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: 5 (1949)

Heft: 4

Artikel: Atletica : per dilettanti

Autor: Kaech, Arnaldo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998991

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

UFFICIALE

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della Scuola federale di ginnastica e sport (SFGS) Macolin.

Macolin s/Bienne, maggio-giugno 1949 Anno V - N. 4

Atletica

per dilettanti

Quando corriamo per prendere il tram, o saltiamo una siepe, o gettiamo un sasso, esercitiamo, senza volerlo, le prime forme dell' atletica. Nel saltare più pozzanghere poi, adoperiamo spesso l' esercizio atletico più ricercato: il salto triplo. L'atletica è dunque lo sport più naturale e dovrebbe, di conseguenza, essere il più diffuso, il più praticato, e i campi e gli stadi atletici dovrebbero essere pieni di corridori, saltatori e lanciatori. Ma la realtà non suona così. L'atletica è certamente diffusa in tutte le parti del mondo ma è esercitata relativamente da pochi. Anche in Svizzera è così. Ci si può quindi chiedere: « dove sono gli atleti ? » E dove sono le migliaia di giovani, le cui ore di ginnastica, durante 7-8 anni di scuola, sono composte per la massima parte di esercizi atletici ?

La risposta è semplice : « Non ci sono ».

* * *

La ricerca del perchè di questa situazione è già molto più complicata. Noi vogliamo seguire qui solamente una causa e prima di tutto domandarci : « cosa conduce i giovani allo sport ? » Sicuramente non il desiderio di « fortificare il corpo », « di educare il coraggio », « di formare il corpo e l'anima » o anche solo di ottenere una certa prestazione. Che la grande massa sia poco attirata per la « prestazione » lo dimostra già il disinteresse per il distintivo sportivo. La molla motrice per i più è la voglia di muoversi, il bisogno di fuggire alla monotonia della nostra giornata, l'istinto per il gioco. Anche il bisogno di mettersi in vetrina ha il suo influsso. Solamente una selezione (una élite) ha un desiderio imperioso e un fine ben definito. Questi pochi li vogliamo tralasciare per occuparci solo degli altri (molti). Per questi l'atletica offre poco, molto meno di un gioco nel quale il singolo si assimila alla squadra e senza grande preparazione e fatica può agire, fare. L'atletica è tenuta sotto la frusta del cronometro e del metro. Uno sciatore debolissimo prova già piacere alle sue prime scivolate, un principiante del tennis è già tanto felice quando riesce a mettere alcune palle oltre la rete. Nuotare in una giornata di canicola è per se stesso un piacere. Non così l'atletica. Chi trova piacere a girare su di una pista a un ritmo moderato e a costo di non pochi sforzi, chi ha veramente gioia a liberarsi per un attimo della legge di gravità e cadere nella fossa del salto, con

Una data da ricordare: **13 novembre 1949**

3. corsa ticinese di orientamento a pattuglie

una povera prestazione, o di lanciare un disco appena o poco più di venti metri attraverso l'aria? Chi nell'atletica non riesce a ottenere certi limiti (e in certo qual senso di « valore ») controllabili e misurabili, non può essere affascinato dal suo lavoro. E per giungere a questi limiti bisogna appunto - così sembra, almeno - darsi un po' di pena in un lungo e duro processo di lavoro individuale per la ricerca di stile, di gesti di movimenti. E così in certo qual modo è finita, con la « naturalezza ». Deve proprio essere così?

* * *

Per coloro che si preparano seriamente, a una competizione, certamente ciò può essere concepito. La loro strada conduce alla cima attraverso difficili, penosi gradini. Ma per gli altri (i più), che solo vogliono « muoversi », « giocare »? C'è per essi ancora un posto nell'atletica?

Mi sembra sempre che costoro, cioè la grande massa quindi, non vengono presi come si dovrebbe, che nel metodo d'insegnamento ci sia una discrepanza. Si cerca di fare dei campioni in miniatura. A questi si lasciano eseguire i medesimi esercizi necessari ai veri atleti, che sono però per loro dilettanti inutili, o per lo meno faticosi e noiosi. Si lasciano « riscaldare », poi si fa ginnastica di scioltezza, poi segue lo studio tecnico-analitico del movimento, del gesto e alla fine si cerca ancora di stabilire il progresso con il cronometro e il metro. C'è troppo ragionamento e troppo poco istinto naturale in questo metodo d'insegnamento: troppo cervello e troppo poco cuore. Che un atleta che cerchi la prestazione debba fare i suoi esercizi di scioltezza per poter meglio saltare o lanciare è chiaro; ma chi non cerca la prestazione ma vuole del movimento per la gioia di muoversi deve saltare e lanciare, per diventar sciolto. Egli non deve fortificare i suoi polmoni per correre, ma correre per fortificarli. « Au lieu de nous entrainer pour faire du sport, faisons du sport pour nous entrainer » scrive Jarrige nel suo articolo « Faut-il réviser la notion des sports de base? » che ci ha dato lo spunto per queste nostre osservazioni.

