**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:** 4

**Rubrik:** Il cantuccio del medico

**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**

# I misteri del sonno

L'istituto Gallup ha organizzato in otto paesi un'inchiesta sull'insonnia (in America, Inghilterra, Francia, Canadà, Olanda, Danimarca, Svezia e Norvegia). Da questa risulta che 50 milioni di americani, cioè quasi la metà della popolazione adulta, dormono male. Anche i francesi, gli inglesi e gli olandesi non sono più fortunati. Gli scandinavi invece dormono relativamente meglio e appena uno su quattro soffre di insonnia.
In particolare si potè constatare quanto segue:

1. Le persone sposate dormono meglio di quelle che non lo sono. Le persone divorziate e vedove soffrono maggiormente di insonnia.
2. Le donne dormono meno bene degli uomini.
3. La maggior parte degli interpellati accusò la tensione nervosa quale conseguenza e causa principale dell'insonnia.
4. Molti non fanno nulla per combattere questo molesto inconveniente, molti si voltano e rivoltano nel letto finchè trovano la posizione più adatta. Il resto cerca aiuto nei sonniferi.
5. Le cause principali dell'insonnia sarebbero le difficoltà finanziarie o professionali, lo spossamento per il troppo lavoro o malattie.
6. Uomini e donne di età superiore ai 50 anni soffrono maggiormente di insonnia che le persone fra i 20 e 50 anni.
7. Chi è o si crede felice dorme meglio, colui che si crede infelice peggio di tutti.

Notoriamente le abitudini di dormire variano molto fra gli uomini e le donne. Gli uomini giaciono quasi sempre supini e ben distesi, mentre che le donne dormono raggomitolate come un punto di interrogazione.
Il numero dei russatori maschili è tre volte superiore a quello delle donne.
Il russatore dorme quasi sempre colla bocca aperta ed in posizione supina.
Se si vuole farlo tacere, bisogna farlo voltare sul fianco e chiudergli la bocca. La scienza non ha però ancora trovato un metodo efficace contro il russare. Soltanto in quei casi dove è causato da polipi nel naso, si può rimediare mediante intervento chirurgico.
Addormentandosi si rilassano prima i muscoli e indi gli organi dei sensi. Anzitutto si perde il senso dell'olfatto, della vista e indi quello dell'udito. Il senso del tatto resta sveglio più a lungo. Svegliandosi avviene la stessa cosa, soltanto in ordine inverso. Durante il sonno i cambiamenti chimici delle cellule si rallentano; supponiamo che la combustione media ammonta a 3000 calorie al giorno, durante otto ore di sonno il consumo è però di soltanto 600.
Il sonno è più profondo durante la prima ora; nelle seguenti 3-4 ore diventa più lieve ed infine, verso il mattino, segue di nuovo un periodo di sonno molto profondo (i ladri notturni lo sanno molto bene...).
Il sonno più fortificante è quello fra le dieci e mezzo di sera e le sette e mezzo del mattino. Chi si corica molto tardi, per esempio soltanto dopo mezzanotte, si priva della maggior parte di forza rigeneratrice donata dal sonno. Dormendo, i battiti del cuore diminuiscono; il polso cade da 70 battiti al minuto a circa 54. La temperatura cade in inverno a 36,05 ed in estate a 36,45 gradi. Le reazioni dei muscoli indeboliscono. I soli organi che lavorano doppiamente durante il sonno sono le glandole sudorifere.
Durante otto ore di sonno si cambia posizione in media 33 volte. Chi si muove di più è sicuramente soggetto a disturbi nervosi.
Non si sa esattamente se durante il sonno l'attività intellettuale sia totalmente eliminata. Certi segni provano il contrario. Un professore ha provato a dare lezione ad uno studente addormentato. Il giorno seguente bastò che lo studente leggesse una volta sola il tema inculcatogli dal professore durante il sonno per saperlo a memoria.
Sappiamo che durante il sonno non si perde il senso del tempo e la maggior parte di noi sono capaci di svegliarsi all'ora prefissa.
Le teorie sul sonno sono molto varie e alle volte diametralmente opposte. Si è cercato di spiegarlo coll'abitudine nata in quei tempi antichi, ove l'uomo col diminuire della luce del giorno era costretto a smettere il lavoro. I chimici fanno risalire alla segregazione delle materie tossiche accumulate durante il giorno la diminuzione delle funzioni organiche che subentra durante il sonno. La maggior parte degli scienziati sono però semplicemente dell'opinione che si dorme per rinnovare le forze e completare i tessuti cellulari e che — fino ad un certo punto — il sonno è uno stato che si può provocare volontariamente.
Una cosa sola si sa con certezza: che senza dormire non si può vivere. L'insonnia totale non esiste e se così fosse condurrebbe in breve tempo alla morte.

