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: 4

Artikel: I benefici psicologici della marcia [prima parte]

Autor: Juillerat, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999038

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: 08.08.2025

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

Ufficiale

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

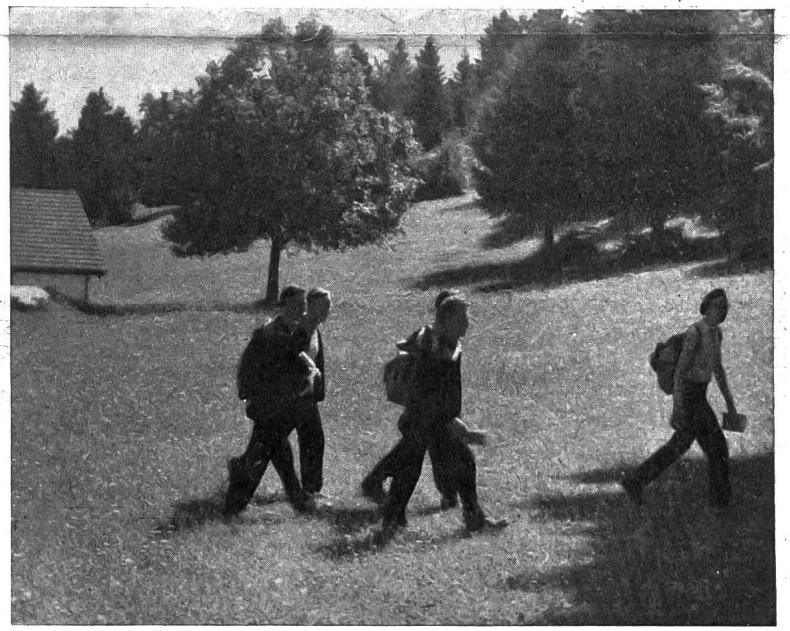
Rivista mensile della
S. F. G. S., Macolin

Macolin s/Bienna, maggio 1947 — Anno III - N. 4

I benefici psicologici della marcia

(del professore di educazione fisica Paul Juillerat)

Ai nostri giorni ove i mezzi di trasporto sono sì numerosi e rapidi rari sono i turisti che si ricordano essere la marcia l'attività fisica più naturale, la più semplice da realizzare e che conviene manifestare largamente per godere dei piaceri che prende la vista al lento svolgersi del paesaggio. Lungi dal prescriverla in esclusiva, nessuna guida turistica invita il viaggiatore a comporre le proprie escursioni con la logica che implica il carattere dei luoghi visitati e la loro estensione. Ciò che preoccupa la maggioranza dei turisti è la massa delle cose viste e non l'anima delle cose stesse: essi cercano che il loro sguardo abbracci contemporaneamente il maggior numero possibile di panorami senza attardarsi ai quadri stessi dove la natura prodiga la sua diversità, la sua ricchezza e i suoi segreti, i suoi imprevisti e la sua costante maestà che ci rende più uomini poichè la nostra sensibilità si sveglia sempre e si beffa della nostra ragione prendendo contatto con l'infinito.



Le escursioni organizzate nell'ambito dell' I. P. tendono precisamente a far godere i nostri giovani dei benefici della marcia.

La marcia è certamente una delle attività del nostro corpo fra le meno costose, la meno esigente purchè non si cerchino di superare gli 8 chilometri all'ora, velocità a partire dalla quale l'organismo in stato di sforzo assorbe il pensiero e distrae la vista. A seconda dei soggetti, lo stato delle strade e l'inclinazione del terreno, la migliore andatura varia fra i 4 e i 7 chilometri orari. L'automatismo del passo è così comodo, naturale, che lo spirito ben disposto può associare le sue idee e svilupparle man mano che le sensazioni visive si succedono insensibilmente.

Marciando quasi ogni giorno e aumentando le distanze percorse, ogni persona che abbia il cuore appena « passabile » può facilmente compiere, ogni due giorni, da 25 a 40 chilometri. Il giorno intermedio lo si può occupare, per esempio, con un viaggio in ferrovia o in automobile. Gli uomini in

età da 20 a 40 anni, il cui peso non ecceda gli 80 chili, in buona salute, potranno compiere facilmente 50 chilometri, in media, ogni due giorni, naturalmente dopo un periodo di allenamento che può essere semplicemente costituito da una ventina di giorni di marcia suddivisi convenientemente e nel migliore dei modi rispetto agli interessi del turista.

I grandi marciatori capaci di coprire più di 40 chilometri ogni giorno costeggeranno, con profitto, le lunghe distanze percorse dai treni e dalle automobili: ma generalmente il turista dispone di un tempo limitato e raggiungere le città importanti mediante le grandi vie di comunicazione offre spesso meno interesse che l'esplorazione dei luoghi collegati da vie di secondaria importanza.

L'itinerario di ogni viaggiatore è condizionato al suo allenamento, alla durata delle sue vacanze, ai suoi gusti e alla topografia del paese che visita.

