

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: 1 (1945)

Heft: 1

Rubrik: La parola 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: 13.02.2026

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

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, 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 mostrarcì 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-

suna sconfitta dovrà avere delle ripercussioni sulla tua vita di famiglia. Rifletti su tutto questo: ne ridonderà per te gioia, tranquillità, sicurezza e volontà di riuscire.

LA LEGGE DELL'ALTERNAZIONE. — Le contrazioni muscolari, i battiti del cuore, la respirazione, il giorno e la notte, le stagioni, sono dei fattori di importanza vitale; ne consegue che in seguito alle ore, alle giornate di lavoro, delle ore e delle notti di riposo sono necessarie. Dopo un periodo di sforzi e d'intensa attività, delle settimane e dei mesi di relativo riposo sono indispensabili. Nessuno può mantenersi costantemente in forma. Alcuni mesi di riposo sono una necessità tanto per l'anima quanto per il corpo. Sottomettiti a questa necessità nell'interesse della tua salute e dello sport che pratichi. Sentirai maggiormente il bisogno di riprendere. È impossibile ottenere costantemente dei brillanti risultati; se tu cercassi di raggiungerli subentrerebbe un afflosciamento del tuo ritmo, senza fare i conti con l'esaurimento e la malattia (disturbi cardiaci, di stomaco, delle articolazioni, usura prematura) che saranno le inevitabili conseguenze.

IL « DOPING ». — Il colpo di scudiscio dato all'organismo per mezzo di eccitanti che, particolarmente, influenzano il cuore e il sistema nervoso, è nefasto. L'uso di eccitanti è in aperto contrasto con il senso dello sport, perchè, invece d'aumentare la capacità, rovina innanzi tempo la salute. Chi ricorre al « doping » per mobilitare le sue ultime forze, le sue ultimissime riserve, in modo artificiale e al di là delle sue possibilità, logora se stesso e inganna i suoi compagni. Lo sportivo che, per la pratica della sua disciplina preferita, ricorresse a questi espedienti, farebbe meglio a ritirarsi dallo sport attivo.

CURE PERSONALI. — Delle cure corporali razionali vengono applicate nell'interesse di un lavoro efficace sia nel campo sportivo sia in quello professionale. L'igiene del corpo e i bagni ti manterranno ben disposto e ti abitueranno a considerare la sporcizia come un pericolo. I massaggi leggeri irrobustiranno la tua epidermide e calmeranno i tuoi muscoli; i bagni di sole sono salutari, ma guardati bene dalle insolazioni.

Dall'« Eco dello Sport », La pagina degli allievi.

Il nuovo film sull'istruzione preparatoria

GIOVENTU' SVIZZERA

L'Ufficio centrale per l'istruzione preparatoria (U. F. I.) del Dipartimento Militare Federale che ha i suoi uffici a Macolin s/Bienna, la magnifica plaga dove sorgerà, per volere del Consiglio Federale, l'Istituto nazionale di educazione fisica, continuando nella sua opera di persuasione e propaganda per far sì che tutti i giovani svizzeri abbiano ad approfittare dell'I. P., ha fatto allestire il secondo film offi-

ciale che è stato presentato in aprile nella versione italiana, alle Autorità e personalità del Cantone prima di essere messo a disposizione delle sezioni ed organizzazioni I. P.

« Gioventù svizzera », tale è il titolo che è stato felicemente scelto per questo nuovo lavoro sull'I.P., segue a nemmeno un anno di distanza il primo esperimento, abbastanza ben riuscito e che molto ha servito alla causa, « Giovani forti — Libera Patria », nel quale erano mostrate le nuove possibilità dell'educazione fisica della nostra gioventù, particolarmente nei corsi di istruzione per la formazione dei capi.

« Gioventù svizzera », film diretto da Marcel Meier con la preziosa collaborazione dell'operatore Jakob Burlet, mostra ai giovani svizzeri le molteplici possibilità che sono loro offerte per una sistematica e proficua preparazione fisica nel periodo che va dal proscioglimento dell'obbligo scolastico all'inizio della scuola reclute. La scelta è oltremodo varia e vasta, dagli esami di base del gruppo A (atletici) alle numerose possibilità dei corsi faticativi (sci, volo a vela, calcio, pallacanestro, ginnastica agli attrezzi, nuoto, orientamento sul



Allievi e capi protesi tutti nello sforzo finale. L'istruttore federale I. P. Dr. Spartaco Zeli, « starter » alla partenza per la corsa di velocità (80 metri) in una sessione di esami.