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: 4 (1948)

Heft: 3

Artikel: Il corso di marcia a Macolin

Autor: Gianola, Arnoldo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999055

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: 11.08.2025

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

re un'altra rappresentazione sintetica se vuole dare all'organismo il suo massimo di rendimento. Questa curva rappresenta quindi i vari stadi di un allenamento. È necessario richiamare che l'allenamento in principio deve essere adattato all'età e alla capacità fisica di partenza: eppure quanti falsi appetiti all'inizio, quanti superallenamenti insensati e strappi inutili. Se ci si tiene esattamente a questo piano non si possono commettere errori.

A e B rappresenta il periodo di adattamento, di messa in movimento che io chiamo la messa in condizione fisica. Si tratta di allenare soprattutto una funzione che s'indebolisce rapidamente e che è sempre poco o mal allenata, quantunque essa domini tutte le altre: è la funzione polmonare. Educare la respirazione aumentare la potenza polmonare, mantenerla perfetta al suo massimo ecco la **base** dell'**allenamento**. La migliore maniera per raggiungerla è di fare del «footing». I finlandesi che tengono il segreto della resistenza fisica me l'hanno insegnata e da allora io ho attribuito a questa forma di allenamento i miei migliori risultati.

Il «footing» è una marcia allungata e sciolta alternata da corsa nella quale, e questo è l'importante, la respirazione è ritmata esattamente sul passo. Bisogna respirare molto profondamente e adagio.

(Continua)

Il corso di marcia a Macolin

A Macolin si susseguono senza interruzione i corsi delle Associazioni. Riteniamo interessante riportare da «L'Eco dello sport» le impressioni di un ticinese partecipante al corso di marcia che dimostrano l'importanza degli insegnamenti che vengono impartiti ai corsi stessi e come i partecipanti ripartano dalla collina di Bienne entusiasti dello spirito che ivi regna e che lassù si attinge: questo spirito che verrà trasmesso ai partecipanti dei corsi che i monitori organizzano poi nelle loro località.

Macolin sorge annidato tra gli odorosi abeti che ricoprono la collina sovrastante la città di Bienne. È un paesello — se così lo possiamo definire — di pochi abituri, ove i Biennesi si recano numerosi, la festa, a passeggiare per le lunghe straderelle alberate, lontani dal frastuono assordante della città.

Lassù, un po' discosta da quell'agglomerato di case, la scuola svizzera di sport ha scelto la sua sede: su quella collina avviluppata mollemente da una pace sovrana e riposante, ove si assapora la vista dell'altopiano, del lago di Bienne e dei canali che si dileguano attraverso la piana. Un imponente edificio sorge su di un terrazzo che domina la città; è il «covo» degli atleti, la loro comodissima abitazione. Edificio ancor sontuoso, a testimonianza dell'albergo di un tempo, con davanti una ampia terrazza da cui, la sera, il cielo offre agli atleti lo spettacolo riposante di una miriade di stelle che si confondono in basso, con un mare ben diverso di luci più distinte: quelle della città di Bienne.

Scostandosi dall'albergo e salendo gradatamente pei vialetti del bosco in pendio sotto gli abeti, su brevi terrazzi sono tracciate le piste: quelle per i salti e per i lanci. Poi, tutt'a un tratto, davanti ai nostri occhi fa apparizione un magnifico terreno per il gioco del calcio, di modeste proporzioni, attorniato da una pista di 300 metri, per le corse. Più in alto ancora, anzi, molto più in alto, seguendo la strada tracciata nel bosco, un altro terreno per il gioco del calcio di normali proporzioni si stende sotto i nostri sguardi, mentre nuove piste si sperdono tra il folto degli alberi.

Ottima l'organizzazione tanto sui campi d'allenamento, di cui il nostro grande Armin Scheurer è scrupoloso guardiano, quanto nell'interno dell'edificio destinato al ristoro degli atleti.

La più schietta camerateria regna tra il folto drappello di atleti che si danno convegno a Macolin, in un'atmosfera prettamente destinata a fare dello sport una fonte di sana gioia e di salute, a sollievo spirituale e materiale delle nostre forze.

Tutto ciò una sommaria descrizione che vi posso fare grazie al gentile invito fattomi dalla SAL di recarmi lassù, a Pentecoste, per il primo corso centrale di monitori di marcia, svoltosi sotto la direzione tecnica di Armando Libotte e del campione svizzero Fritz Schwab. Una decina di marciatori eravamo (ogni società aveva il diritto di inviarne uno solo), desiderosi più che altro di giungere ad un comune accordo per quanto concerne la definizione della marcia. L'eterna questione dello stile ci tormentava: bisognava giungere alla sua unificazione almeno in Svizzera. E dopo calorose discussioni seguite da dimostrazioni pratiche, Libotte ha riportato una delle sue maggiori vittorie riuscendo ad imporre la propria definizione della marcia. D'ora in poi si richiede che un piede tocchi costantemente il suolo e che il ginocchio sia spinto indietro al momento dell'attacco o dello stacco da terra. Tutti i marciatori svizzeri non solo, ma anche quelli stranieri (ah quegli Svedesi e quei Norvegesi !!!) che verranno da noi, dovranno uniformarsi al nostro stile. Adesso i giudici di marcia saranno severissimi, non essendoci in Svizzera che un solo principio di marciare: quello di tendere la gamba nel modo suddetto. Partendo da questo principio ogni infrazione al nuovo regolamento potrà essere facilmente avvistata, senza più dar luogo a prolisse ed inutili discussioni.

I marciatori svizzeri ringraziano di cuore l'amico Armando per essere riuscito a far valere le proprie ragioni nell'ambito di questa severa disciplina a lui tanto cara.

E da ultimo, grazie di cuore all'amico Schwab, il quale la domenica di Pentecoste, sulla pista di Macolin, ci ha dato un'esibizione del suo stile impeccabile, frutto di una intelligente e lunga preparazione atletica.

... Il lunedì di Pentecoste, sulla funicolare, Libotte manifestava apertamente la sua gioia cantando ad alta voce le canzoni del nostro Ticino. Aveva ragione: aveva saputo imporre la propria definizione della marcia ai marciatori svizzeri: è uno dei suoi massimi successi !

Arnoldo Gianola.