

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:	3
 Artikel:	La corsa mattutina
Autor:	Taio
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999036

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: 13.01.2026

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

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della
S. F. G. S., Macolin



Macolin s/Bienna, marzo-aprile 1947

Anno III - N. 3

La corsa mattutina

Nella signorile gamma delle discipline, degli esercizi di atletica si trova una corsa speciale che ha una fisionomia sua inconfondibile ed è tanto cara perché tagliata su misura per tutti: *la corsa mattutina*.

La corsa mattutina è la più intima, la più ricca di valori psicologici e morali: è la classica come avvenimento (*Erlebnis*) per il contatto che essa ha con la natura. In nessun altro esercizio atletico si può trovare e provare l'influsso benefico della comunione con la natura come nella corsa mattutina.

Qui si potrebbe iniziare l'azione per il discusso e tanto desiderato ritorno della gioventù alla natura, per ridarle in parte quel senso, quella sensibilità per il semplice, per il naturale che oggi, più che mai, sembra abbia perduto e che l'allontana quindi un po' dal tecnicismo moderno, o meglio da certe tristi apparizioni che lo stesso porta seco.

Chi ha osservato il volto, chi ha fissato gli occhi dei giovani che ritornano da una corsa mattutina attraverso radure e boschi sente e sa di poter riuscire a fare qualche cosa per il benessere della gioventù. (Tanti reclamano e dicon male della gioventù moderna ma, prego, di chi è la colpa? dov'è il nocciolo della questione?).

La corsa mattutina si tiene sempre prima della colazione, appena alzati; quindi già questa constatazione ci dice di un suo carattere speciale, di una particolare dosatura. La corsa mattutina è segnata dal dominio della sensibilità, dell'istinto, dell'intuito

naturale e non dalla scienza, dalla tecnica sportiva. Bisogna sentirla, viverla e non cercare di costruirla, di ridurla a un piano tecnico, a uno schema; sarebbe questo come offenderla nella sua essenza; essa deve essere piuttosto una creazione spontanea, un prodotto di getto. Bisogna conoscere l'essenza, il valore della corsa mattutina, bisogna possederla come una parte di noi (come l'artista che ha in sé il materiale, la potenza, ma prima di dare alla luce il suo frutto lo plasma nel suo intimo, lo fa passare attraverso lo staccio) per poter poi lasciarla svolgersi in una spontaneità creativa che è sempre nuova e che evita così la monotonia delle cose schematiche.

Ecco ora alcuni punti-base attorno ai quali grava la forma, l'essenza della corsa mattutina.

1. Momento psicologico.

La corsa mattutina è un risveglio con la natura. È un risvegliarsi, un mettersi lentamente in moto nel ritmo della natura, è un avvenimento come una creazione diretta dalla sensibilità, dal sentimento (*Sensazione-Gefühl*). Noi usciamo dalla notte e la natura ci viene incontro, ci chiama e muove in noi — quasi in stato nascente quindi in particolare capacità di accoglienza e di attività — delle impressioni, scolpisce delle impronte alle quali noi reagiamo. La natura ci invita a agire, a intraprendere qualche cosa. La nostra anima si libera di ogni peso e cerca l'armonia, l'afflato che respira dalla terra, dalla natura. In questa atmosfera tersa i nostri pensieri ri-



« Abetine e pinete dal fondo muscoso e soffice, chiare radure, ecco l'ideale per la corsa mattutina! »

prendono corpo, forza, dal profondo salgono pensieri nuovi. La psiche viene a trovarsi in un'atmosfera sana, ideale, ricca di elementi attivi. Qui ci troviamo veramente con il nostro « io ». E come ci svegliamo, così lavoriamo.

2. Momento fisiologico.

Il riposo vien ora cambiato in lavoro. Dal sonno, dal riposo si passa alla vita, al lavoro. Il corpo, il cuore, prendono una nuova posizione, dall'orizzontale che avevamo. Fra tutte le parti del corpo, forse quella che, proporzionalmente, riposa di più nel sonno è il cuore. Ora sarebbe sbagliato, improvvisamente, mettere il cambio su « tutto vapore » e lanciarci in una galoppata furiosa. Il cuore non è preparato, non è disposto a compiere un tale lavoro — un giorno, magari prossimo, potrebbe rifiutarsi e allora ognun lo sa... — e così pure tutto il corpo. Bisogna iniziare adagio, salire gradualmente, come si fa con una macchina: e quale macchina equivale al nostro corpo ? L'attività deve essere aumentata a poco a poco, affinchè alla circolazione dei sangue, e quindi al cuore, non sia richiesto troppo. Il corpo, i muscoli ancora ratrappiti vengono lubrificati, riscaldati e diventano così elasticci, flessibili, pronti per il lavoro. La corsa mattutina è, vista fisiologicamente, il riscaldamento, « la mise en train » per tutta la giornata e graficamente si ritiene essa pure nella curva di prestazione o vitale. Questa curva sale lentamente, raggiunge un massimo di sforzo (relativo) e poi si affloscia, si spegne nel riposo.

Questa curva segue pure il ritmo universale della vita.

Da questi due punti ne sgocciolano altri tre minori.

a) La formazione.

Vogliamo una formazione libera, non incolorinata con rigidità di parata, affinchè ognuno possa partecipare con il suo ritmo personale, affinchè ogni personalità, meglio, ogni individualità, possa svilupparsi. Formazione libera, ma uniti, stretti perché lo spirito più alto è quello della comunità, del pros-

simo. Vogliamo le individualità regolate, unite, vivificate dal senso, dal sentimento della vita comune, della collettività. Un gruppo durante la corsa mattutina deve dare l'impressione della vita come nelle arnie delle api, dove c'è questo grande senso della comunità.

b) La tenuta.

E' necessario, particolarmente, nelle giornate fredde, umide, di essere molto ben coperti. Anche due tute di allenamento stanno bene di tanto in tanto.

c) La pista.

Il tragitto deve poter dare il massimo per quanto concerne i due primi punti. Il terreno sceglierlo pianeggiante, evitare le salite, e vario nella forma e vegetazione affinchè possa risvegliare il nostro spirito al bello della natura. La natura nella sua varietà deve continuamente stimolarci. Noi dobbiamo sentire come un fluido, un'attrazione che ci guida, ci suggerisce i movimenti da eseguire. C'è una voce che piano piano sussurra: corri, salta, gioca... ascolta.

Quando noi possederemo così la corsa mattutina, quando il contatto con la natura sarà mosso da questa sensibilità avremo preparato un buon terreno per la educazione generale.

Finale. Quando si ritorna dalla corsa mattutina si deve sentire il bisogno di una toletta, di un massaggio con l'acqua e l'asciugamano. E' un piacere la leggerezza che ci avvolge: si è liberi, freschi di corpo e di mente. Una nuova vita alita in noi. Si guarda al lavoro che ci aspetta con serenità e ci si sente pronti e preparati per la lotta della vita. E nell'anima sale una nuova melodia che si traduce spesso in un canto.

Macolin, primavera 1947.

Talio.

PUÒ ACCADERE CHE DEGLI SFORZI GENEROSI VADANO PERDUTI PER LUNGO TEMPO MA È IMPOSSIBILE CHE ESSI SIANO PERDUTI PER SEMPRE.