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: 5 (1949)

Heft: 5

Artikel: Fiducia in se stessi

Autor: Rigassi, Vico

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998994

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: 09.08.2025

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

UFFICIALE

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Rivista mensile della Scuola federale di ginnastica e sport (SFGS) Macolin.

Macolin s/Bienne, luglio - agosto - settembre 1949 Anno V - N. 5

Fiducia in se stessi

di Vico Rigassi

Ai recenti campionati ciclistici mondiali di Copenhagen abbiamo visto il nostro stayer Besson accasciarsi dopo sessanta chilometri quando era stato superato da due concorrenti, uniti contro di lui, e ritirarsi con questa dichiarazione: « Non ho più fiducia nei miei mezzi, in me stesso ». Aveva forse paura di essere battuto, di non poter terminare la corsa, di farsi criticare ?

Per tutte le forme della paura c'è un rimedio solo: la fiducia in se stesso. Il contrario della paura è il coraggio, ma la fiducia in se stesso (il francese la chiama « confiance », il tedesco « Selbstvertrauen ») nè è l'antidoto, ciò che vuol dire che raramente si trionfa della paura con il solo sforzo della volontà. La volontà riuscirà a volte a aumentare il coraggio che si traduce in atti, ma essa non saprebbe creare la fiducia in se stesso che è uno stato d'animo. La fiducia in se stesso va conquistata gradatamente, per accumulazione, e non va mai forzata.

L'esercizio fisico è una scuola di fiducia per eccellenza, appunto perchè comporta un dosaggio infinito. Si può sempre abbassare l'ostacolo o graduare il movimento fino a trovare il punto in cui uno è superato e l'altro si compie facilmente eliminando sempre più la paura. L'esercizio fisico possiede così il mezzo di guarire in grande il male che provoca in piccolo. Esso agisce come un vaccino. La paura meccanica può manifestarsi in quasi tutti gli sport, ma più sovente e fortemente negli sport d'equilibrio che negli sport di combattimento. Il modo di trattarla è identico: ricominciare senza innervosirsi, con una perseveranza raddoppiata e distogliendo quanto possibile l'attenzione.

Infatti nella maggior parte degli esercizi bisogna conquistare, fisiologicamente, un automatismo, e psicologicamente bisogna dominare un'ansia: così nella boxe il distacco dalla spalla e la paura dei colpi, nel nuoto l'allungo del corpo e la paura di affondare, nel ciclismo l'estensione alternativa delle gambe e la paura di perdere l'equilibrio. I muscoli avrebbero

Una data da ricordare: **13 novembre 1949**

3. corsa ticinese di orientamento a pattuglie

subito compreso, ma i nervi vi si interpongono; bisogna quindi occuparli altrimenti per facilitare l'automatismo.

Succede che il tirocinio di uno sport si trova rallentato e complicato dalla soverchia attenzione che lo scolaro, sollecitato a torto dal maestro, dà al movimento che deve eseguire. Al contrario del professore di scienza l'istruttore di esercizi fisici dovrebbe dire ogni tanto al principiante: « Pensa dunque ad altre cose ».

Questi principi di ginnastica utilitaria erano tanto cari al defunto barone Pierre de Coubertin il quale, spesso parlandoci della gioventù, ripeteva: « La gioventù ama che le si parli dell'avvenire e quanto ha ragione. Non bisogna mai dimenticarlo se si ha la fortuna di rivolgersi ad essa. Come le voci che escono dal crepuscolo, sia esso quello dell'età o del dolore, hanno diritto di essere doppiamente ascoltate quando esse parlano di fiducia ». E quante volte Pierre de Coubertin ricordava quel piccolo poema inglese ispirato da un passaggio di Goethe: « Tenetevi bene in sella, ragazzi, e partite arditamente attraverso le nubi. Le nubi sono un'oscurità transitoria e dall'altra parte si rivedranno il sole e l'azzurro. Certo la nube che si leverà sul vostro cammino, cari giovani, è singolarmente opaca, aspra, pericolosa. Lungi da me il misconoscerne le inquietudini e i pericoli troppo reali. Ma non importa, partite attraverso le nubi e ritroverete al di là la vita chiara e fresca. Coraggio, quindi, e speranza. Coraggio indomabile, speranza tenace. Per sostenervi e guidarvi dimori in voi una triplice volontà: la volontà della gioia fisica che procura lo sforzo muscolare intenso, la volontà dell'altruismo franco e completo, perchè, sappiatelo bene, la società di domani sarà altruista o non sarà. Alzate i vostri sguardi minacciati da miopia dalla schiavitù dello specialismo, dirigeteli verso le cime della natura e della storia. Da queste cime vengono all'uomo la potenza e l'azione ».

