

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	1 (1945)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Comunicazioni

### 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:** 12.02.2026

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

Il Consigliere federale, Dr. Kobelt, ci indica la somma meta dei nostri sforzi, delle nostre aspirazioni con le seguenti parole:

« Una gioventù sana fisicamente, matura intellettualmente e di carattere fermo, può e deve spianarsi la via verso un avvenire migliore ».

Noi, capi I.P., possiamo e vogliamo aiutare attivamente in seno alle nostre società di ginnastica e di sport per raggiungere questa meta, al servizio della nostra cara Patria e per i suoi principi democratici.

## Seguite l'esempio

In una contrada dell'Oberland, un capo I.P. ebbe l'idea di mostrare una buona volta alla popolazione il valore e gli scopi dell'istruzione preparatoria. Egli aveva constatato che la maggior parte della popolazione era restia all'istruzione preparatoria e che ogni « novità » entrava con grande pena nelle teste dei contadini. Inoltre molti respingevano per principio tutto ciò che veniva da « Berna »!

Il capo I.P. si decise allora di prendere il male alle radici e si recò dal sindaco del paese. Chiacchierando sui problemi d'attualità, abilmente riuscì a dirigere il tema sugli esami dell'istruzione preparatoria che dovevano aver luogo poche settimane più tardi. Sua intenzione, era di riuscire a convincere il sindaco affinchè s'incaricasse della distribuzione dei libretti delle attitudini fisiche alla fine dell'esame, accompagnandola con qualche parola di circostanza. Dopo qualche titubanza, il sindaco finì per cedere ed acconsentire: il primo passo era fatto ! In un baleno la novità si sparse per il villaggio: a casa, i giovani non facevano che parlare degli imminenti esami, provvedendo così alla propaganda di bocca in bocca. Quando poi, la domenica fissata per gli esami, tutta la sezione I.P. in tenuta ginnica e con

in testa la bandiera rosso crociata e diversi tamburini, organizzò un corteo attraverso il villaggio, molti adulti si unirono alla balda schiera ed altri, più timidi, seguirono a distanza.

Sul campo di gara improvvisato, i giovani subirono gli esami nelle diverse discipline sotto gli sguardi critici dei genitori e della popolazione, dando delle acerrime lotte. Alcune garé di squadra coronarono la simpatica competizione, dopo di che, il sindaco indirizzò qualche parola d'incoraggiamento ai giovani, felicitandoli per lo zelo dimostrato ed esortandoli di voler mostrare questa dedizione personale non solo sul campo sportivo, ma anche nella vita quotidiana come contadini, commercianti ed operai, ma soprattutto però come cittadini.

Finita la distribuzione dei libretti delle attitudini fisiche, il capo I.P. invitò tutti i presenti a cantare una canzone in comune. Molti dei presenti, dopo essere restati ostinatamente muti per un po' di tempo, finirono per seguire il canto, dapprima sottovoce. Presto però la fiamma li avvolse ed il canto popolare risuonò in coro. Quella sera, molti ritornarono a casa da quella piccola festa con un'opinione ben diversa sull'istruzione preparatoria liberati finalmente dai pregiudizi verso l'I.P.

## Ognuno può partecipare

« Nell'istruzione preparatoria attuale ognuno può partecipare, povero o ricco, debole o forte ! ».

Vi siete già domandati se ciò corrisponde al vero ? È proprio vero che ognuno può partecipare all'istruzione preparatoria ? Non esiste proprio nessun ostacolo ? Dato che tutto vien messo a disposizione, si dovrebbe ammettere che per poter partecipare all'istruzione preparatoria bastino un paio di calzoncini e le scarpette di ginnastica.

Eppure, eccovi un caso che mi è capitato.

La scorsa estate, mentre un giorno dirigivo l'allenamento della mia sezione I.P., un giovane, grande e robusto, mi si avvicinò, con una mano in tasca, chiedendomi: « siete voi il capo dell'istruzione pre-

paratoria ? desidererei parlarvi » — Siccome i miei allievi giuocavano al pallone lo trassi in disparte per sapere cosa voleva. — « Anch'io vorrei partecipare volentieri all'istruzione preparatoria » — mi disse in tono melancconico. Mi affrettai a spiegargli che senz'altro poteva parteciparvi, anzi di pur incominciare subito prendendo parte al gioco. — « Si, ma i compagni, sicuramente, si befferebbero di me, se non so fare tutto come loro » — Gli replicai che egli era più grande e più forte di loro, di pur provare senza timore. Senza far parola egli levò allora dalla tasca il braccio destro tenuto finora nascosto: gli mancava la mano ! Il giovane mi spiegò che, naturalmente, a causa di ciò sarebbe stato di-

chiarato inabile al servizio militare e per questo temeva di non essere ammesso neppure all'istruzione preparatoria.

