

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:	3 (1947)
Heft:	5
Artikel:	Il controllo medico-sportivo [seconda parte]
Autor:	Baumann, Ernesto
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999043

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: 09.01.2026

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

I grandi viaggiatori Bernardin de St. Pierre, J. J. Rousseau, Chateaubriand e P. Loti ci hanno fatto numerose e meravigliose descrizioni dei loro viaggi: ma tutte queste letture sono pallide rappresentazioni della realtà e le parole meglio scelte non possono provocare le complesse sensazioni provate al contatto diretto con la natura. Dopo una o due ore di marcia sembra al viaggiatore che egli fa parte degli esseri e delle cose che lo circondano: la solitudine che egli turba con il suo passo diventa una confidente e egli si associa, con il pensiero, al carattere dominante dei luoghi esplorati.

Bisogna marciare un po' di tempo e possedere un sufficiente allenamento per abolire ogni percezione del lavoro muscolare, per far sì che la nostra anima simpatizzi con quella dei grandi boschi, dei prati colorati o delle aride montagne e le rive ammaliatrici. Bisogna marciare a lungo e con un ritmo regolare e facile affinché le migliaia di immagini raccolte dal nostro cervello riescano ad allargare la concezione dei nostri rapporti con l'universo. La filosofia più serena ci sostiene a furia di percepire tanti elementi così variati ma fusi in una similitudine di inuguagliabile armonia. Le ricche ispirazioni vengono raramente durante il tragitto tanto siamo assorbiti a sentire e a vagamente comprendere. Durante il riposo, quando andiamo ricordandoci delle emozioni vissute, una idea nuova e forte nell'inconsciente illumina il panorama già annebbiato del nostro viaggio. Chi dunque oserebbe rivoltarsi contro i benefici della serenità dello spirito e della imensa distensione che procura la improvvisa sintesi

di sentimenti diversi e confusi? Chi rifiuterebbe di aggiungere ai piaceri della vista quelli del pensiero e del cuore nello stesso tempo che i muscoli tendono verso la loro funzione ideale? Bisogna pagare con un po' di buona volontà un benessere totale, superiore a tutto ciò che offrono le nostre raffinate civiltà, attraverso la profonda intuizione che abbiamo della sua imminenza. Coloro che seppero costituirsi un organismo resistente, che seppero allenarsi e che conoscono bene i loro mezzi fisici non tarderanno a diventare degli apostoli della marcia. Si può forse immaginare tutto ciò che si può vedere su un percorso di 40 chilometri su terreno accidentato? Come può una persona giovane che pretende di essere forte rinunciare a godere di questo privilegio? Come registrare la molteplicità delle colorazioni e godere del grande silenzio che nessuno osa turbare? Come ammirare il sapiente ordine delle culture, la costante volontà del lavoro dei contadini, la pulizia estrema di certi villaggi? E' solamente durante le passeggiate a piedi che è possibile notare tutte le caratteristiche di una regione sconosciuta: e è appunto con il segreto pensiero di variare le nostre emozioni e di scoprire del nuovo che ci spostiamo.

Partiamo con questa speranza e troppo numerosi sono ancora coloro che l'abbandonano nel corso dei loro viaggi: perchè in loro il pensiero del minimo sforzo è maggiore della loro curiosità e del desiderio di vivere intensamente.

La Chaux-de-Fonds, nel maggio del 1947.

IL CONTROLLO MEDICO-SPORTIVO

(Continuazione, vedi Nr. precedente)

La respirazione.

Ogni sport esige una respirazione particolarmente regolata. Innanzitutto è necessaria aria fresca e pura. L'esercizio provoca un bisogno d'aria che il tuo corpo deve soddisfare inspirando profondamente. Impara pure a espirare bene e così otterrai una buona ventilazione. La mania di succhiare uno zolfanello, uno stuzzicadenti o un legnetto qualsiasi, di masticare della gomma, facendo dello sport, ha causato spesso degli accidenti facilmente evitabili.

Il cuore.

