

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: 6

Artikel: Il segreto dell'allenamento sportivo dei finlandesi

Autor: Pellaud, Francis

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999045>

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>

Il segreto dell'allenamento sportivo dei finlandesi

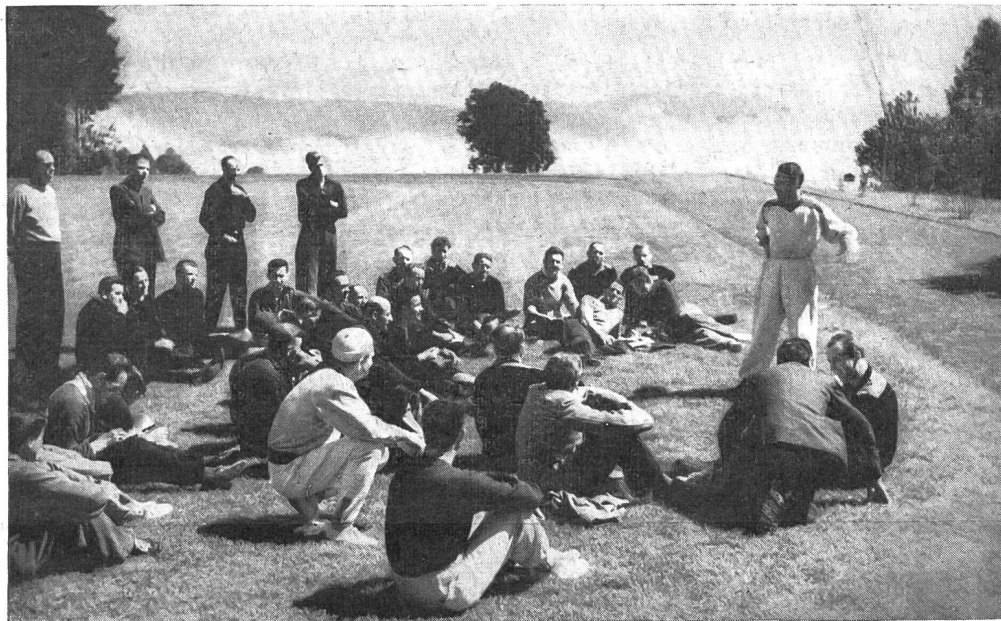
« Possiedono realmente i finlandesi un segreto per il loro allenamento sportivo? » abbiamo chiesto all'egregio professore Fernando Voillat a un recente corso per monitori romandi.

Grande amico e ammiratore della Finlandia che conosce bene e del popolo finlandese del quale ha potuto apprezzare le qualità fisiche e morali nel corso delle sue numerose peregrinazioni nei paesi nordici, il signor Voillat è certamente la persona più qualificata per rispondere alla nostra domanda.

Egli ci dichiara subito che non vi è alcun segreto propriamente detto nell'allenamento fisico dei fin-

Per il signor Voillat c'è un altro importante fattore che spiega la straordinaria vitalità dei nostri amici finlandesi.

Da oltre dieci secoli i finnici praticano i bagni di aria calda comunemente chiamati « sauna ». Tutte le classi della popolazione, poveri o ricchi, giovani o vecchi, praticano regolarmente i bagni di « sauna », così, come noi prendiamo il nostro bagno. Tuttavia per i finlandesi la « sauna » è più che una semplice pratica di igiene: essa rappresenta per loro qualcosa di grande, di nobile, è considerata quasi come un rito religioso.



PAAVO KARRIKO, vero tipo di sportivo finlandese, inizia i nostri atleti a certi metodi applicati con successo in Finlandia.

landesi: vi sono dei fattori importanti che, senza tema di smentita stanno all'origine dei brillanti successi sportivi di questo piccolo valoroso popolo. Razza di non sottomessi, il popolo finlandese è quello, fra tutti i paesi d'Europa, che ha dovuto sopportare più a lungo il peso dell'ultima guerra. Vinto dalla massa ha saputo imporre rispetto al suo avversario. Oggigiorno, invece di abbandonarsi a lamentarsi sulle sue disgrazie, il popolo finlandese lavora, paga, fa onore ai suoi impegni, senza odio e senza contare sull'apporto di altri.

Questo stato di spirito collettivo si riflette in ogni atleta o sportivo preso quale singolo. Se si considera che in Finlandia lo sport non è l'appannaggio esclusivo della gioventù, come è generalmente il caso da noi, si capirà più facilmente come la forma fisica del popolo finlandese abbia potuto arrivare a un livello non ancora uguagliato da nessun altro paese. Questo popolo ha capito che per difendere efficacemente un territorio vasto come il suo, con una popolazione inferiore numericamente a quella della Svizzera, gli era indispensabile possedere una attrezzatura fisica e morale completa. È nello sport che ha trovato la sua forza e nella lotta per la sua indipendenza che ha acquisito quelle alte qualità morali che hanno meravigliato il mondo.

La « sauna » è un incomparabile regolarizzatore del ricambio e delle funzioni del corpo umano: rafforza l'energia, raddrizza le forze. E' l'antidoto ideale per chi vive nell'aria ristretta delle città, degli uffici, delle officine, e per chi si sente spossato dal lavoro della giornata e da una attività professionale unilaterale: la « sauna » procura, contemporaneamente, il riposo al corpo e allo spirito.

Ecco, sicuramente, il fattore più importante, il segreto che fa del popolo finlandese una razza così ben equilibrata.

Il signor Voillat non ci ha nascosto la sua profonda ammirazione per tutto quanto riguarda l'esistenza, i costumi di questa nazione che, sotto numerosi aspetti, è identica alla nostra. Colui che ha creato Macolin è andato, naturalmente qualche tempo prima dell'ultima guerra, a ispirarsi a Vierumäki, il magnifico centro nazionale finlandese di educazione fisica dove giovani e vecchi, uomini e donne vengono ad attingere, al contatto con la natura le forze fisiche e morali necessarie alla dura lotta per l'esistenza.

Possa l'esempio del valoroso piccolo popolo finlandese continuare a ispirare così efficacemente i dirigenti della gioventù svizzera.

Francis Pellaud