Devo confessare che al momento dovetti riflettere un istante prima di trovare una risposta adatta: non sapevo se nella mia qualità di capo I.P. ero autorizzato, in base alle prescrizioni vigenti, ad ammettere questo giovane al mio corso I.P. In nessun caso però avrei avuto l'animo di offendere questo povero giovane, escludendolo dall'allenamento. Mi decisi perciò di prenderlo nella sezione su propria responsabilità. Da quel giorno questo giovane non mancò una sola lezione. La prima volta, al suo ap-

parire, un mormorio si palesò fra le file; presto però i giovani si accorsero che il nuovo venuto ci si metteva con tutto l'impegno e che nella vita egli era in grado di risolvere certi compiti sicuramente meglio di loro.

Già dopo poche lezioni il nostro giovane era il migliore della classe: dapprima solo per diligenza e per il buon esempio di cameratismo, poi, mano a mano, facendo progressi anche nella ginnastica, diventando così un temuto avversario nei giuochi. Egli superò con esito favorevole gli esami di marcia, di corsa d'orientamento, di ciclismo e persino di nuoto.

P. B.

(Nota della redazione).

L'articolo 22 dell'ordinanza sull'istruzione preparatoria del 1º dicembre 1941 dice:

« Alla cessazione dell'obbligo scolastico, ogni giovane svizzero riceve dal Dipartimento militare federale, per cura dell'autorità scolastica cantonale, il libretto federale delle attitudini fisiche ». Inoltre la nuova risoluzione sui sussidi e le spese nell'istruzione preparatoria (S. S.) del 15 gennaio 1944 fissa al numero 2, secondo capoverso: « un giovane che, causa infortunio o dispensa medica non ha potuto terminare tutti gli esercizi, conta come partecipante ».

Secondo le prescrizioni in vigore risulta dunque che ogni giovane svizzero, cioè anche colui che è impedito fisicamente, può partecipare all'istruzione preparatoria. Ed è il nostro sacrosanto dovere di mostrarcisi condiscendenti e di curarci specialmente di questi, senza naturalmente mostrarlo palesemente. Il nostro dovere di capo I.P. è appunto di secondare tutti i giovani con speciale riguardo alle loro possibilità ed alle loro forze.

Ringraziamo P. B. per il suo modo di procedere e per il suo buon interessamento per la causa della istruzione preparatoria.

## La parola del medico

**LA RESPIRAZIONE.** — Ogni sport esige che la respirazione sia regolata in modo adatto. L'aria fresca e pura è però sempre necessaria. L'esercizio provoca un bisogno d'aria che il tuo corpo deve soddisfare inspirando profondamente. Impara pure a respirare bene: otterrai così una buona ventilazione. Il malazzo di tenere in bocca uno zolfanello o altri piccoli oggetti, nonchè il masticare della gomma hanno causato — durante la pratica sportiva — gravi incidenti, facilmente evitabili.

**IL CUORE.** — Tutti gli sport richiedono dal cuore il lavoro principale, sottponendo i suoi muscoli a uno sforzo che spesso è spinto fino all'estremo. Guardati dall'avvelenarlo, per giunta, con l'uso dell'alcool e del tabacco. Le malattie con febbre, come pure i lievi raffreddamenti, provocano sovente un indebolimento passeggero dei muscoli del cuore. Eviterai dei disturbi cronici astenendoti dall'allenamento e dal partecipare alle competizioni fino a tanto che ti sarai completamente ristabilito.

**IL SISTEMA NERVOSO.** — Da questo dipende il tuo benessere, la gioia, la volontà di lavorare, la

sicurezza e lo slancio necessario per la gara. Se il tuo sistema nervoso fosse male alimentato dai tuoi organi, il morale ne risentirebbe. Il bisogno normale di riposare è determinato dalla fatica. L'insonnia, l'irritabilità, il nervosismo, la mancanza di fiducia in sé stesso e nei compagni sono dei segni d'allarme che, per sparire, esigono riposo, disciplina, i consigli dell'allenatore e del medico. Sarebbe fuori di luogo cercare dei rimedi nell'uso della sigaretta o dell'alcol, nei pasti affrettati, nei rimproveri verso terzi.

Ogni competizione sportiva rappresenta una dura prova per il sistema nervoso, a dipendenza dell'incertezza del risultato, dell'influenza degli spettatori, della responsabilità e del « trac ». La calma dello spirito, la certezza d'essere convenientemente preparato, la fiducia in se stessi — se non spinta all'eccesso però — sono importantissimi. La camerateria dei tuoi compagni di squadra e dell'accompagnatore ti farà dimenticare di non trovarsi nel tuo ambiente abituale. Il tuo spirito sportivo e la tua disciplina varranno ad acquistarti forti simpatie. Dimostrati capace nell'assolvimento della tua disciplina: una vittoria sportiva ti rallegrerà maggiormente; nes-