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: 3 (1947)

Heft: 5

Artikel: I benefici psicologici della marcia [seconda parte]

Autor: Juillerat, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999042

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: 09.07.2025

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

Ufficiale

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della
S. F. G. S., Macolin

Macolin s/Bienna, giugno 1947 Anno III - N. 5

Il benefici psicologici della marcia

(del professore di educazione fisica Paul Juillerat)

(Continuazione, vedi Nr. precedente)

Se avete proporzionato la tappa ai vostri mezzi fisici, tenuto conto del terreno, della stagione o del vostro allenamento, la fatica si farà sentire un'ora o due prima della fine della marcia. Se vi è necessario un tempo maggiore per percorrere la tappa che vi siete imposta ciò significa che avete trascurato alcuni fattori importanti: l'ignoranza parziale degli elementi di un problema così appassionante e utile, quale quello di poter effettuare alcune diecine di chilometri di marcia, vi diminuirà nel vostro ruolo di essere che in ogni tempo ha cercato di comprendere e dominare la natura. L'errore commesso deve essere per voi un insegnamento e non la negazione della vostra potenza.

Man mano che vi avvicinerete alla fine della vostra tappa i sintomi della fatica aumenteranno in voi come un'ombra che intercetta i raggi di vita generatori di gioia e di forza e il cui ricordo è così gradito e recente che a ogni istante ci si attende di rivederlo riapparire. Sostenuti da questa sola idea sopporterete più facilmente la fatica facendo appello a tutte le risorse del vostro organismo per un rinnovo di vigorìa ben sapendo che il riposo non tarderà molto a calmarvi definitivamente.

Forse vi curerete meno di ciò che vi attornia, il pensiero sarà più incoerente o più ossessionante, ma la prospettiva di terminare una giornata intensamente vissuta con una vittoria della vostra volontà vi stimulerà a aumentare il vostro desiderio di non tradire questa speranza. L'energia nervosa si irrita, lo spirito si rivolta poi si rasserena e continuerete stringendo i denti e dicendovi: « Bisogna volere, ancora 5 chilometri e poi sarà finita». La tappa non lascerà in voi alcun ricordo cattivo. Bisogna ripetersi spesso queste parole e prevenire così ogni scoraggiamento. In tal modo giungerete a destinazione, il corpo stanco sì, ma la volontà considerevolmente accresciuta in rapporto a come era il mattino.

Molto spesso basta il riposo di un'ora o due per ricuperare l'energia consumata: ma se si vuole continuare la marcia ci si accorge subito che non si è ricuperata che una parte dell'energia spesa. La volontà tesa ha, in realtà, aumentato il potenziale di energia nervosa e questa è allora sufficiente per riprendere lo sforzo e sostenerlo sino a quando la fatica muscolare, per l' intossicazione che produrrà, finirà per proibire ogni innervazione motrice.

La marcia è una scuola di volontà, la più semplice e la più attraente. Viaggiatori che avete rinunciato all'autocarro o alla macchina privata pensate a ciò che valgono quelle ore di sforzo morale e ciò che faranno di voi se le ripetete. Esse vi preparano al combattimento perpetuo che è la vita e vi insegnano a perseverare e a volere.

Si classificano comunemente gli individui a seconda dei tre caratteri psicologici seguenti : affettivo, intellettuale e attivo. Se i soggetti con carattere attivo traggono un sicuro beneficio dai viaggi a piedi, coloro la cui vita è soprattutto affettiva o intellettuale come gli artisti, gli uomini di lettere e tutti coloro che reagiscono all' emozione estetica, troveranno nelle lunghe marce attraverso le regioni che sono loro sconosciute o poco familiari, una sorgente abbondante di emozioni, spesso nuove, sempre intense e fresche.

I grandi viaggiatori Bernardin de St. Pierre, J. J. Rousseau, Chateaubriand e P. Loti ci hanno fatto numerose e meravigliose descrizioni dei loro viaggi: ma tutte queste letture sono pallide rappresentazioni della realtà e le parole meglio scelte non possono provocare le complesse sensazioni provate al contatto diretto con la natura. Dopo una o due ore di marcia sembra al viaggiatore che egli fa parte degli esseri e delle cose che lo circondano: la solitudine che egli turba con il suo passo diventa una confidente e egli si associa, con il pensiero, al carattere dominante dei luoghi esplorati.

