

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:	2
Rubrik:	Per il "Manuale d'insegnamento I.P."

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>

tagna, i giovani che hanno terminato l'obbligo scolastico.

L'estate è la stagione in cui possono essere tenuti dei corsi facoltativi: agli stessi possono partecipare i giovani che hanno superato gli esami delle attitudini fisiche lo scorso anno o quest'anno ma in ogni modo prima del corso: ecco quindi l'utilità di tenere gli allenamenti e gli esami nella prima metà dell'anno: si permette agli esaminati di darsi liberamente agli sports ed alle discipline preferite quali il nuoto, il calcio, il tennis, il volo a vela, la pallacanestro, la ginnastica agli attrezzi, i corsi in montagna e di segnalazioni, i corsi dei giovani tiratori, ecc.,

per non citare che quelli che meglio possono essere sviluppati nel nostro Cantone e che più appassionano i giovani. I programmi di questi corsi sono facili ed accessibili a tutti ed il giovane si sente maggiormente attratto verso quelle che sono le sue naturali inclinazioni se gli vengono impartite delle istruzioni che l'appassionano. Così anche da noi l'I. P. verrà conosciuta, apprezzata e sviluppata in ogni campo a tutto vantaggio della nostra gioventù.

Ogni capo contribuisca dunque con il massimo delle sue forze e delle sue possibilità a far sì che l'I. P. nel nostro Cantone abbia a dare i risultati che ci attendiamo: ogni anno sempre migliori. (a. s.)

Corsi facoltativi

È suonata la sveglia anche nel nostro Cantone: ed ha chiamato a raccolta capi e giovani che si sono messi di buzzo buono ed hanno approfittato delle vacanze estive di quest'anno per organizzare e frequentare dei corsi facoltativi del gruppo C che non siano quelli di sci, gli unici che abbiano raccolto finora numerose adesioni.

È suonata la sveglia: e grande entusiasmo e vivo interesse hanno cominciato a suscitare i vari corsi: i giovani si sentono portati per naturale inclinazione agli sports preferiti e, se aiutati e consigliati da capi esperti ed allenati, oltre al trovar godimento, essi eseguiscono e frequentano gli allenamenti con gioia.

È suonata la sveglia: ed hanno cominciato a tuffarsi nelle fresche onde dei laghi o delle piscine i nuotatori: sui campi di calcio i giovani si allenano negli svariati esercizi del programma calcistico: a Bellinzona si sta facendo un tentativo per riunire al-

cuni giovani tennisti che potranno essere le speranze di domani del club e del tennis ticinese: gli esploratori dell'A.G.E.T. se ne vanno nei campeggi ai corsi di segnalazione e rapporti, lavori da pioniere, di pronti soccorsi, topografia ed orientamento: abbastanza buone le iscrizioni ai corsi di volo a vela che si svolgeranno dal 1º agosto all'aeroporto di Magadino mentre la Società federale di ginnastica e i clubs ciclistici stanno perfezionando l'organizzazione per la tenuta dei corsi di loro pertinenza.

Tutto questo movimento è di buon auspicio per il diffondersi e per far vieppiù conoscere ed apprezzare l'I. P. ed i suoi benifici effetti: ed i giovani che saranno ammessi a questi corsi che costituiscono per loro un vero regalo, un premio alla loro attività ginnico-sportiva, si prepareranno prima nei corsi di istruzione base e si presenteranno agli esami che dovranno superare per essere ammessi ai corsi facoltativi del gruppo C. (a. s.)

Per il "Manuale d'insegnamento I. P."

L'allenatore di sci Nordlund spiega la corsa d'orientamento quale gara individuale

Molti monitori di sezioni I. P. e di società desiderano dall'organizzazione di una corsa d'orientamento, perchè il lavoro di preparazione (posti di controllo, ecc.) richiede molto tempo.

« Sigge » Nordlund, che a causa delle difficoltà di trasporto ha potuto rientrare in Patria solo lo scorso giugno, ha organizzato una corsa d'orientamento come viene praticata in Svezia, in occasione del corso d'introduzione per gli ispettori federali I. P. Ciò che più ci ha colpito in quest'occasione è la

semplicità dell'organizzazione di una tale corsa: Nordlund era nel medesimo tempo: starter, cronometrista ed organo di controllo. Come ciò sia possibile ve lo spiegherò più avanti. Dapprima voglio darvi qualche schiarimento d'ordine generale sulla corsa d'orientamento in Svezia secondo le indicazioni di Nordlund:

In Svezia, lo sport popolare più in voga non è lo sci e nemmeno l'atletica, bensì la corsa d'orientamento. In primavera e in autunno partecipano a

queste corse d'orientamento da 30 a 40.000 svedesi (uomini e donne). Oltre a queste gare propriamente dette godono di grande popolarità anche le escursioni: in fine settimana si parte in campagna con carta, bussola e tenda (in inverno con gli sci). Migliaia di uomini e donne, di società ed organizzazioni, padri coi loro figli, famiglie intiere vanno a fare una scampagnata senza itinerario fisso. Senza programma essi girovagano con carta e bussola in terreno sconosciuto e godono così la bellezza della natura.