* * *

Non è facile trovare dei ripieghi. I corsi delle federazioni sono naturalmente inquadrati sulla tecnica. Nei corsi centrali viene insegnato il metodo, che si impiega per i veri atleti. Le nozioni imparate in questi corsi, vengono trasmesse più in basso a catena, nei corsi regionali e distrettuali. Così un monitore di una piccola società di debuttanti adopera i medesimi metodi che si applicano ai campioni, che sono inadeguati ai giovani che cercano prima di tutto il piacere e non la prestazione. Si spiega, si prova, si affina, si analizza, si ripete ecc. e per finire nasce la noia, la monotonia dell'atletismo.

* * *

Come si può eliminare questa noia che tiene tanta gente lontana dagli stadi? Con un sistema meno scientifico, meno tecnico. L'allenamento non deve essere una « lezione ». Ognuno (parlo ora dei dilettanti) deve poter muoversi, giocare, aver piacere anche se il processo metodico ne soffre. L'ora di allenamento deve essere come un gioco, nel quale ognuno può, a volontà, misurare le sue forze non con il cronometro e il metro, ma con i compagni che si sceglie. Egli deve potersi sfogare e non seguire un programma. Date a ognuno la possibilità di correre, di saltare, di lanciare, sotto forma di gioco (forse nella natura, o su di un percorso di ostacoli) e chissà che dalla massa di questi « giocatori », di questi dilettanti, non escano dei veri atleti. Se essi porteranno poi ancora seco, nella pena dell'allenamento di competizione, un po' di questa noncuranza, tanto di guadagnato.

* * *

Questa noncuranza dovrebbe anche essere il segno di riconoscimento dei corsi base I. P. nei quali l'atletica ha così largo posto. In questi corsi noi non vogliamo preparare dei campioni ma risvegliare e mantener viva la gioia per una attività fresca e sana.

Nei corsi I. P. noi non vogliamo allenarci per fare dello sport ma fare dello sport per allenarci.

(Traduzione libera di Taio) **Arnoldo Kaech**

I prossimi corsi a Macolin

Dal 10 al 15 ottobre	**Corso di istruzione base I (in francese**
Dal 17 al 22 ottobre	**Corso di istruzione base I (in tedesco)**
Dal 12 al 17 dicembre	**Corso per monitori di istruzione sciistica (in francese)**
Dal 21 al 24 dicembre	**Corso di ripetizione per monitori sci (in francese)**
Dal 26 al 31 dicembre	**Corso di istruzione per monitori sci (in francese)**
1950	
Dal 2 al 7 gennaio	**Corso per monitori sci (in tedesco e francese)**
Dal 9 al 14 gennaio	**Corso per monitori sci (in tedesco)**
Dal 9 al 14 gennaio	**Corso di istruzione base I (in francese e tedesco)**
Dal 3 al 5 febbraio	**Corso centrale per i monitori e istruttori dei corsi di ripetizione cantonali**
Dal 24 al 26 marzo	**Corso di ripetizione per i monitori di istruzione base del Ticino**

Il calendario provvisorio dei corsi federali che si terranno nel periodo invernale 1949/1950 è uscito e prevede, per quanto riguarda la partecipazione ticinese, i corsi che abbiamo sopra elencato. Attiriamo in modo particolare l'attenzione dei monitori I. P. del Ticino sul fatto che il corso di ripetizione del prossimo anno verrà tenuto a Macolin nei giorni 24, 25 e 26 marzo. È una innovazione che la Sezione cantonale dell' I. P. ha voluto introdurre nel programma dell'anno prossimo per dare, fra l'altro, la possibilità ai monitori del nostro cantone che non si sono più recati a Macolin da qualche anno, di constatare i notevoli e interessanti progressi che sono stati fatti nel piano progressivo della realizzazione della S.F.G.S.: una data che ognuno dovrà notare nella propria agenda e nella quale ognuno vorrà e dovrà essere libero da ogni impegno.

Le inscrizioni ai corsi devono essere inviate alla Sezione cantonale dell' I. P. a Bellinzona 15 giorni prima dell'inizio dei corsi stessi. Per il C.R. verranno emanate speciali istruzioni. Devono essere inviate solo le inscrizioni di coloro che garantiranno di lavorare in favore dell' I. P.