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: 4

Artikel: Il controllo medico-sportivo [prima parte]

Autor: Baumann, Ernesto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999040

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: 10.07.2025

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

IL CONTROLLO MEDICO-SPORTIVO

Nel numero precedente vi abbiamo promesso di trattare la palpitante questione del controllo medico-sportivo. Prima di sviscerare il problema in se stesso vasto e poco noto, crediamo sia ottima cosa farvi conoscere il pensiero di una personalità del mondo medico, il signor dr. Ernesto Baumann, di Langenthal, che in questo primo capitolo cercherà di mostrare l'importanza di una igiene scrupolosamente applicata. Siamo persuasi che le osservazioni del dr. Baumann interesseranno moltissimo tutti i nostri lettori che hanno una responsabilità nel campo dell'educazione fisica.

Consigli a tutti gli sportivi
Il senso dell'educazione fisica

Sei cittadino svizzero e devi curare, nel limite delle tue forze, la tua salute fisica e morale dalla quale dipende il lavoro produttivo del tuo spirito e del tuo corpo. Conserverai così in ogni circostanza della vita la tua libertà e la tua indipendenza. Ma noi contiamo anche su di te dappertutto e specialmente là dove sono in giuoco la libertà e l'indipendenza della nostra patria.

Lo sport procura la gioia di vivere.

Se ti rechi senza gioia all'allenamento, alla competizione sportiva cui partecipi, se non ti senti completamente a tuo agio, ciò significa che il tuo stato lascia a desiderare. La gioventù ama usare delle proprie forze fino al limite delle proprie possibilità. Fa tuttavia attenzione di non guastare questa bella distrazione cercando di superare dei primati con degli sforzi giornalieri eccessivi e un amor proprio esagerato. Impara, durante i giuochi con i tuoi camerati, la tecnica necessaria all'esercizio del tuo sport preferito. Godi della vita !

Modo di vivere e godere della vita.

Un lavoro produttivo, sia fisico che intellettuale, dipende da un organismo sano, che funziona in modo normale. Chi nuoce al proprio organismo con una vita sregolata, stancandosi eccessivamente, usando degli stupefacenti, trascurando le cure e le precauzioni necessarie in caso di malattia, paga immancabilmente i propri errori con una usura prematura. I piaceri dell'esistenza non sono affatto proibiti agli sportivi: ma non bisogna lasciarsi andare agli eccessi (tabacco e alcool) e bisogna anche fare attenzione alle malattie veneree.

Bibite e nutrimento.

In generale ti devi regolare secondo i tuoi bisogni e il tuo appetito. Durante i periodi di intenso allenamento e all'epoca delle competizioni l'organismo necessita di un nutrimento particolarmente solido e abbondante. Un nutrimento troppo ricco è però dannoso allo stomaco e all'apparato digerente. Non inghiottire senza masticare. Mastica bene e a lungo !

Mangia tranquillamente, godi del pasto che stai consumando. « La cattiva alimentazione uccide più uomini che la spada »: in altre parole: un pasto troppo ricco e consumato troppo rapidamente è nefasto. Un eccellente principio è : mangiare poco, dormire molto. Uno « stomaco di sigarette » è la espressione che in medicina designa questo organo irritato dall' abuso. In altri casi l'eccitazione dello stomaco è dovuta a pasti presi troppo in fretta, all'uso regolare di senape, di caffè, di alcool e di acido carbonico. Non bere durante il pasto. Il burro, la frutta e i legumi freschi sono fattori importanti per l' alimentazione quotidiana. Il nutrimento vegetariano conviene benissimo ai fondisti. Gli sportivi che praticano gli sports di combattimento e gli sports combinati hanno bisogno di carne. Il bisogno naturale di zucchero deve essere soddisfatto attraverso la frutta perchè questa contiene delle sostanze indispensabili che non si trovano nello zucchero fabbricato.

Il muscolo.

La muscolatura è messa intensamente a contributo dalla cultura fisica. Il muscolo non ha che una azione: si contrae per l'eccitazione dei nervi: allorquando questa eccitazione finisce esso ridiventa molle e si lascia di nuovo comandare. La contrazione e il rilassamento ben dosati danno un movimento perfetto che costituisce la base di ogni esercizio fisico eseguito in modo giusto. Per cui il rilassamento dei muscoli deve essere studiato con uguale cura del loro movimento. Il muscolo rilassato acquista di nuovo la resistenza necessaria: è solamente nella posizione di riposo che esso è di nuovo alimentato con sangue nuovo.

I muscoli devono essere elastici e leggeri. La mancanza di ponderazione, una cattiva tecnica, producono una dissociazione del ritmo dei movimenti che culmina nei crampi. Non intralciare il giuoco dei muscoli con indumenti troppo stretti : non usare mai fascie gambali (bende).

La riuscita di un esercizio dipende da un giusto dosaggio. Lo sforzo deve essere sufficiente altrimenti non serve a nulla. La durata e l'intensità dello sforzo devono essere aumentate poco a poco e non superare un dato massimo altrimenti i tessuti arrischiano di soffrirne. Da qui nascono quei disturbi noti che possono essere provocati dalla pratica degli sports. Farai pertanto bene se ascolterai i consigli del tuo maestro e del tuo medico.

Piccoli esercizi di elasticità quando il tempo è fresco distendono i muscoli. Pensa a ciò se vuoi evitare degli strappi muscolari provocati da sforzi violenti. *(continua).*

QUANDO L'UOMO SI DÀ UN PO' DI PENA PUO' FARE PIÙ DI QUANTO NON SI CREDA