

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

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

**Band:**             18 (1961)

**Heft:**             1

**Rubrik:**            Comunicazioni

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.04.2025

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

# Inscrizioni per il periodo di studio 1961 /1963 per l'ottenimento del diploma di maestro e maestra di sport presso la Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin

La Scuola federale di ginnastica e sport organizza, con inizio il **2 ottobre 1961**, un periodo di studio di **due anni** per l'ottenimento del diploma di maestro e di maestra di sport. L'insegnamento, esami compresi, avrà una durata di 18 mesi. Vacanze corrispondenti si intercaleranno ai singoli semestri.

L'insegnamento persegue lo scopo di infondere ai partecipanti le conoscenze necessarie per impartire l'educazione fisica di base (discipline di base), nonché quelle particolari per impartire uno o due generi di sport (discipline speciali).

## Ammissione:

Sono ammessi all'esame di entrata candidati svizzeri e stranieri in età dai 18 ai 40 anni e che godono di buona reputazione. Essi devono possedere, oltre che buone attitudini sportive, una buona formazione generale e padroneggiare le lingue tedesca e francese in maniera sufficiente per poter seguire l'insegnamento in queste due lingue. Candidati e candidate devono, se possibile, essere raccomandati da un'associazione ginnico-sportiva. Devono inoltre provare, mediante certificato medico, di godere di buona salute.

## Esame di entrata:

L'esame di entrata comprende un esame teorico di cultura generale e sulla conoscenza delle lingue tedesca e francese, come pure un esame pratico delle attitudini sportive nelle discipline di base e speciali, secondo le direttive della SFGS sulle prescrizioni d'esame.

## Scelta delle materie:

Le materie teoriche generali, le discipline di base, come pure almeno una delle discipline speciali di seguito elencate sono obbligatorie.

## Discipline speciali:

Aletica leggera / calcio / ginnastica artistica / ginnastica ritmica / ginnastica correttiva, sport per istituti e per complessi industriali / hockey su ghiaccio / judo / nuoto e tuffi / pallacanestro / pallamano / pattinaggio / pugilato / sci / tennis. (Riservato il diritto di tralasciare l'una o l'altra disciplina speciale in seguito a iscrizioni insufficienti).

Purchè il candidato disponga delle attitudini richieste e il piano di studio lo permetta, egli è autorizzato a iscriversi in due discipline speciali. Soltanto dopo l'esame di entrata si deciderà definitivamente quali discipline speciali entreranno in linea di conto per l'insegnamento.

## Retta:

La retta ammonta a fr. 275.— mensili per gli Svizzeri e a Fr. 350.— per gli Stranieri. In questi montanti sono comprese e spese di studio, di alloggio e di sussistenza.

Le spese farmaceutiche, i premi di assicurazione, i libri e il materiale di studio e di insegnamento, come pure le tasse d'esame (esame di entrata e di diploma) non sono compresi nei citati montanti. La retta deve essere pagata, per semestre e in anticipo, sul CCP III/520, Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin.

## Esenzione dal pagamento della retta:

Eventuali domande, corrispondentemente motivate, per l'esenzione parziale dal pagamento della retta (art. 22-28 della risoluzio-

ne del DMF del 10.2.59) devono essere presentate contemporaneamente all'iscrizione. Gli Stranieri non hanno diritto a questa facilitazione.

## Iscrizione:

**Entro il 1° maggio 1961** alla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, mediante il formulario d'iscrizione. **Unitamente alla domanda devono essere trasmessi i documenti** menzionati nella risoluzione del Dipartimento militare federale.

**Menzionare, contemporaneamente, in quali discipline speciali si desidera l'insegnamento.**

## Date principali:

Inizio del periodo di studio: 2 ottobre 1961

Fine del periodo di studio: fine settembre 1963

Esame d'entrata: per gli Svizzeri e gli Stranieri soggiornanti in Svizzera: 5-8.6.1961

per gli Stranieri: 27-30.9.1961

Esami intermedi: alla fine del secondo semestre

Esami di diploma: alla fine del secondo, terzo e quarto semestre

Campi di sci: seconda quindicina di marzo 1962 e 1963

Escursione e campeggio: fine giugno 1962

Campo d'escursione: fine giugno 1963

Vacanze: 4 settimane dal 17.12.1961 al 14.1.1962

2 settimane nel mese di aprile 1962

4 settimane nel mese di luglio 1962

1-2 settimane all'inizio del mese di ottobre 1962

4 settimane nei mesi di dicembre 1962/gennaio 1963

2 settimane nel mese di aprile 1963

4 settimane nel mese di luglio 1963.

## Diploma:

Il diploma di maestro o di maestra di sport della Scuola federale di ginnastica e sport vien rilasciato ai candidati e alle candidate che hanno partecipato con successo al periodo di studio e superato l'esame di diploma.