**Dr. H. R.**

## Corso per la formazione di maestri e maestre di sport come liberi professionisti

La Scuola federale di ginnastica e sport organizza **con inizio al 15 gennaio 1954** un corso per la formazione di maestri e maestre di sport come liberi professionisti. Durata dell'istruzione due periodi di tre mesi (totale 6); tra il primo semestre (invernale) e il secondo semestre (estivo, inizio fine aprile) sono fissati 10 giorni di vacanza. Il corso è organizzato sotto forma di convitto secondo l'ordinamento interno della S.F.G.S.
L'istruzione ha come scopo di dare ai partecipanti le capacità necessarie all'insegnamento nella formazione fisica di base e nelle attività scelte come specialità, come pure le nozioni, le conoscenze basilari d'anatomia, di biologia, dell'essere, della storia, della metodica della cultura fisica.
**Ammissione al corso.** All'esame di ammissione possono presentarsi svizzeri e stranieri fra i 18 e i 40 anni che godono una buona reputazione (i giovani che non hanno ancora assolto la scuola reclute, solo dopo speciale autorizzazione della S.F.G.S.).
I candidati devono avere una sufficiente istruzione generale, aver imparato una professione o frequentato una scuola professionale equivalente e **avere sufficiente conoscenza delle lingue tedesca e francese,** per poter seguire l'insegnamento impartito esclusivamente in queste due lingue. Per quanto possibile, si presenterà pure una raccomandazione di un'associazione ginnico-sportiva.
L'esame di ammissione comprende un esame teorico sull'istruzione generale e un esame pratico sulle attitudini ginnico-sportive nell'istruzione di base e nelle specialità scelte.
**Scelta delle materie.** Le materie della formazione teorica e gli esercizi della formazione fisica di base sono obbligatori, come pure almeno, a scelta, una delle seguenti specialità.
**Specialità.** Pallacanestro, pugilato, ginnastica femminile, ginnastica ritmica, calcio, ginnastica artistica, atletica leggera, lotta, nuoto, sci, tennis.
Se il programma di lavoro lo permette, si possono scegliere e seguire due specialità. Sulla scelta definitiva delle specialità si potrà decidere solo dopo l'esame di ammissione.
**Costo del corso.** fr. 1500.— per i 6 mesi risp. fr. 1800.— per gli stranieri (fr. 250.—, risp. fr. 300.— per mese).
In questo importo sono comprese le spese di alloggio e pensione, tasse per la scuola, ecc. Non sono compresi i premi per l'assicurazione contro gli infortuni, la cassa ammalati, spese per malattia, ecc., come pure la tassa d'esame. Detta somma deve essere versata all'inizio del corso o in rate mensili anticipate sul conto chèques postali III 520 « Tassa corso maestri di sport ». Domande motivate per ottenere borse di studio devono essere inoltrate con l'iscrizione al corso. Agli stranieri non possono essere concesse borse di studio.
**Diploma.** Chi segue con successo il corso e supera gli esami finali ottiene il diploma di maestro di sport della Scuola federale di ginnastica e sport.
**Iscrizione.** Gli interessati sono pregati di inviare la loro iscrizione con l'indicazione « Corso per maestri di sport » entro il 31 X. 1953 al più tardi, alla Scuola federale di ginnastica e sport. All'iscrizione devono essere allegati: certificato di origine, certificati o libretti scolastici, certificato di buona condotta, certificato finale di scuole professionali, certificato di fine tirocinio e altri certificati professionali, breve curriculum vitae scritto a mano, relazione sull'attività sportiva svolta finora con certificati o distinzione di eventuale speciale formazione o risultati ottenuti, raccomandazione di associazioni sportive, certificato medico, 2 foto formato passaporto. Contemporaneamente bisogna annunciare in quale (i) specialità è desiderata l'istruzione.
**Informazioni:** Per qualsiasi altra informazione rivolgersi per tel. o per iscritto alla S.F.G.S. Macolin (Tel. Nr. 032 2 78 71).

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