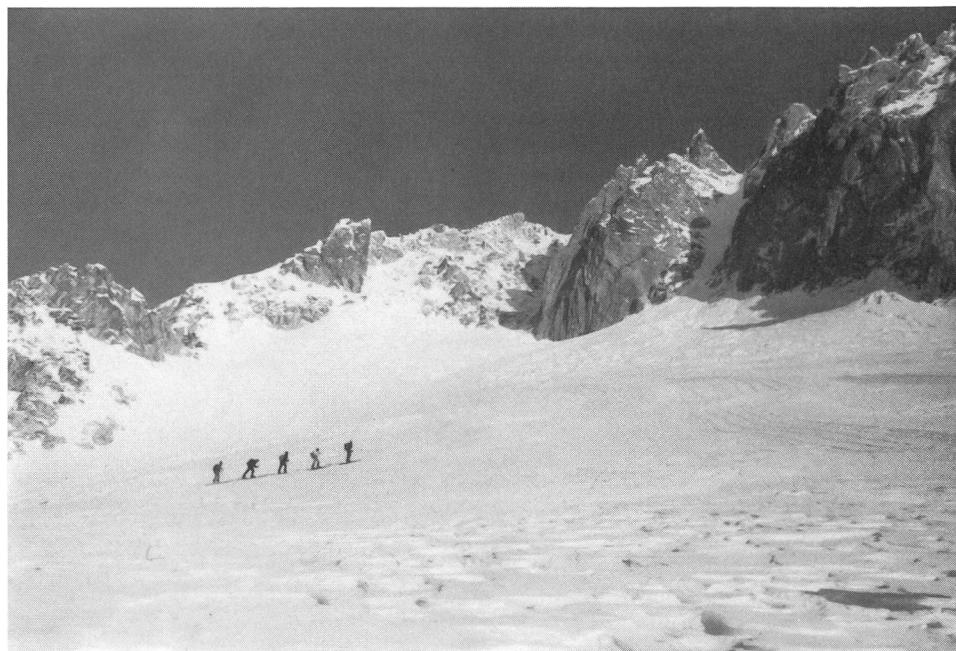
Il 1985 sta ormai volgendo al termine e come sempre a dicembre, oltre pensare ai grandi acquisti per le Feste Natalizie, si cerca di fare il punto sull'attività passata, ma anche, e soprattutto, si dà già uno sguardo all'attività futura, a ciò che si vorrebbe fare o che magari non si è potuto portare a termine durante l'anno. Da parte nostra abbiamo in preventivo una quarantina di corsi tra la formazione e il perfezionamento monitori. Come sempre però la nostra attività non si limita ai soli corsi per monitori, che naturalmente sono gran parte del lavoro che impegna l'ufficio, ma oltre a questi si continua con le attività promozionali, con i corsi di Lingue e sport, Lavoro e sport e il controllo amministrativo dell'attività esplicata dalle società o club diversi, ecc. Uno dei piatti forti per l'anno 1986 sarà la continuazione dei lavori che concernono il Centro sportivo alla Torretta (al momento in cui scriviamo lo stabile che ospiterà la sede dell'Ufficio è quasi ultimato) lavori che forse saranno terminati completamente nel corso dell'anno; diciamo forse perché il montaggio viene eseguito, a regola d'arte, anche durante le attività dei corsi Lavoro e sport, e non unicamente da ditte o operai specializzati il questo settore. Con questa impostazione di lavoro vi è senza dubbio un netto risparmio di capitali a tutto vantaggio dello Stato ed in ultima analisi anche a tutto vantaggio dei giovani che potranno avere maggiore disponibilità nelle attività a loro destinate.

In questa edizione della Rivista pubblichiamo il programma dei corsi destinati ai monitori, come già indicato circa una quarantina, e che rispecchia le esigenze delle diverse discipline sportive nel Cantone.

Le scelte dei nostri atleti sono cristallizzate su una ventina di discipline sportive che annualmente si ripetono o si alternano a seconda dell'esigenza prevista nel fabbisogno di monitori.

Come sempre richiamiamo l'attenzione sul termine d'iscrizione che scade per ogni singolo corso due mesi prima dell'inizio dell'attività. Il formulario d'iscrizione deve essere richiesto presso l'ufficio cantonale G + S, casella postale, 6501 Bellinzona, oppure telefonando al No. 092 - 25 47 12.