Il detentore di questo diploma è qualificato per l'insegnamento della ginnastica e degli sport nelle scuole private, negli istituti, nei centri di cura e di villeggiatura (per esempio come maestro di sci, di tennis, di nuoto), nei complessi industriali, nelle società, nelle associazioni, ecc.

Il diploma non dà diritto al suo detentore di esigere di poter insegnare la ginnastica nelle scuole pubbliche.

## Informazioni:

Gli interessati possono ottenere presso la Scuola federale di ginnastica e sport **la collezione completa dei documenti** inerenti il periodo di studio. La stessa vien messa a disposizione gratuitamente e contiene:

- un prospetto «Comment devenir maître de sport?»
- la risoluzione concernente il periodo di studio
- le direttive della Scuola federale di ginnastica e sport concernenti le prescrizioni d'esame
- il formulario d'iscrizione.

Scuola federale di Ginnastica e Sport

Il Direttore:

**E. Hirt**

# Corsi speciali per monitori I. P. nel 1961

I corsi e gli esami facoltativi conquistano in continuazione nuovi proseliti. Molto bene! Soltanto occorre un maggior numero di monitori, e soprattutto di monitori ben istruiti. Inoltre, alcune discipline facoltative di special valore comportano rischi più elevati: istruzione alpina, sci, nuoto. La responsabilità del monitore è grandissima, le sue conoscenze e la sua esperienza sono di importanza decisiva!

Con i nostri corsi speciali per monitori I.P., noi perseguiamo lo scopo di trasmettere loro quanto necessita per lo svolgimento adatto e sicuro del loro compito. Chi avesse interesse per uno dei corsi di seguito menzionati è pregato di annunciarsi, al più tardi due settimane prima del corso in questione, presso l'Ufficio cantonale I.P.

## Istruzione alpina nella regione dell'Oberaletsch

La regione è per molti sconosciuta: chi la percorre scopre una zona alpinisticamente fantastica:

### 1. Corso federale speciale per monitori per Capi IO del CAS

Data: 16-18 giugno 1961  
Luogo: Capanna dell'Oberaletsch  
Scopo: Introduzione nella disciplina facoltativa I.P. «Istruzione alpina»  
Diritto di partecipazione: Capi IO attivi del CAS  
Direzione: Wolf, Brunner, Niggli.

### 2. Corso federale per monitori per istruzione alpina

Data: 19 giugno-1° luglio 1961  
Luogo: Regione Belalp-Capanna dell'Oberaletsch  
Scopo: Formazione come monitori della disciplina facoltativa I.P. «Istruzione alpina»  
Condizioni di partecipaz.:  
— vent'anni compiuti  
— precedente formazione nella tecnica alpinistica (per es., conoscenza del lavoro alla corda)  
Direzione: Brunner, Wolf, 1-2 altre guide alpine.

## Corsa di orientamento a Macolin

Data: 23-25 giugno 1961  
Luogo: SFGS Macolin  
Scopo: Gruppo A) Introduzione nella posa di percorsi e organizzazione di semplici corse d'orientamento  
Gruppo B) Problemi dell'organizzazione di medie e grandi corse d'orientamento  
Partecipanti: A) Interessati senza speciale esperienza nel campo delle corse d'orientamento  
B) Organizzatori e ispettori di grandi corse d'orientamento.

## Esercizi nel terreno in riva a un lago

Data: 31 luglio-5 agosto 1961  
Luogo: sulle rive del lago di Biemme, rispettivamente di Neuchâtel  
Scopo: Introduzione e formazione ulteriore nella disciplina facoltativa «Esercizi nel terreno»  
Partecipanti: Principianti e già esperti.

## Nuoto e giochi a Macolin

Data: 17-22 luglio 1961 (per interessati di lingua francese e italiana dal 24 al 29 luglio !)  
Scopo: Introduzione e formazione ulteriore nella disciplina facoltativa «Nuoto e giochi»  
Partecipazione: Appassionati del nuoto.

## «Corso per ecclesiastici» a Macolin

Data: 3-8 luglio 1961  
Scopo: Orientazione teorica e pratica sul lavoro dell'I.P., se desiderato formazione come monitore I.P., istruzione di base I  
Partecipazione: Ecclesiastici delle tre chiese nazionali.

## Una mozione molto opportuna ...

ci sembra quella presentata, nella sessione di dicembre 1960 delle Camere federali, dall'on. cons. naz. Kurzmeyer e che presentiamo per i nostri egregi lettori, nel testo originale. Eccola:

*Il tenore dell'esistenza raggiunto grazie all'alta congiuntura economica rileva effetti negativi accanto a quelli positivi e rallegranti. Pur riconoscendo appieno l'importanza dello sviluppo sportivo dell'individuo nel nostro paese non siamo convinti che con ciò si avrà una pari forza di resistenza dell'intero popolo. Il Consiglio federale vien quindi invitato ad esaminare con sollecitudine l'insieme del problema della lotta contro il rammollimento e per il potenziamento della resistenza del popolo.*

*In particolare è da incrementare con un sensibile aumento dei mezzi finanziari l'ottima attività della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin. In collaborazione con cantoni, scuole superiori e loro istituti di insegnamento, specie con la Società svizzera dei maestri di ginnastica e le sue sottosezioni, con le associazioni nazionali di ginnastica e sport, con le organizzazioni professionali e i sindacati, le dev'essere attribuito il compito d'intensificare tutti i lavori, allo scopo di garantire la preparazione fisica e psichica necessaria nell'attuale situazione mondiale.*

Speriamo che l'alto Consiglio federale « non faccia orecchio da mercante » a questo campanello d'allarme !