I vantaggi principali, vorrei quasi dire l'attrattiva, sta nell'esplorare una contrada sconosciuta, nella quale ci si inoltra in viaggi di riconoscimento, nella soluzione di compiti fissati in precedenza e nell'aiutarsi coi pochi mezzi ausiliari a disposizione. In Svezia esiste un'associazione propria (associazione per le corse d'orientamento), suddivisa in sezioni regionali. Ogni anno hanno luogo dei campionati regionali.

Come vengono organizzate queste corse?

La società nomina un membro quale organizzatore. Questi ha il compito di preparare la corsa e di organizzarne lo svolgimento. Dopo di aver cercato sulla carta un terreno adatto e di avervi tracciato il percorso, egli va nel terreno per esaminare i differenti punti (luogo di riunione e di partenza, posti di controllo, traguardo, ecc.). In Svezia, il traguardo deve sempre trovarsi in vicinanza di un fiume o di un lago affinchè i partecipanti alla fine della corsa possano lavarsi. L'organizzatore invia ad un uomo di fiducia una lettera, da aprirsi solo al posto di riunione (stazione o piazzale di ginnastica, ecc.) e nella quale è notato il punto di partenza. Il luogo di partenza non può più essere abbandonato. Durante questo tempo l'organizzatore ha marcato i diversi punti di controllo.

Completamente nuovo per noi è il fatto che non si richiedono funzionari per i posti di controllo, bensì dei fogli di carta rossa della grandezza 70×35 cm appesi ai diversi posti di controllo (alberi). Su questi fogli l'organizzatore fissa dei foglietti di carta bianca menzionanti il prossimo punto di controllo. Per esempio N/NO 1275 m, punto 925. Ciò vuol dire che nella direzione N/NO alla distanza di 1275 m si trova il punto 925. Il partecipante che arriva a questo posto, può cercare sulla carta consegnatagli alla partenza priva di ogni indicazione (punto di partenza, posti di controllo, arrivo) il punto summenzionato; indi lo raggiungerà per la strada più breve possibile. In questo modo tutti i punti di controllo (ritagli di carta rossa) portano le indicazioni del prossimo punto. Il controllo è assicurato per il sem-

nali e nazionali su di un percorso di 13 km per uomini e 7 km per donne. Vengono praticate inoltre delle corse d'orientamento notturne e sotto forma di staffette. La corsa staffette ha una distanza complessiva di oltre 100 km in linea d'aria. Ogni corridore deve percorrere circa 35 km passando da 3 a 5 posti di controllo. La corsa più dura è però quella d'orientamento alpina. La distanza è di 100 km e più, in linea retta, da percorrersi in tre tappe giornaliere. Contrariamente alle altre corse è una competizione per pattuglie di 2 uomini. La sussistenza (i pasti devono essere preparati dai partecipanti stessi), come pure la tenda, la coperta, la biancheria di ricambio, ecc., devono essere portate seco.

Oltre a queste gare di grande importanza (campionati) vengono organizzate ancora molte piccole gare interclub. Per semplificare il grande lavoro di organizzazione, e per permettere anche ai piccoli clubs di organizzare tali gare, si trovò in Svezia un nuovo metodo.

È un fatto che un concorrente non può conoscere la posizione del prossimo posto di controllo se non ha trovato quello precedente.

Un altro mezzo per indicare il prossimo posto è quello di fissare sul foglio rosso una copia della carta consegnata ai concorrenti. Su questa carta viene infisso un ago, per esempio sul punto 1028. Per il concorrente ciò significa che egli deve recarsi al punto 1028. Quando l'organizzatore ha preparato in questo modo tutti i punti di controllo egli ritorna al luogo di partenza dove, frattanto, saranno giunti i suoi camerati. Dopo aver comunicato il regolamento della corsa ed aver consegnato le carte, egli fissa l'ordine di partenza e lascia partire i concorrenti ad intervalli di 1 minuto. Dapprima essi seguono un percorso indicato con bandieruole che conduce al primo foglio di carta rossa (distanza circa 100 m). Su questo foglio rosso essi trovano una carta con ago o una indicazione dove si troverà il primo posto di controllo. Ogni ritaglio di carta rossa è inoltre contrassegnato con un numero o una lettera di controllo che dovranno essere comunicati all'arrivo. In questo modo viene assicurato un controllo doppio.

