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: 9 (1953)

Heft: 1

Rubrik: Povero ignorante!

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

Povero ignorante!

Un maestro mi ha raccontato questa storia vera. Ecco ciò che un allievo della scuola complementare del villaggio di X... scrisse svolgendo il tema « Ciò che penso dello sport »:

« Io non posso fare dello sport perchè sono troppo debole di cuore e di polmoni. Quando cammino troppo in fretta non posso più respirare. Ne faccio abbastanza, di sport, d'estate, andando da un campo all'atro. E poi ho delle gambe troppo lunghe che sono molto deboli. Non ho muscoli. L'unico sport che posso praticare è quello di salire fino alla montagna con gli amici e bere con loro un buon bicchier di vino, perchè, per giungere fino in alto si fatica e vien sete... ».

Alla lezione seguente il maestro fece rilevare al giovane il suo errore aggiungendo: « E che pensi delle numerose sigarette che fumi nel corso di una giornata? »,alla qual domanda il giovane rispose: « Questo non mi fa niente in quanto ne sono abituato! »

Ecco dunque un figlio di contadini, di 17 anni, che decide che lo sport non gli sarebbe di alcun aiuto per le ragioni che conoscete.

Il cuore troppo debole? Una semplice domanda al medico di famiglia e egli saprebbe fino a dove può arrivare con alcuni assennati e prudenti movimenti per fortificare questo organo vitale, sottometterlo poco a poco a degli sforzi che gradatamente potrebbero rinforzarlo. E se la razione di nicotina fosse soppressa o ridotta in forte proporzione nessuno ignora che il cuore starebbe meglio.

Dei polmoni che non sopportano sforzi? Ciò è comprensibile se non si impone agli stessi una respirazione profonda facendo dello sport che permetterebbe di aerare meglio i bronchi i quali non chiedono altro che di dilatarsi maggiormente per captare un maggior volume d'aria con quell'ossigeno senza il quale l'uomo non potrebbe vivere. È necessario che questa pompa meravigliosa che è costituita dai nostri polmoni lavori di più, ciò che è appunto il caso quando si corre, si salta, si arrampica alla corda o alla pertica: che se si praticano la cultura fisica, i giuochi, uno sport adatto alle capacità individuali.

Non ha muscoli, il poveretto! Ma di chi è la colpa? Tutta sua perchè li lascia in questa insufficienza della quale si lamenta. I muscoli hanno bisogno di movimento, devono essere nutriti nel massimo del possibile, e il loro principale nutrimento è appunto l'ossigeno. Nutriti e messi in esercizio i muscoli acquisteranno un «tono» superiore, maggior forza, maggiori possibilità di energia e di elasticità. Ciò tornerà a tutto vantaggio dell'organismo e di conseguenza alla salute in generale.

Ecco ciò che sapete, ciò che praticate con regolarità e con gioia, miei giovani amici, perchè voi non ignorate quale è la fonte della salute, del buon funzionamento del nostro motore e degli organi che fanno del nostro corpo un servitore sicuro e fedele, donde un equilibrio perfetto del nostro « Io ». **R. Li.**

L'I. P. all'estero

Il M. Rev. Padre Assunto Giugni, che si trova a svolgere la sua missione a Cannero (Novara), non ha dimenticato che a Macolin ha ricevuto l'istruzione quale monitore I.P. per i corsi di base e facoltativi (lo sci, in particolare), e non ha dimenticato che a Ascona, Fusio e Peccia egli aveva diretto con successo dei corsi I. P. Non ha dimenticato che mentre seguiva il noviziato a Nozeroy (Francia) fu visitato da Vico Rigassi che gli offerse degli sci per i novizi e che agli stessi novizi egli impartì l'istruzione sciistica con i programmi dell'I P.

A Premeno, sopra Intra, si seppe delle cognizioni tecniche e del valore del Padre Giugni e pertanto egli venne chiamato, in gennaio del 1953, a istruire i giovani del C.S.I. nella disciplina dello sci. In poche lezioni, ma ben spese, questi giovani, che erano completamente digiuni di sci ma volonterosi di imparare, riuscirono a essere pronti per una gara indetta dall'U. S. Sasso Corbè del C.S.I. a Premeno (Mera) distinguendosi nelle varie categorie (secondo l'età) alle quali presero parte. Gli allievi del P. Giugni conquistarono i primati fra i seniori, gli juniori e stelline.

Alla premiazione si ebbero parole « di vivo elogio e di ringraziamento a tutti i dirigenti e organizzatori e specialmente al presidente e al *Rev.do P. Assunto Giugni, Monitore di Sci della I. P. Svizzera* » (così riferiva il cronista de « Il Verbano » del 30 gennaio 1953).

Ringraziamo Padre Giugni per la propaganda che egli fa all'I. P. anche fuori dai confini della Patria e gli auguriamo altri successi. **(a. s.)**

I prossimi corsi federali per monitori I.P.

E' apparso in questi giorni l'elenco dei corsi federali per monitori per i prossimi mesi. Esso comprende, come sempre, alcuni corsi nei quali sono riservati dei posti a ticinesi che intendono abbracciare la nostra causa. Ecco il dettaglio:

N. del corso	Data	Genere del corso	Diritto di partecipazione
16	11-13.V	Istruzione base I B	4
21	22-27.VI	Istruzione base I	1
22	22.VI-4.VII	Istruzione alpina	3
24	6-11.VII	Corso per ecclesiastici	
27	20-25.VII	Nuoto e giuochi	3
28	20-25.VII	Istruzione base I	10
33	24-29.VIII	Istruzione base I	2
35	25-27.IX	Istruzione base I B	2

(N. B. - Tutti i suddetti corsi hanno luogo in francese)

Si avverte che verranno prese in considerazione le prime domande complete giunte alla Sezione cantonale I.P. ma in ogni modo esse dovranno essere inoltrate almeno 20 giorni prima dell'inizio di ogni corso.

Redazione: Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin. **Amministrazione:** Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna, Conto chèques postali III 520.