Sono infatti di pochi giorni or sono le notizie circa i provvedimenti del governo italiano per una più intensa azione fiancheggiatrice degli sforzi delle associazioni sportive e dei comuni per la costruzione di nuovi impianti ginnico-sportivi, nonché quelle concernenti il piano Kennedy per crescere una gioventù americana sana fisicamente e moralmente grazie a una più accentuata e razionale educazione fisica scolastica e postscolastica.

\*\*\*

# Con i giovani dell'I. P. sulle nevi di Andermatt

Per molti giovani del nostro Ticino le vacanze natalizie non costituiscono solamente la sospirata pausa dopo tre impegnativi mesi di studio, ma sono altresì motivo di profonda gioia poichè danno la possibilità di praticare lo sport sciistico che è uno dei mezzi migliori per ritemperare le loro forze. Lo sport bianco infatti è uno svago sano e divertente e attira vieppiù nella sua orbita un gran numero di proseliti. Molto sensibile è stato in questi ultimi anni lo sviluppo dello sci e ciò grazie alle diverse società che si mettono al servizio della gioventù offrendo l'occasione e anche gran parte dei mezzi per praticarlo. Uno di questi enti è l'Ufficio cantonale dell'Istruzione Preparatoria che ogni anno organizza con successo sempre più vistoso ben tre corsi: due nel periodo natalizio e uno in quello pasquale. Ai nostri lettori vogliamo appunto parlare dei due corsi testè conclusi (il primo dal 26 al 31 dicembre e il secondo dall'1 al 6 gennaio), perchè riteniamo che gli stessi assumano una importanza non indifferente nell'ambito del movimento giovanile nostrano.

Due centurie di giovani vispi e sprizzanti di entusiasmo (che potevano essere anche più se non fosse subentrata la restrizione delle vacanze), provenienti dalle più disparate parti del Cantone — ve n'erano di Riveo, di Bosco Gurin, di Ludiano, di Semione, di Lugaggia, di Stabio, oltre naturalmente di tutti i centri — si sono trasferiti ad Andermatt per dar sfogo alla loro passione e cimentarsi sui magnifici pendii che sovrastano la rinomata stazione invernale urana. Frammisti ai mille e mille turisti nazionali e stranieri si intravedevano i giovani ticinesi della I. P. radiosi, felici di portare al braccio sinistro l'emblema cantonale. Taluni già abili e un pochino spericolati, altri cauti, talvolta titubanti nel loro incedere, non avendo ancora acquistato la necessaria dimestichezza con gli « arnesi » che calzavano. Alla fine del corso però tutti si erano migliorati e ciò per merito degli appassionati e capaci istruttori, i quali, sotto l'esperta guida del conoscitissimo Bruno Bonomi, nulla hanno tralasciato pur di trasmettere ai giovani quegli elementi tecnici indispensabili per far sì che possano in un certo lasso di tempo — con la dovuta volontà, costanza e passione — divenire provetti sciatori.

La zona d'esercizio, salvo i primi giorni, era il Nättschen per i principianti e gli iniziati, mentre i più abili salivano più in alto, con gli scilift, fin verso il Gütsch e lo Stöckli. È una regione splendida con pendii adatti sia per i giovani alle prime armi, sia per i più temerari. Ma la plaga sita all'imbocco dell'Oberalp, è altresì meravigliosa per coloro che sono negati allo sport bianco ma che però sono amanti delle bellezze della natura. Di lassù si gode una vista incantevole. Catene montuose sveltanti e scoscese, vallate ampie, maestose; nel fondo Hospental e Realp stanno a segnare l'inizio dei grandi Passi: il S. Gottardo e il Furka. Il tutto, in una giornata serena, con il sole che con i suoi raggi crea una miriade di colori, forma un quadro suggestivo, stupendo!