In tutti gli sport il cuore fornisce il lavoro principale e i suoi muscoli sono molto spesso costretti a uno sforzo che va oltre il massimo. Fa attenzione di non avvelenarlo con l'uso di alcool e di nicotina. Le malattie accompagnate da febbre, i leggeri raffreddori, provocano spesso un indebolimento passeggero dei muscoli del cuore. Eviterai disturbi duraturi astenendoti dall'allenamento e dal prender parte a competizioni fino a quando non sarai completamente ristabilito.

Il sistema nervoso.

E' quello che ti procura benessere, gioia, piacere al lavoro, la sicurezza e lo slancio necessari nella

competizione. Se il tuo sistema nervoso è mal servito dai tuoi organi il tuo morale ne risentirà. Il bisogno normale di riposo proviene dalla fatica. L'insonnia, l'irritabilità, il nervosismo, la mancanza di confidenza in se stessi e nei compagni sono segni di allarme che, per sparire, esigono riposo, disciplina, consigli dell'allenatore e del medico. E' errato cercare un rimedio nell'uso della sigaretta o di alcool, nei pasti presi troppo in fretta e nei rimproveri verso gli altri.

Ogni competizione sportiva rappresenta una grande prova per il sistema nervoso e ciò per l'incertezza del risultato, delle persone estranee che stanno attorno, per l'influsso degli spettatori, la responsabilità e quel fenomeno proprio a tutti gli atleti che è chiamato « trac ». La calma dello spirito, la certezza di essere ben preparati, la confidenza non esagerata in se stessi sono molto importanti. La camerateria dei tuoi compagni e del tuo capo-squadra ti faranno dimenticare che tu sei all'estero. Mostrati capace nell'esercitare il tuo compito poichè allora una vittoria sportiva ti renderà doppiamente contento; per contro nessuna sconfitta deve avere ripercussioni sulla tua esistenza o su quella della tua famiglia. Rifletti a tutto ciò: ne risulteranno per te gioia, tranquillità, sicurezza e volontà di riuscire.

Se avrai la fortuna di vincere nella competizione sarai il campione circondato da onori, l'eroe festeg-

giato, specialmente dai giovani che ti seguiranno con entusiasmo e ai quali servirai da modello. Non perdere occasione, come camerata e nell'esercizio della tua professione, come cittadino e membro della società umana, di mostrare ai giovani il buon esempio, per il tuo bene e per quello del tuo popolo.

La legge dell'alternazione (alternance).

Le contrazioni muscolari, i palpiti del cuore, la respirazione, il giorno e la notte, le stagioni, sono dei fattori di vitale importanza: ne consegue che dopo ore o giornate di lavoro sono indispensabili ore e notti di riposo. Dopo un periodo di intenso sforzo e attività sono necessarie delle settimane e dei mesi di riposo relativo. Nessuno può mantenersi sempre in forma. Alcuni mesi di riposo, intercalati di tanto in tanto, sono una necessità sia per l'animo che per il corpo. Sottomettiti a questa necessità nell'interesse della tua salute e dello sport che pratichi. Sentirai in seguito il bisogno di nuovamente esercitarti. E' impossibile ottenere costantemente dei risultati brillanti: se cerchi di arrivarvi perderai il tuo ardore, senza contare l'eccesso di fatica e la malattia (disturbi al cuore, allo stomaco, alle articolazioni, usura prematura) che ne saranno le sicure conseguenze. Non limitare i tuoi interessi al tuo dominio speciale. Un altro sport, una passeggiata, un'ascensione in montagna, un libro, un po' di musica ti procureranno un cambiamento benefico, ti procureranno un piacere. Potrai così considerare, con la diminuzione e la chiarezza necessari, gli scopi che ti sei prefissi; il tuo coraggio e il tuo ardore usciranno rinnovati e tutto ciò a vantaggio del tuo sport preferito.

Il «doping».