Chi non trova un posto o il traguardo entro un tempo fissato in precedenza, va direttamente al luogo di riunione comunicato prima della corsa. Importante in queste prove è che nessuno parta prima che tutti i partecipanti siano giunti al traguardo. Potrebbe capitare un infortunio (trattandosi di una corsa individuale) e tutti dovrebbero in questo caso partecipare a un'azione di ricerca.

Nordlund ci ha però assicurato che nelle innumerevoli corse a cui ha partecipato non si è mai veri-

ficato un infortunio.

Questo sistema di corse d'orientamento si adatta molto bene al nostro lavoro nelle sezioni I. P. Senza un grande apparato di controllo possiamo organizzare una simile corsa d'orientamento un sabato dopo pranzo. Un altro vantaggio lo troviamo nel fatto che tutti i partecipanti devono orientarsi da soli, se-

condo la carta. Sebbene una corsa di pattuglia abbia il vantaggio del lavoro in comune, essa ha però anche lo svantaggio nel fatto che, di solito, soltanto il capo legge la carta, mentre gli altri non fanno che seguirlo.

I giovani vengono educati in questo modo al lavoro individuale ed indipendente.

Cadetti

La sfilata del forte corpo dei cadetti di Baden attraverso le vie di Bellinzona e Lugano in occasione del centenario di fondazione del corpo giovanile argoviese nei giorni 19, 20 e 21 del passato giugno, ha suscitato vivi commenti che sono sfociati in discussioni più o meno pacate ma, se fatte con calma ed intelligenza, utili a far sparire quei dubbi o quella falsa opinione su questi bravi ragazzi, fieri della loro divisa e dei loro gradi, che sono scesi pieni di entusiasmo e di amor patrio nel cantone di lingua italiana a commemorare il centenario della loro fondazione.

Cento anni ! E non è certo il corpo più giovane,

per difendere i confini e la neutralità del suo territorio e per le tenzioni pacifiche nelle gare di tiro, non ci sembra possibile che si possa infierire contro tutto ciò. Tiro, nuoto, cultura fisica, sci, ordine: ecco il programma dei cadetti nelle sue grandi linee, ecco ciò che fanno con amore e passione i cadetti nelle loro riunioni. Non si devono paragonare a corpi neri o bruni sorti dopo, molto dopo, in quelle nazioni che sono state liquidate per sempre dopo sei anni di guerra: i cadetti d'Argovia hanno la priorità, sono stati i primi a rendersi utili, sono — come disse l'on. Consigliere di Stato ing. Emilio Forni nel suo discorso di saluto davanti al



Davanti al monumento che a Bellinzona ricorda i caduti al servizio della Patria nella Mob. 1914/18 il presidente della Commissione dei cadetti, signor dr. A. Frey, pronuncia il discorso ufficiale di commemorazione del centenario di fondazione del corpo di Baden.

Foto: Aldo Sartori

quello dei cadetti di Baden. Già Pestalozzi si era attorniato da questi ragazzi che formavano la sua guardia del corpo e d'onore, già oltre 150 anni può contare il corpo di Aarau ed altri gruppi di quel Cantone: nel quale Cantone l'appartenenza ai cadetti è obbligatoria per tutti gli scolari dai 12 ai 16 anni: come gli esploratori, ai cadetti è stata data una uniforme ed è stato affidato un fucile: cosa questa che da noi può formare oggetto di critica: ma se si pensa che nell'I. P. vi sono i corsi per i giovani tiratori, se si considera la fierazza di ogni svizzero di vedersi affidato un fucile, il «proprio» fucile, quello che egli custodirà nella sua casa e che imbraccierà

monumento dei caduti a Bellinzona — quella gioventù che forgerà i nuovi destini della Patria, quelle forze sulle quali il paese deve porre le sue speranze per il suo interesse supremo, coloro che saranno in grado di far rifulgere ognor più, unitamente alla gioventù elvetica degli altri Cantoni confederati, sull'Europa travagliata, angosciata, su questo mondo stremato che ricerca affannosamente la sua via ed il suo assetto, l'ideale svizzero che è ideale di libertà, di fratellanza, di carità e d'amore.

Per questo, cadetti d'oltre San Gottardo, noi vi possiamo e sappiamo capire.

Aldo Sartori

Bellinzona, nel luglio del 1945.