Oltre ad avere una istruzione tecnica assolutamente all'altezza della situazione, i partecipanti hanno ai corsi l'enorme vantaggio di passare i sei giorni in un ambiente dove regna sovrana l'armonia e dove non fa difetto la camerateria; una vera, grande famiglia. Serietà ed impegno da parte di ognuno nelle ore di lavoro e lazzi, frizzi e canti, magari rallegrati da qualche fisarmonica o chitarra nei momenti di pausa. Dopo cena poi i giovani possono assistere alla proiezione di magnifici ed interessanti documentari o magari ascoltare una qualche conferenza istruttiva. A proposito di conferenze i partecipanti al secondo corso hanno avuto la grande fortuna di avere tra i monitori un pilota della Swissair, amico Piero Pedrocchi, il quale ha sovente intrattenuto i giovani sulla bellezza ed il fascino della sua professione; naturalmente tutti alla fine sapevano cos'era il turboreattore, il Comet oppure il Caravelle, come si vive nel Congo, come sono le attrattive stupende della regione del Nilo o magari le restrizioni che imperano nei paesi d'oltre Cortina.

Altra cosa da segnalare in questi corsi è il compiacimento che vieppiù esprime l'Autorità. Innanzitutto furono visitati dall'ispettore federale amico Oscar Pelli che ha seguito per una intera giornata, al Nättschen, le evoluzioni delle diverse classi che eseguivano con estrema attenzione i consigli e le raccomandazioni dei bravi istruttori. Viva e sincera era la soddisfazione del rappresentante della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, il quale esprimeva il suo plauso ed invitava giovani e monitori a seguire la strada tracciata dall'Istruzione Preparatoria e a propagandare il suo benefico effetto e a favorirne lo sviluppo. Una capatina, assai gradita, ha pure effettuato il segretario di concetto del Dipartimento militare cantonale, signor Dante Bollani, il quale ha tenuto ad esprimere agli organizzatori la sua gratitudine, portando poi il saluto e la parola di incitamento del Consigliere di Stato direttore, Dr. Franco Zorzi. Apprezzata è stata la visita del P. P. sopracenerino avv. Argante Righetti, lui pure entusiasta di questi corsi sciistici, così come quella di Don Franco Buffoli che è ormai di casa tra i giovani dell'I. P. Grande comprensione anche da parte dell'Autorità comunale tanto che l'on. sindaco Heiri Zurgilgen a parecchie riprese ha dimostrato in modo tangibile e concreto tutto il suo attaccamento e il desiderio di favorire il soggiorno dei ticinesi nella sua terra. Dal canto suo il comando militare, grazie soprattutto al Magg. Bruno Soldati (al quale è stato fatto dono, dall'Ufficio I. P., di un artistico piatto di rame con rappresentato il Castello d'Uri), è stato quanto mai cortese e animato da un piacevole senso di collaborazione.

Pure da sottolineare il perfetto accordo esistente con gli amici di Neuchâtel, anch'essi fedelissimi di Andermatt dove ogni anno portano due corsi I. P. molto numerosi. Con loro si sono tenute delle serate filmistiche molto riuscite grazie anche alle capacità di operatore dell'amico Daniel Emery, capo dell'Ufficio I. P. di quel cantone.

Da ultimo, ma tuttavia non meno importanti, due parole di ringraziamento ai volonterosi addetti alla cucina che hanno sfoggiato le loro qualità culinarie in modo davvero meritevole e a piena soddisfazione di tutti. Auguriamoci dunque che il consenso per i corsi cantonali sci della I. P., diretti dall'amico Aldo Sartori, si allarghi sempre più così che ne possa ridondare un benessere sempre più intenso per la gioventù del nostro Ticino.

**M. G.**

(Dal "Ginnasta Svizzero,")

# La giornata di esami sci I. P. ad Andermatt

(*rega*) La giornata cantonale sciatoria dell'Istruzione preparatoria, ormai entrata nella tradizione, per il successo che ha ognora riscontrato, ha avuto degno svolgimento sulle nevi della rinomata stazione invernale di Andermatt.

Anche in questa edizione l'esito è stato dei più meravigliosi; anzi addirittura insperato. Basti pensare infatti che poco meno di tre centurie tra giovani e monitori hanno risposto con entusiasmo all'allettante invito rivolto dagli attivi ed appassionati organizzatori; segno evidente quindi che l'adeguata propaganda per lo sport sciistico promossa dai dirigenti dell'IP Ticino, ha trovato vasti, tangibili consensi presso la nostra gioventù. E non v'è dubbio che se il marcato sviluppo di questa disciplina sportiva sarà ulteriormente curato e diretto ne ridonderà un interesse tutt'altro che trascurabile, sia dal lato fisico e morale, sia da quello prettamente tecnico.

L'imponente sagra giovanile dell'IP ha potuto svolgersi regolarmente malgrado che l'inclemenza del tempo lasciasse presagire nulla di buono. Le abbondanti nevicate accompagnate da tormenti di neve hanno ovviamente consigliato la prudenza; tuttavia previ non necessari accertamenti e dopo aver preso le precauzioni del caso, i solerti organizzatori hanno saputo portare a termine la manifestazione raggiungendo il miglior risultato.