Il « coup de fouet » procurato all'organismo mediante eccitanti (analeptica) che, in modo particolare, influenzano il cuore e il sistema nervoso, è nefasto. L'uso di eccitanti è assolutamente contrario al senso dello sport perché non aumenta la capacità ma, al contrario, rovina innanzitutto la salute. Colui che ricorre al « doping » per mobilitare le sue ultime forze, forse le sue ultime riserve, artificialmente e oltre le proprie possibilità, logora se stesso e inganna i propri compagni. Lo sportivo che ha bisogno, per mantenersi in efficienza, di usare simili mezzi, deve ritirarsi immediatamente da ogni competizione.

Cure del corpo.

Cure razionali del corpo sono necessarie nell'interesse di un lavoro produttivo, sia nella pratica degli sports che nell'esercizio della propria professione. L'igiene del corpo e i bagni ti manterranno in buona forma e ti abitueranno a considerare quale un pericolo la sporcizia. Leggeri massaggi irrobustiscono la tua epidermide e calmeranno i tuoi muscoli: bagni di sole eserciteranno un effetto salutare sul tuo organismo: ma devi fare attenzione alle insolazioni. Non dimenticare di mettere nella tua valigia lo spazzolino per i denti, la pasta dentifricia, il sapone, un asciugamani, carta igienica e lanolina per la cura della pelle, specialmente delle mani.

Successi sportivi, età e doveri morali.

La tua perseveranza e la tua fedeltà a un solo dominio della cultura fisica ti condurranno sicuramente al successo, grande o piccolo. Per giungere a un dato grado di perfezione sono necessari, durante lunghi anni, un intenso lavoro, un allenamento ben diretto e delle attitudini speciali. Queste condizioni sono, a più forte ragione, indispensabili per realizzare degli alti risultati. Tuttavia una certa agilità del corpo e dello spirito, acquisita con esercizi fisici appropriati, procura a ognuno gioia e salute. E' frequente il caso del meno abile che prova più soddisfazione di un campione colmato di onori.

Apprezza il tuo successo nel suo giusto valore, senza esagerazione. Gli anni passano per ognuno di noi e il tempo che passa esso pure invita a riflettere e a essere modesti. Ricordati che, salvo qualche eccezione, solo gli anni dai 20 ai 30 sono quelli dei grandi successi sportivi. Poi viene il tempo — altrettanto importante — dove sarai chiamato a mostrare tutte le tue qualità professionali e personali, come lavoratore, educatore dei tuoi figli o di quelli di altri, come cittadino, protettore della tua famiglia, capo di una impresa grande o piccola che sia. Non abbandonare, allora, la pratica degli sports. Pensa che noi discendenti abbiamo bisogno del tuo aiuto e dei tuoi consigli. Noi tutti, tuoi concittadini e compaani, contiamo, nella vita quotidiana, su questa camerateria che lo sport ti ha inculcato. Fa il tuo dovere servendo la tua patria e il tuo popolo con tutti i tuoi atti, con tutte le tue forze, con tutto il cuore. E' in questo modo che la tua esistenza ti procurerà una vera soddisfazione.

Dr. med. ERNESTO BAUMANN

Langenthal, in maggio del 1947.

Partecipazione agli esami

In generale si crede che possono partecipare agli esami solo quei giovani che hanno frequentato i corsi. Ripetiamo che agli esami di base possono partecipare tutti i giovani svizzeri dai 14 anni e fino al 20mo, questi ultimi a condizione che non abbiano ancora effettuato la scuola di reclute.

Infatti l'articolo 4, §1, delle prescrizioni esecutive del 6.3.47 recita:

« La partecipazione agli esami di base è riservata:

- a) ai gruppi che hanno organizzato o ai giovani che hanno seguito un corso di base;
- b) ai gruppi o ai giovani che desiderano eseguire solo l'esame di base;
- c) ai giovani che non sono iscritti ad alcun gruppo ».

Tutti i giovani possono quindi partecipare agli esami di base dell'istruzione preparatoria volontaria. Naturalmente coloro che seguono i corsi saranno meglio preparati e potranno raggiungere dei risultati migliori. Inoltre coloro che si presentano agli esami senza aver seguito un corso non hanno diritto, nel caso non dovessero raggiungere il totale minimo di punti per superare l'esame, di partecipare ai corsi speciali quali lo sci, il nuoto, le corse di orientamento, ecc.