Bisogna marciare un po' di tempo e possedere un sufficiente allenamento per abolire ogni percezione del lavoro muscolare, per far sì che la nostra anima simpatizzi con quella dei grandi boschi, dei prati colorati o delle aride montagne e le rive ammaliatrici. Bisogna marciare a lungo e con un ritmo regolare e facile affinchè le migliaia di immagini raccolte dal nostro cervello riescano ad allargare la concezione dei nostri rapporti con l'universo. La filosofia più serena ci sostiene a furia di percepire tanti elementi così variati ma fusi in una similitudine di inuguagliabile armonia. Le ricche ispirazioni vengono raramente durante il tragitto tanto siamo assorbiti a sentire e a vagamente comprendere. Durante il riposo, quando andiamo ricordandoci delle emozioni vissute, una idea nuova e forte nell'incosciente illumina il panorama già annebbiato del nostro viaggio. Chi dunque oserebbe rivoltarsi contro i benefici della serenità dello spirito e della immensa distensione che procura la improvvisa sintesi di sentimenti diversi e confusi? Chi rifiuterebbe di aggiungere ai piaceri della vista quelli del pensiero e del cuore nello stesso tempo che i muscoli tendono verso la loro funzione ideale? Bisogna pagare con un po' di buona volontà un benessere totale, superiore a tutto ciò che offrono le nostre raffinate civilizzazioni, attraverso la profonda intuizione che abbiamo della sua imminenza. Coloro che seppero costituirsi un organismo resistente, che seppero allenarsi e che conoscono bene i loro mezzi fisici non tarderanno a diventare degli apostoli della marcia. Si può forse immaginare tutto ciò che si può vedere su un percorso di 40 chilometri su terreno accidentato? Come può una persona giovane che pretende di essere forte rinunciare a godere di questo privilegio? Come registrare la molteplicità delle colorazioni e godere del grande silenzio che nessuno osa turbare? Come ammirare il sapiente ordine delle culture, la costante volontà del lavoro dei contadini, la pulizia estrema di certi villaggi? E' solamente durante le passeggiate a piedi che è possibile notare tutte le caratteristiche di una regione sconosciuta: e è appunto con il segreto pensiero di variare le nostre emozioni e di scoprire del nuovo che ci spostiamo.

Partiamo con questa speranza e troppo numerosi sono ancora coloro che l'abbandonano nel corso dei loro viaggi: perchè in loro il pensiero del minimo sforzo è maggiore della loro curiosità e del desiderio di vivere intensamente.

La Chaux-de-Fonds, nel maggio del 1947.

IL CONTROLLO MEDICO-SPORTIVO

(Continuazione, vedi Nr. precedente)

La respirazione.

Ogni sport esige una respirazione particolarmente regolata. Innanzitutto è necessaria aria fresca e pura. L'esercizio provoca un bisogno d'aria che il tuo corpo deve soddisfare inspirando profondamente. Impara pure a espirare bene e così otterrai una buona ventilazione. La manìa di succhiare uno zolfanello, uno stuzzicadenti o un legnetto qualsiasi, di masticare della gomma, facendo dello sport, ha causato spesso degli accidenti facilmente evitabili.

Il cuore.

In tutti gli sports il cuore fornisce il lavoro principale e i suoi muscoli sono molto spesso costretti a uno sforzo che va oltre il massimo. Fa attenzione di non avvelenarlo con l'uso di alcool e di nicotina. Le malattie accompagnate da febbre, i leggeri raffreddori, provocano spesso un indebolimento passeggero dei muscoli del cuore. Eviterai disturbi duraturi astenendoti dall'allenamento e dal prender parte a competizioni fino a quando non sarai completamente ristabilito.

Il sistema nervoso.

E' quello che ti procura benessere, gioia, piacere al lavoro, la sicurezza e lo slancio necessari nella competizione. Se il tuo sistema nervoso è mal servito dai tuoi organi il tuo morale ne risentirà. Il bisogno normale di riposo proviene dalla fatica. L'insonnia, l'irritabilità, il nervosismo, la mancanza di confidenza in se stessi e nei compagni sono segni di allarme che, per sparire, esigono riposo, disciplina, consigli dell'allenatore e del medico. E' errato cercare un rimedio nell'uso della sigaretta o di alcool, nei pasti presi troppo in fretta e nei rimproveri verso gli altri.

Ogni competizione sportiva rappresenta una grande prova per il sistema nervoso e ciò per l'incertezza del risultato, delle persone estranee che stanno attorno, per l'influsso degli spettatori, la responsabilità e quel fenomeno proprio a tutti gli atleti che è chiamato « trac ». La calma dello spirito, la certezza di essere ben preparati, la confidenza non esagerata in se stessi sono molto importanti. La camerateria dei tuoi compagni e del tuo capo-squadra ti faranno dimenticare che tu sei all'estero. Mostrati capace nell' esercitare il tuo compito poichè allora una vittoria sportiva ti renderà doppiamente contento; per contro nessuna sconfitta deve avere ripercussioni sulla tua esistenza o su quella della tua famiglia. Rifletti a tutto ciò: ne risulteranno per te gioia, tranquillità, sicurezza e volontà di riuscire.

Se avrai la fortuna di vincere nella competizione sarai il campione circondato da onori, l'eroe festeg-