Sugli invitanti pendii che dalla regione del Näschen scendono fino ad Andermatt, tutti ricoperti di un candido manto, reso ancor più soffice e spesso da uno strato di 70 cm. di neve fresca e polverosa, i partecipanti, suddivisi in due gruppi, a seconda delle loro at-

titudini, e diretti da scelti monitori, hanno dato un saggio delle loro capacità acquisite durante i corsi, disimpegnandosi in modo meritevole negli esercizi programmati e imposti, sotto l'occhio attento degli ispettori signori Martino Bronz, Luciano Rainoldi, Raffaele Gianora e René Togni.

Oltremodo rallegrante la constatazione conclusiva di questa giornata cantonale sciatoria. Essa ha dimostrato in maniera abbastanza eloquente che il livello tecnico è notevolmente migliorato e ciò grazie soprattutto al contributo rilevante e concreto che l'Istruzione Preparatoria dà per attirare nuovi proseliti allo sport bianco. Quindi lo scopo della manifestazione in terra urana, illustrato nel discorso di apertura dal capo dell'Ufficio cantonale signor Aldo Sartori, tenuto ai principianti sul piazzale dell'Albergo Schlüssel, è stato ampiamente raggiunto. Si sono voluti affiancare per alcune ore giovani provenienti da ogni parte del Ticino, permettendo così di creare, rinsaldare e rinnovare quei vincoli di camerateria che sono fattori indispensabili per l'irrobustimento ed il benessere della società.

Dopo il «lunch» i baldi giovani hanno dedicato l'intero pomeriggio ad approfondire la loro istruzione sciistica sotto la guida dei propri monitori; perchè al mattino, i gruppi misti improvvisati per gli esami si erano presentati con altra direzione.

Nel ritorno scendendo con il trenino verso Göschenen, lasciando alle spalle il magnifico Ponte del Diavolo e anche la strada ostruita dalla neve abbondantemente caduta, i giovani ticinesi non possono non aver fatto un pensiero di riconoscenza verso l'IP che ha loro fatto vivere una giornata meravigliosa, indimenticabile.

## Piscine coperte nei palazzi scolastici

Come già da tempo in Germania, anche in Svizzera si comincia attualmente qua e là, grazie soprattutto all'interessamento di autorità cui il benessere e l'armonico sviluppo della popolazione scolastica sta particolarmente a cuore, a costruire semplici

### **piscine coperte (bacini per il nuoto)**

nelle cantine o nei semiinterrati dei palazzi scolastici. I bacini (6/10 m su 10/25 m di grandezza e 80/110 cm di profondità) permettono l'esercizio di tutti gli stili di nuoto, dei tuffi di partenza, delle girate e del nuoto sott'acqua.

La possibilità di praticare il nuoto durante tutto l'anno costituisce non soltanto un ovvio vantaggio per gli scolari, ma anche per tutti gli abitanti, e ciò per chiare ragioni.

Noi esprimiamo la speranza che una tale installazione diventi realtà in ogni abitato e in ogni quartiere cittadino, specialmente nel caso di costruzione di nuovi edifici scolastici e di nuove palestre.

Sarebbe così possibile svolgere le tre lezioni di un'ora di educazione fisica, previste dalle prescrizioni federali, nel modo seguente: due in palestra e una in piscina.

Riteniamo giusto congratularci in questa sede con le autorità scolastiche di alcuni centri della Svizzera orientale e con quelle del comune di Spiegel presso Berna per quanto da loro fatto in merito.

**Dr. Louis Burgener.**

(Traduzione libera di C. G.)

*N.d.R.* - Sappiamo che nel Ticino nuovi edifici scolastici sorgeranno nell'immediato futuro. Per il bene dei nostri giovani, per la loro salute, per il perfezionamento del loro sviluppo, non si vorrebbe anche da noi considerare l'eventualità di approfittare delle nuove costruzioni per progettare delle soluzioni sul genere di quelle sopracitate? In molti campi, e non ultimo in quello della scuola e dell'educazione fisica scolastica, noi Ticinesi siamo degni di essere presi ad esempio; consideriamo anche la possibilità di cui sopra, e faremo qualcosa di veramente utile e degno.

# Il corso centrale per monitori dei corsi cantonali di ripetizione I. P.

Il 10 febbraio scorso, in serata, si riunivano a Macolin una novantina di monitori I.P. di tutta la Svizzera, per prendere parte, fino al 12, al corso centrale per monitori dei corsi cantonali di ripetizione.

Dopo le parole di benvenuto di Kaspar Wolf, organizzazione dei gruppi di lavoro, liquidazione delle questioni amministrative e poi presto a letto per essere in piena forma per il lavoro del giorno seguente.

Il sabato mattina, introduzione ai temi di lavoro, che si basava sulla formula dell'allenamento in circuito, di cui diamo un esempio:

- 1° stadio:** si imparano i movimenti e la tecnica degli esercizi;
- 2° stadio:** fissazione del numero delle ripetizioni (la durata dell'esecuzione può variare da 30 secondi a un minuto, con 30 secondi di pausa tra i diversi esercizi);
- 3° stadio:** comparazione tra il tempo iniziale e il tempo ideale;
- 4° stadio:** aumento dei pesi e del numero delle ripetizioni, a volontà.