E' già un piacere nuovo unito a una legittima fierezza quello di assumersi la completa responsabilità di un viaggio e attendere il successo di se stessi, della propria volontà, di un organismo ben conosciuto e ben comandato. La gioia per aver compiuto una tappa che fu rude ma che procurò delle piacevoli emozioni, seguendo l'orario prestabilito e ciò facendo unicamente appello alle sole risorse del proprio organismo, è fra le più intense e sane che esistano. Essa ci fa ricordare che le generazioni dimenticano, sotto la pressione di un progresso spesso fittizio, che il corpo umano è una meravigliosa macchina non soltanto per vari fini ma anche la sola capace di manifestare delle grandezze di energia sovente insospettate e perciò quelle il cui rendimento è il più elevato.

Queste soddisfazioni di ordine morale, sovente retrospettive, sarebbero insufficienti per decidere i turisti a rinunciare, per una parte del loro viaggio, ai numerosi mezzi di trasporto che li dispensano da ogni fatica percorrendo molto spazio e dando loro l'illusione di una sovranità sulla natura.

Se è vero che una costituzione atletica resistente teme meno il rigore delle leggi naturali che un organismo meno resistente, il marciatore allenato alle intemperie e alla fatica ha bisogno di nient'altro che della propria energia per affrontare le difficoltà delle regioni che vuole conoscere. Poichè è soltanto l'uomo vigoroso e allenato che possiede il regno della nostra potenza fisica attraverso il mondo. Questa potenza nacque con gli esploratori che furono tutti dei marciatori intrepidi e non è che dopo aver costruito delle strade e delle ferrovie, dei mezzi di locomozione dove il lavoro muscolare è ancora lontano dall'essere scomparso, che gli umani più deboli possono circolare rapidamente nelle regioni conquistate applaudendo ai primati turistici dove il merito è più grande quanto maggiore è la velocità.

Viaggiatori meravigliati nelle città nuove osservate, prima di abbandonarle per altre metropoli, le strade, i cartelli indicatori, il cielo che vi sorride e pensate agli uomini che non hanno paura di niente. Se la distanza e le condizioni atmosferiche non vi inquietano, se vi sentite coraggiosi e solidi perchè vi siete allenati sistematicamente non esitate a uscire a piedi dalla città! Presto avanzerete senza sentire fatica alcuna semplicemente perchè sarete talmente disposti, così pronti, che le vostre gambe non avranno bisogno di alcun controllo nè di alcun speciale stimolo. Rapidamente interessati da quanto vedrete la giornata vi sembrerà corta per percorrere tutto quanto le vostre forze vi renderanno capaci. La vostra energia indebolirà proporzionalmente in meno quanto maggiore sarà la bellezza dei luoghi che attireranno la vostra attenzione e una curiosità insaziabile che vi farà desiderare di andare ancora più innanzi. Cari momenti, dove dimenticherete le vostre preoccupazioni, dove i petti si allargano e si riempiono di ossigeno al punto tale da rendere il pensiero estremamente lucido, quasi divinatorio, qualche volta al punto da lasciarvi prendere da una dolce sonnolenza.

Andrete contenti di essere forti e di non avere che il vostro corpo da comandare. Continuerete felici di aver vinto l'esitazione del mattino, confortati dall'idea che la méta della tappa è già meno lontana e che voi la raggiungerete senza febbre nè dolore.

Una salita o delle strade in disordine d'un tratto vi faranno accorgere che siete stanchi: questa sensazione si accentuerà con le difficoltà della marcia, la monotonia del paesaggio e tutti i fattori concorrenti al rallentamento dello sforzo (temperatura, vento, fame, sete, male ai piedi, ecc.).

(Continua).

PARTECIPAZIONE E SUSSIDI AI CORSI E ESAMI DI BASE

Nella edizione definitiva delle « Prescrizioni di esecuzione » la partecipazione ai corsi base e i relativi sussidi sono fissati come segue:

Sono considerati come partecipanti i giovani che sono liberati dall'obbligo scolastico e che non siano ancora entrati nella scuola di reclute o che si trovano nel 20mo. anno di età compreso.

Affinchè un capo I.P. abbia diritto al sussidio per il corso di base il suo gruppo deve contare almeno 4 partecipanti in comuni con meno di 400 abitanti e almeno 8 partecipanti in comuni con più di 400 abitanti.

Giovani che sono ancora nel periodo dell'obbligo scolastico possono seguire il corso ma non sono considerati come partecipanti regolari e non vengono presi in considerazione per il sussidio di organizzazione. Questi giovani possono però, appena finito l'obbligo scolastico, presentarsi agli esami.

Nel corso di base solamente il capo I.P. riceve un sussidio (fr. 100.— per la direzione dell'allenamento di base - corso di almeno 50 ore).

All'esame di base possono presentarsi tutti i giovani che siano liberati dall'obbligo scolastico.

Per il conteggio dei sussidi ai gruppi di organizzazione, o alla società, non si considera la partecipazione (sussidio al Cantone) ma la riuscita dell'esame (punteggio minimo stabilito nell'art. 17). Per ogni giovane che riesca l'esame di base il gruppo di organizzazione (o la società) riceve un sussidio di fr. 4.—. I sussidi sono versati alle organizzazioni per tramite dei Cantoni.

La partecipazione al corso di base o la riuscita dell'esame danno diritto alla partecipazione ai corsi facoltativi.