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: - (1944)

Heft: 1

Rubrik: Attività invernale : la "corsa" all'aperto [prima parte]

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: 06.08.2025

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

contatto con la nostra gioventù, ha potuto costatare come a tanti nostri giovani confederati manchi la forza necessaria e come sovente proprio i figli di contadini non siano capaci di alzare con un braccio nemmeno 17 kg! Sembra quasi che nei tempi odierni si sia in procinto di passare da un estremo all'altro. Sappiamo che un tempo gli abitanti del nostro paese erano temuti in tutto il mondo quali robusti combattenti. A quei tempi eravamo un popolo forte che si allenava fisicamente non solo per la dura lotta economica, ma bensì anche per la guerra, per l'esistenza. La gioventù maschile si invigoriva con la lotta, col getto del peso ed anche con la ginnastica agli attrezzi. Allora si dava decisamente maggior valore allo sviluppo della forza che all'addestramento nella corsa: oggi, invece, sembra che la nostra gioventù abbia riconosciuto il valore della corsa, dimenticando però che la corsa sola non forma un corpo sviluppato in modo armonioso. Dobbiamo dunque far comprendere ai nostri giovani che la ginnastica agli attrezzi forma il complemento a lato della corsa. "Far l'uno e non trascurare l'altro" deve essere la massima dei nostri allievi I.P.

Chi da giovane educa il proprio corpo alla forza, sveltezza e resistenza, ne trarrà profitto per tutta la vita.

La ginnastica agli attrezzi non sviluppa solo forza e snellezza ma procura pure coraggio; specialmente il salto del cavallo e le partenze alla sbarra, alle parallele come pure agli anelli, richiedono sangue freddo e decisione. Mediante un allenamento sistematico, presto scompare la paura egoista ed al suo posto subentra un'oggetiva riflessione, seguita da un sano spirito offensivo.

Il successo raggiunto con allenamento e persistenza - dà gioia e tempra la fiducia in se stesso.

Ed ora, usufruite dei mesi invernali per esercitare agli attrezzi; quest'allenamento non dovrebbe mancare in nessuna lezione di palestra.

R. Wehrli

Attività invernale - La "corsa" all'aperto.

I.

Disgraziatamente, fra molti capi dell'I.P., regna ancora l'assurda idea che durante l'inverno la ginnastica deve essere eseguita in palestra. Se poi la palestra della località è occupata militarmente o serve da accantonamento agli internati la loro attività è, secondo il loro parere, fortemente intralciata o persino resa impossibile. (Eppure, se il bisogno lo richiede, possiamo disimpegnarci senza palestra anche in pieno inverno -- basta che ci sia a disposizione un locale per cambiarsi).

In una lezione di palestra non deve mai mancare la corsa all'aperto, perchè la corsa è e resta la base di ogni attività del corpo; se poi non abbiamo a disposizione una palestra, essa forma la base di tutto il lavoro all'aperto. Appunto ora, che le palestre non possono essere riscaldate, è meglio andare subito all'aria fresca e sana, invece di raffreddarci nell'atmosfera ghiacciata e satura di sudore della palestra.

Coprirsi bene!

E una erronea comprensione del "temprare" il corpo, se andiamo fuori nel freddo solo con calzoncini e sottili magliette. (Col freddo, i vasi capillari trovantisi alla superfice del corpo umano, si chiudono, cagionando un forte regresso della secrezione sudorifera, ciò che impedisce l'espulsione dei prodotti di scarto).

I finlandesi, sovente citati, possono servirci d'esempio in questo rapporto. Essi vestono la tuta completamente chiusa anche in pieno estate, durante il più grande calore. Ciò non significa assolutamente un intenerimento, perchè hanno dimostrato, nei duri combattimenti invernali, con temperature delle quali noi, abitanti delle zone temperate, non abbiamo la minima idea, quello che possono sopportare.

"Si, ma io non ho una tuta"! Questa sarà l'obiezione di qualcuno. Ebbene, non è nemmeno necessaria. Sicuramente ogni giovane ha un vecchio paio di pantaloni usati, sotto i quali può vestire un paio di mutande calde. Sopra la maglietta si mette un maglione ed eccoci sufficentemente riparati dal freddo. (Per ragioni psicologiche, è raccomandabile che il capo non appaia davanti alla sezione con una "tuta" all'ultima moda con chiusura a fermaglio, ma bensì vesta semplicemente un paio di pantaloni usati!).

Con gli abiti caldi facilitiamo la secrezione del sudore e con ciò si eliminano dal corpo le materie usate. Alla fine della corsa, che si renderà variata con marcia (footing), giuochi, staffette e ginnastica, il corpo dev'essere soffregato fortemente, finchè la pelle diventi rossa. Se ci sono docce, esse devono assolutamente essere usate da ogni giovane, poichè nulla è così benefico e buono per la salute, quanto una doccia calda sul corpo sudato, dopo un allenamento. Per eliminare il pericolo di raffreddamenti, si deve finire con una doccia fredda e strofinare ben bene il corpo. Abbiate cura che i giovani non si soffermino dopo l'allenamento, col corpo riscaldato o bagnato, in locali freddi o esposti a riscontri d'aria.

(continua)

Propaganda ed informazione.

1. Costatiamo ognora, che i pregiudizi contro l'istruzione preparatoria, sono dovuti in massima parte all'insufficente informazione.
   Non credete perciò, che una serata con la pellicola parlata:

   "giovani forti - libera Patria" (35 e 16 mm),

   sarebbe una possibilità di propaganda interessante?

   Questo magnifico film è a disposizione gratuita delle sezioni I.P., delle società, associazioni ed organizzazioni. (Durata della pellicola: 30 minuti). L'apparecchio di proiezione ed il personale possono pure essere forniti, se necessario.

   La serata può essere abbellita col seguente programma:

   a) Canto d'apertura del gruppo I.P.
      (Non canti artistici, ma bensì schiette canzoni giovanili).
      Se non esiste un gruppo I.P., ~~canto della corale~~ locale.

   b) Introduzione e saluto del capo I.P.

   c) Breve discorso di una ~~persona~~ influente del luogo o della regione (parroco, sindaco, maestro ecc.). Bisogna convincere personalmente queste persone e guadagnarle per la causa.
      (Se non fosse possibile trovare un relatore adatto, possiamo incaricarci noi della conferenza).

   d) Film "giovani forti - libera Patria".

   e) Canto in comune, tutti i presenti sono invitati a cantare.