Un tal genere di circuito può essere ripetuto parecchie volte, secondo lo scopo prefissosi, ossia: sviluppo della forza o aumento della resistenza.

Dopo l'introduzione teorica, esperienza pratica in palestra, dove ben presto ci si rendeva conto che un simile sistema di allenamento, pur essendo composto di esercizi divertenti o interessanti, richiede molto, sia dal punto di vista sforzo, che dal punto di vista fiato; si constatava pure che esso permette progressi assai rapidi, tanto nel campo della forza che in quello della resistenza. Gli esercizi di forza con i pesi e con le camere d'aria di bicicletta costituivano ottimo complemento al tema citato. Semplici e efficaci, essi saranno senza dubbio accolti con soddisfazione e adottati volentieri dai monitori, che ne faranno materia per i loro corsi I.P.

Il Direttore della SFGS, signor Ernesto Hirt, porgeva ai partecipanti, durante il lavoro, il suo saluto personale e la sua parola di incoraggiamento.

I due conferenzieri ufficiali, signori Heimann, scrittore a Berna, e Perret, dell'Ufficio dei minorenni di Neuchâtel, intrattenevano i partecipanti, con grande competenza, sui problemi posti dalla gioventù moderna; grazie alle osservazioni e alle riflessioni frutto della loro lunga esperienza, era facile poter comprendere ancor meglio quale ideale mezzo di educazione e di aiuto possa essere lo sport nella formazione dei giovani.

Il lavoro pratico si concludeva, verso la fine del pomeriggio, con l'esercitazione effettiva di un allenamento di circuito, composto da salti, getti, lanci, arrampicare e esercizi di scuola del corpo, il tutto ripetuto parecchie volte. Dopo una tale seduta, particolarmente severa, doccia e sauna non potevano essere che le benvenute.

Domenica mattina, dopo i servizi religiosi, i partecipanti avevano il privilegio di poter assistere alla proiezione dei film girati a Roma, in occasione dei Giochi Olimpici, da Toni Nett; il valore della preparazione tecnica degli atleti filmati, la loro potenza e le loro prestazioni facevano sognare più d'uno spettatore.

Un disputatissimo torneo di pallamano concludeva in bellezza il lavoro in palestra, e, nella constatazione che a Macolin il tempo passa in fretta, si cominciava a pensare alla partenza.

Il Capo I.P. della SFGS, amico Willy Rätz, prendeva parte, per alcune ore, alla piacevole fatica comune: vittima di un leggero incidente, gli auguriamo di rimettersi in fretta.

Alla fine del corso, ogni partecipante riceveva il bellissimo distintivo di monitore I.P.; prendendo congedo da Macolin, il pensiero riconoscente di ognuno andava a coloro che tanto appassionatamente lassù operano per il bene della nostra gioventù e per il suo migliore sviluppo fisico e morale.

R. Rapin, Chexbres (VD)

(Libera traduzione di C. G.)

## Le visite medico-sportive dell'I. P. nel 1961

Anche nel 1961 i giovani che praticano l'I.P. possono chiedere di essere sottoposti a una visita medica. I monitori invieranno, a tale scopo, domanda all'Ufficio cantonale, nella quale sarà indicato il medico di fiducia e sarà allegato - **in duplo** - l'elenco dei giovani che desiderano essere visitati.

Nel 1961 possono essere ammessi alla visita medico-sportiva dell'I. P. i giovani che partecipano all'I. P., eccezion fatta per i 14nni (i nati nel 1947) e i reclutandi (classe 1942) che non siano già stati reclutati e dichiarati abili al servizio.

La visita deve aver luogo prima di esami facoltativi o all'inizio dei corsi di base (al più tardi **entro un mese** dall'inizio del corso stesso). **A corsi (o allenamenti) ultimati non verranno più concesse autorizzazioni.** Inoltre non saranno più concesse autorizzazioni per visite mediche le cui domande saranno state inoltrate all'Ufficio cantonale I. P. dopo il **1. ottobre 1961** (l'attività 1961 termina il 1. novembre p.v.).

I medici sono liberi di applicare le tariffe dell'ANEF o quelle previste dalla decisione 19 luglio 1952 del D.M.F.: da parte dell'Autorità non verranno effettuate correzioni alle note degli onorari, sempre che gli stessi non superino quelli previsti dalle citate decisioni.

I medici dovranno inviare all'Ufficio cantonale, subito dopo aver effettuato le visite, due note (**non copie**) una delle quali portante il bollo per le fatture, l'altra saldata e senza bollo. **Alle note devono essere allegati i libretti delle attitudini fisiche dei giovani visitati, documenti nei quali saranno stati iscritti nelle apposite pagine (22 e seguenti) i risultati della visita. La mancata produzione del libretto o la non avvenuta iscrizione dei risultati della visita comporteranno lo stralcio dell'importo della visita dalla nota di onorario.**

Note inviate dopo il 1. novembre 1961 non verranno riconosciute, come pure non verranno riconosciute note di medici per visite non autorizzate dall'Ufficio. Si richiama inoltre agli interessati l'art. 20 delle D.E. del 18 settembre 1959.

