

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
Rubrik:	Il nuovo affisso dell'I.P.

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: 23.02.2026

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

pre migliore di colui che resta lontano, o peggio ancora, critica lo sport.

Un altro punto debole è l'**allenamento**.

Training è sinonimo di disciplina, di regola.

Chi non sa sottoporsi a una vita regolata — che non vuol dire astinenza o ascetismo — non è uno sportivo, non può aspirare a grandi risultati. Chi vuol fare strada nell'ambiente sportivo (ma ciò vale anche in ogni campo della vita) deve, necessariamente, imporsi piccole rinunce.

Allenamento è scuola di disciplina — ma non disciplina di numeri di inquadratura, di parata, bensì interna, intima, morale —, di carattere e non solo esercizio di muscoli.

La preparazione costa tempo, rinunce, cioè sacrificio, ma è in essa che si ottengono i dati per un risultato e, ciò che più conta, i buoni effetti morali e educativi che valorizzano lo sport.

L'allenamento proficuo è marcato da tre punti:

- a) sta in un piano generale;
- b) è sistematico;
- c) è duro.

Ora se noi guardiamo un po' attorno ci troviamo di fronte, troppo spesso, a ben altre constatazioni.

Mi sembra che un training non sia da prendere come uno slogan, un mezzo per farsi notare dalla gente. Oltre far male a se stessi — il che sarebbe ancora poco — questo agire può generare con il tempo, una uguale, leggera mentalità negli altri, specialmente nei giovani. Manca poi di solito un piano generale e così si perdono molte energie. Conseguenza pure di ciò è anche la cattiva abitudine per cui quando il tem-

po non è favorevole o non si ha voglia, non si tiene o non si va alle sedute di allenamento. Grave è soprattutto il secondo caso perché la vita comoda è la via della rovina. Se noi non sappiamo vincere questa pigrizia, come potremo il giorno di una gara avere la forza, il carattere di andare a attingere alle ultime riserve? Se noi andiamo ad allenarci solo quando ci sentiamo, abbiamo piacere da parte nostra, non c'è sacrificio, educazione della volontà, del carattere. Così il nostro corpo, la volontà, non vengono abituati a reagire, a vincere l'**«io»** poltrone. Forse che le gare, le competizioni, vengono distribuite nell'annata nei giorni in cui noi ci sentiamo? Non credo e anche voi sarete d'accordo con me. Quindi meglio prevenire che guarire.

Ma per potere nel giorno di una competizione attingere alle ultime riserve bisogna possedere una forza, una energia violenta che si acquista solo con l'allenamento. Inoltre nell'allenamento bisogna rendersi coscienti delle forze che riposano in noi. Il difficile, il momento critico non sta nell'attingere, ma nel decidersi, nell'afferrare la decisione di dare a fondo alle ultime energie. È un momento di natura morale, spirituale, non fisico. E quando il fiato stringe alla gola si è più propensi a cedere il ritmo che ad aumentarlo ancora. È questo vincersi, superare se stessi che è difficile. Ha però un grande valore. Qui abbiamo molto da imparare.

Queste le cause prime, secondo il mio punto di vista e la mia esperienza, dell'inferiorità dei risultati dello sport ticinese in confronto di quello d'oltre San Gottardo.

Ottavio Eusebio

Il nuovo affisso dell'I. P.



FORZA GIOIA SALUTE

con la pratica della ginnastica e degli sport

INSCRIVETEVI AI CORSI DELL'ISTRUZIONE PREPARATORIA (IP)

La Commissione speciale del Servizio romando di informazioni (S. R. I.), alla quale erano stati aggiunti i rappresentanti della S. F. G. S. e alcuni esperti in materia, in due sedute tenute a Losanna ha esaminato i progetti sottoposti da alcuni artisti (fra cui alcuni ticinesi) che erano stati invitati a presentarli per un affisso dell'I. P. La scelta, a voto unanime, dopo le necessarie eliminazioni, è caduta sul lavoro presentato dall'artista neocastellano André Rosselet che è stato adottato per l'esecuzione e che è quello che siamo lieti di presentare.

Questo bell'affisso è ormai diventato familiare a tutti i ticinesi in quanto, recentemente, dalla Sezione cantonale dell'I. P., è stato fatto esporre agli abiti di tutti i comuni del cantone, nelle scuole superiori, nelle stazioni e nei ristoranti F. F. mentre già alcuni giornali quotidiani e sportivi hanno riprodotto le simpatiche sembianze di quei due giovani svizzeri che corrono, fiduciosi in se stessi, lo sguardo fisso in avanti, il sorriso sulle labbra, verso la conquista dell'ideale del vero sportivo.

Tutti i giovani ticinesi dovrebbero imitare questi due giovanotti inscrivendosi ai corsi dell'I. P. che si tengono un po' ovunque nel nostro cantone: con la pratica della ginnastica e degli sport essi ne traranno grandi vantaggi, quelli che si comprendono nelle tre parole dell'affisso: FORZA, GIOIA, SALUTE.