Quale migliore consiglio per i nostri giovani di oggi che le sagge parole del geniale rinnovatore dei giochi olimpici della Grecia antica ed eroica?

Vico Rigassi

I prossimi corsi a Macolin

Dal 10 al 15 ottobre	**Corso di istruzione base I (in francese)**
Dal 17 al 22 ottobre	**Corso di istruzione base I (in tedesco)**
Dal 14 al 19 novembre	**Corso di istruzione base I - allenamento d'inverno (in francese)**
Dal 12 al 17 dicembre	**Corso per monitori di istruzione sciistica (in francese)**
Dal 17 al 20 dicembre	**Corso di ripetizione per monitori sci (in francese)**
Dal 21 al 24 dicembre	**Corso di ripetizione per monitori sci (in francese)**
Dal 26 al 31 dicembre	**Corso di istruzione per monitori sci (in francese)**
1950	
Dal 2 al 7 gennaio	**Corso per monitori sci (in tedesco e francese)**
Dal 9 al 14 gennaio	**Corso per monitori sci (in tedesco)**
Dal 9 al 14 gennaio	**Corso di istruzione base I (in francese e tedesco)**
Dal 3 al 5 febbraio	**Corso centrale per i monitori e istruttori dei corsi di ripetizione cantonali**
Dal 24 al 26 marzo	**Corso di ripetizione per i monitori di istruzione base del Ticino**

Dall'elenco definitivo dei corsi per la stagione 1949/50 abbiamo rilevato quelli ai quali possono partecipare i ticinesi. Va senza dirlo che per eventuali altri corsi può essere fatta speciale domanda che sarà appoggiata dalla Sezione cantonale dell'I.P. Le inscrizioni devono essere fatte pervenire, *almeno 15 giorni prima dell'inizio dei corsi stessi*, alla Sezione I.P. in Bellinzona (tel. 5.21.61), mentre per il Corso cantonale di ripetizione (che verrà tenuto a Macolin dal 24 al 26 marzo dell'anno prossimo) le adesioni devono essere inviate un mese prima. Già fin d'ora avvisiamo i monitori I. P. del cantone che è obbligo di frequentare il C. R. il cui scopo è quello di assicurare l'unità di dottrina e di metodo in materia di educazione fisica post-scolastica.

Attiriamo l'attenzione dei monitori sull'organizzazione, per la prima volta alla SFGS, del corso di istruzione base in inverno (dal 14 al 19 novembre), corso che può essere tenuto grazie alle modernissime costruzioni di cui è dotata la scuola, e che permetterà, a coloro che non possono assentarsi per una settimana, durante la bella stagione, di diventare monitori.

I corsi di sci sono stati fissati nei mesi di dicembre e gennaio: è da sperare che la neve faccia abbondantemente la sua apparizione cosicchè anche questo periodo favorevole possa essere sfruttato per la formazione di monitori e per il perfezionamento di coloro che già hanno acquisito la qualifica.

Nuovi film

La cineteca della Sezione cantonale dell' I. P. si è, in questi ultimi tempi, arricchita di altri due cortometraggi realizzati a scopo propagandistico, in particolare per far conoscere a tutta la popolazione, ma specialmente ai genitori che affidano i loro figli ai monitori dei corsi di istruzione base, cosa sia e a cosa tenda l' I. P.

Al magnifico film a colori sulla corsa di orientamento dello scorso anno offertoci dal signor Mario Danzi in nome della sportiva e munifica Ditta Liebig da lui rappresentata nel Ticino, al documentario (bianco e nero) realizzato dall'operatore signor Carletto Piccaluga, altri due se ne devono aggiungere: « Un corso I.P. in ogni località » film a colori realizzato a Rasa dal signor Augusto Pancaldi per la regia di Don Augusto Giugni e che mostra che basta volere per superare ogni difficoltà; il secondo è un bianco e nero realizzato dal signor Piccaluga sul « I° campo di vacanza degli allievi ticinesi dell' ASFA a Ambrì », altra bella documentazione sull'attività delle grandi Federazioni nel nostro cantone. **(a. s.)**