UFFICIO CANTONALE I. P

# Impianto per la pallavolo

In collaborazione con una fabbrica di attrezzi di ginnastica e di sport, la Scuola federale di ginnastica e sport ha studiato e sviluppato un nuovo impianto per la fissazione della rete della pallavolo, impianto che, in questa sede, viene per la prima volta presentato. In contrapposizione ai cappi fissi finora usati e piazzati alle altezze volute nelle pareti, il nuovo impianto presenta alcuni vantaggi, che ci permettiamo di menzionare:

1. La parte scorrevole su binario fisso permette di appendere la rete a una comoda altezza di lavoro e di tenderla provvisoriamente. In seguito questa parte scorrevole viene spinta, con la rete, all'altezza desiderata, e fissata mediante l'apposita vite. Soltanto ora la rete viene tesa definitivamente, e ciò mediante una catena di tensione passante sopra una rotella concava.
2. Grazie al nuovo impianto, la rete può essere posta a ogni altezza, il che ne permette l'uso in ogni grado di età, e specialmente il rapido spostamento, sia che si tratti della pallavolo maschile o di quella femminile. Una scala centimetrata dà le differenti altezze.

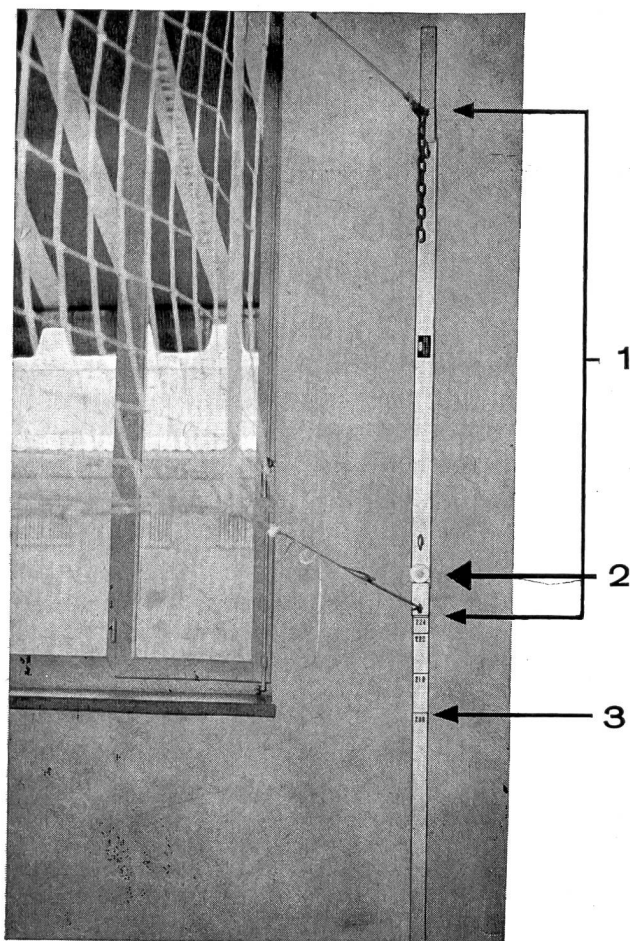
3. Fissando la parte scorrevole con la rete in posizione bassa, l'impianto può servire come installazione per il calcio-tennis e come installazione ausiliaria per il tennis.
4. L'impianto può servire anche per altri giochi, come ad esempio palla sopra la corda, palla a pugno, volano, ecc., anche qui sempre approfittando della possibilità di fissazione a differenti altezze. Tutti gli uncini fissi ad altezze non certo pratiche vengono così a scomparire.

Lo stesso impianto, basato sul principio della parte scorrevole, esiste anche per installazioni all'aperto. Si tratta di tubi zincati, che vengono introdotti in apposite buche cementate nel terreno.

Non dubitiamo che questa pratica innovazione incontrerà successo ovunque.

**R. Handloser**

(Traduzione di C. G.)



1. Parte scorrevole con uncino per la fissazione della rete; in corrispondenza, dall'altra parte della palestra, in alto, rotella concava con fissazione della catena di tensione.
2. Vite di fissazione.
3. Rotaia di scorrimento con scala.

## Corso internazionale di ginnastica al trampolino a Macolin

La ginnastica al trampolino ha subito, negli scorsi anni, uno sviluppo formidabile. Le società e le scuole che dispongono di tale attrezzo aumentano continuamente numero. La Federazione internazionale di ginnastica, in occasione di una seduta svoltasi due anni fa a Copenhagen, ha riconosciuto i valori educativi, sportivi, apportatori di gioia del trampolino e ha raccomandato alle associazioni affiliate lo svolgimento di concorsi secondo regole interne.