Cogliamo l'occasione per inviare a tutti i nostri collaboratori i migliori Auguri di Buone Feste e di un Felice Anno Nuovo. A tutti il più sentito grazie.



Corsi giovanili di sci escursionismo

La Scuola d'Alpinismo Il Vagamondo di Bellinzona, già Alto Ticino, organizza durante il periodo natalizio e la primavera ventura, diversi corsi di sci escursionismo dedicati ai giovani dai 14 ai 20 anni che volessero cimentarsi con questa disciplina sia come principianti, iniziati od esperti.

Dal 26 dicembre al 1° gennaio nella regione di Airolo, Valle Bedretto e Leventina, si svolgerà il primo dei corsi menzionati. Oltre a diverse piacevoli uscite con gli sci e pelli di foca, verranno trattati i temi principali di questo sport, come la lettura della carta topografica, l'uso della bussola, i pericoli della montagna, la ricerca di persone con l'apparecchio Barry wox e la costruzione di bivacchi.

Subito dopo e cioè dal 1° al 6 gennaio si svolgerà un secondo corso sempre ad Airolo e simile al precedente, ma con la particolarità di essere aperto anche ai giovanissimi dai 10 ai 13 anni che svolgeranno diverse attività sportive nella neve, come sci di fondo, corsa d'orientamento, sci alpino, escursioni con sci di fondo, giochi nella neve, attività in palestra e piscina.

Durante la settimana di carnevale e cioè dal 10 al 15 febbraio verrà organizzata un'Haute Route con partenza da Molare e meta Bassa di Nara, Capanna Pian di Oss, Pizzo Molare, capanna Gorda, Punta Larescio, Camperio, capanna Dötra, Piz Cadregh, Acquacalda, Passo Sole, capanna Cadagno, Pizzo Tom, Airolo, Nante, capanna Garznera, Pizzo Tremorgio, Ambrì. Una piacevole traversata quindi da capanna in capanna con l'ascensione di alcune vette facili e molte discese in neve fresca.

Pure a Pasqua, dal 31 marzo al 5 aprile,

verrà organizzata un'Haute Route, ma questa volta in Vallese e più precisamente una traversata da Verbier a Zermatt passando per le capanne Mont Fort, Prafleuri, Dix, Vignettes, e salendo la Rosablanche (m 3330), il Mont Banc de Cheilon (3870), il Pigne d'Arrolla (m 3796), il Col de l'Evèques, il Col du Mont Brûlé e il Col de Valpelline. Questa settimana, dall'impegno tecnico e fisico, sarà riservata ai medi e buoni sciatori alpinisti che hanno già una certa esperienza o che seguiranno diverse gite e corsi della Scuola.

L'ultimo corso, molto interessante per la sua struttura, si svolgerà da gennaio a giugno, suddiviso in una decina di uscite sia di 1 giorno che di 2, in diverse zone della Svizzera. Il 26 gennaio è in programma la Cima di Trubbio in val Vigezzo; il 2 febbraio lo Stotzigen Firsten sopra Realp; il 23 febbraio il Bärenhorn da Nufenen; il 1° marzo il Pizzo Centrale da Andermatt (Gemsstock); il 9 marzo il Pizzo Madone da Cimalmotto; il 22/23 marzo il Pizzo Pesciora da Realp-Rotondohütte, con discesa su Ronco; il 12/13 aprile il Monte Leone dal Semiponte; il 19/20 aprile il Weissmies (m 4023) da Saas Almagel; il 3/4 maggio il Bishorn (m 4153) da Zinal e il 7/8 giugno gita combinata sci escursionismo + roccia al Gletschorn e Galenstock (m 3583).

Tutti questi corsi saranno seguiti direttamente dalle guide alpine diplomate Aldo Verzaroli di Bellinzona e Mario Cassella di San Vittore, con l'aiuto di alcuni monitori e monitrici Gioventù e Sport. Per tutte le informazioni o iscrizioni scrivere o telefonare a: Il Vagamondo, Scuola d'Alpinismo, cp 41, Via Mesolcina 6, 6505 Bellinzona, Tel. 092 25 41 21 (nelle ore d'ufficio).