Dal momento che la diffusione dell'attrezzo è avvenuta in tal rapida maniera, e soprattutto perchè la sua pratica non è scevra di pericoli, è assolutamente necessario un addestramento speciale nella ginnastica al trampolino. La scuola federale di ginnastica e sport di Macolin organizza a questo scopo un Corso internazionale di ginnastica al trampolino, dall'11 al 14 luglio 1961. Il Corso sarà diretto da André Metzener, Armin Scheurer, Clemente Gilardi, Christoph Kolb (tutti maestri alla SFGS) e da Kurt Bächler.

**Materia:** Scuola di base al trampolino: salti, arresti, posizioni di base - Salti mortali av. e ind., avvistamenti - Metodica e allenamento personale - Ginnastica al trampolino e tuffi.

**Costo del corso:** il corso costa Fr. 85.— per partecipante, maschile o femminile (istruzione, sussistenza e alloggio, docce, sauna, consegna in prestito di un training compresi).

**Iscrizioni:** entro il 15 giugno 1961 alla Direzione della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin.

# I risultati tecnici dell'attività I. P. 1960 nel Ticino

	1959	1960
Giovani in età dell'I.P. che si sono presentati agli <b>esami di base</b> . . . . .	2.711	2.931
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni minime richieste agli esami base	2.206	2.620
Giovani che si sono presentati a <b>esami</b> e hanno seguito <b>corsi facoltativi</b>	1.393	2.033
Giovani che hanno soddisfatto le condizioni richieste ai corsi e esami facoltativi	1.278	1.906
Organizzazioni che si sono occupate dell'I.P. . . . .	76	79
Organizzazioni che hanno presentato giovani agli esami di base . . . . .	64	69
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi di istruzione base . . . . .	44	48
Organizzazioni che hanno tenuto dei corsi speciali . . . . .	8	16
Organizzazioni che hanno tenuto sessioni di esami speciali. . . . .	17	27

CORSI	Partecipanti		Condizioni soddisfatte	
	1959	1960	1959	1960
a. Sci . . . . .	176	254	176	254
b. Esercizi nel terreno . . . . .	120	147	120	147
c. Alpinismo estivo . . . . .	51	65	51	65
d. Escursioni a piedi . . . . .	15	—	15	—

ESAMI				
a. Marcia (213) e marcia sciistica (204) . . . . .	317	417	317	417
b. Corsa di orientamento (di cui 6 con gli sci) . . . . .	419 <sup>1)</sup>	505 <sup>1)</sup>	327 <sup>*)</sup>	450 <sup>*)</sup>
c. Sci . . . . .	66	198	66	198
d. Nuoto . . . . .	229	388	206	375

	1959	1960
Partecipanti a corsi federali per monitori di corsi e esami base . . . . .	30	29
Partecipanti a corsi federali per monitori di corsi e esami speciali . . . . .	9	13
Partecipanti ai corsi cantonali di ripetizione per monitori . . . . .	74	78 <sup>2)</sup>
Giovani che si sono sottoposti alla visita gratuita medico-sportiva . . . . .	147	146
Infortunati denunciati all'Assicurazione militare federale . . . . .	11	39 <sup>3)</sup>

Totale dei sussidi federali spettanti al Cantone per l'attività 1960: fr. 44.216.— (1959: fr. 37.508.—) dei quali fr. 30.954.— per l'attività di base o atletica, fr. 7.147.— per quella facoltativa e fr. 6.115.— per quella sciistica 1959/60. Inoltre vengono rimborsate le spese per le visite medico-sportive (fr. 1.416,50) e per le riparazioni al materiale.

\*) esclusi i componenti le pattuglie d'oltre San Gottardo e i capipattuglia della categoria B (non in età dell'I.P.)

1) partecipanti effettivi: 543

2) di cui 29 per lo sci

3) dei quali uno solo grave (frattura di una gamba)

Con la fine dell'attività 1960 sono venuti all'I. P. 34.472 giovani ticinesi dei quali 28.796 hanno soddisfatto le condizioni minime richieste per il superamento delle prove dell'esame di base.

## La marcia dell'I.P. nel Cantone Ticino

Anno	Partecipanti agli esami di base	Condizioni soddisfatte	Anno	Partecipanti agli esami di base	Condizioni soddisfatte
1942	1.000	567	1952	1.902	1.525
1943	1.117	685	1953	2.098	1.704
1944	1.191	861	1954	2.090	1.756
1945	1.067	804	1955	2.276	1.938
1946	718	550	1956	2.415	2.090
1947	984	911	1957	2.655	2.300
1948	1.319	1.198	1958	2.857	2.382
1949	1.604	1.431	1959	2.711	2.206
1950	1.706	1.559	1960	2.931	2.620
1951	1.831	1.709			