

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:	6 (1950)
Heft:	1
 Artikel:	Il 1. corso cantonale di sci
Autor:	Borelli, Belgio
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999020

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: 19.01.2026

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

Il controllo medico - sportivo (del dr. Ezio Legobbe)

Negli ultimi venticinque anni lo sport ha assunto uno sviluppo enorme, direi bidimensionale per il fatto che non solo si è avuta l'introduzione di nuove forme sportive, ma anche le forme già esistenti hanno continuato ad attrarre a sé sempre maggiori masse di giovani e, talora, anche di persone di una certa età. Di fronte all'entità di questo fenomeno sociale, il medico non ha voluto accogliere la frase «mens sana in corpore sano» come un puro assioma: la curiosità tipica del medico si accorse ben presto che questa generalizzazione della pratica sportiva portava con sè anche dei fattori negativi dal punto di vista igienico e medico.

A parte il fatto che i grandi movimenti di masse, in diretta relazione con le pratiche sportive, possono talora favorire lo sviluppo di certe malattie infettive, come le epidemie di influenza e in modo particolare, anche le malattie sessuali, lo sport stesso può essere causa di diverse lesioni a carattere più o meno incidentale ed anche causa predominante di diversi disturbi interni in individui permanentemente o temporaneamente non idonei ad essere sottoposti a sforzi fisici rilevanti.

Se la medicina dello sport è dunque, dal punto di vista pratico, un nuovo ramo della scienza medica, essa segue però i medesimi scopi e le medesime leggi stabilite dalla scienza medica in genere che, come disse un grande clinico, è unica: quella basata sulle leggi della biologia.

Non è possibile, nel limite di un articolo come questo, descrivere tutti gli scopi e le funzioni della medicina sportiva e mi limiterò quindi ad esporre genericamente come, in una società sportiva bene organizzata, dovrebbe avvenire il controllo da parte del medico.

Il primo controllo consiste in un primo esame eseguito generalmente all'inizio di ogni attività o di ogni stagione ed ha questi scopi:

1. Stabilire la costituzione dell'individuo che vuol darsi allo sport e, di conseguenza, le sue possibilità fisiologiche.

Dal punto di vista costituzionale, si distinguono oggi tre tipi fondamentali di individui:

a. Il tipo astenico le cui caratteristiche essenziali sono: magrezza, esilità, muscolatura poco sviluppata, spalle strette, estremità lunghe, torace lungo e piatto con angolo costale acuto, ventre poco sviluppato, collo lungo, faccia triangolare allungata, angolo del viso spiccato. Allo sviluppo poco pronunciato della massa muscolare corrispondono degli organi interni — particolarmente il cuore — pure poco voluminosi, dei legamenti deboli, degli apici polmonari piccoli. Nella patologia si suol dire che le affezioni di natura tubercolare siano più comuni in questo tipo che negli altri. Dal punto di vista fisiologico gli individui astenici sono meno adatti degli altri agli sforzi intensi e prolungati dato lo sviluppo poco pronunciato della massa muscolare e del cuore. Si tratta di individui che riescono bene in pratiche sportive di corta durata che richiedono massimo sforzo. Sottolineo però in particolare la *corta durata* di questo sforzo. Troveremo quindi tra di essi degli sprinters, dei velocisti, dei saltatori, ma non vi troveremo spesso dei «routiers» ciclisti, dei corridori di fondo, degli alpinisti di classe, dei sollevatori di pesi, ecc.

Per l'individuo astenico è consigliabile lo sport. Accanto alla pratica delle specialità adatte a questo tipo giova ad esso anche un allenamento condizionale progressivo poiché è risaputo che un allenamento di questo genere, se giustamente razionato e diretto, determina col tempo uno sviluppo evidente della massa muscolare e proporzionalmente anche del miocardio e del torace. Si vede quindi come una pratica sportiva giustamente dosata possa modificare, in certo qual modo, le fare costituzionali e creare nell'individuo astenico un organismo più sviluppato e più resistente.

(continua)

Sulle nevi di Andermatt

Il 1. corso cantonale di sci

La sezione ticinese dell'I.P. ha organizzato, nell'ultima settimana dello scorso anno, un corso sci aperto ai giovani nell'età dell'I.P. di tutto il Cantone. Un simile corso dovette venir sospeso l'inverno precedente per mancanza totale di neve, mentre questa stagione si presentò ben presto favorevole e ce ne rallegrammo, in quanto le montagne avevano già vestito il loro manto bianco prima dell'inizio dell'inverno.

Grazie al considerevole materiale dell'I.P., la sezione cantonale poté mettere a disposizione degli sci con bastoni per coloro che non hanno la fortuna di possederne di privati.

Le giornate di lavoro ebbero inizio con il breve e salutare footing, che mette il corpo in moto con leggeri ma agili movimenti e profondi esercizi di respirazione. Dopo la colazione le classi venivano condotte dagli istruttori sul campo di esercizio dove ai giovani veniva data l'occasione di familiarizzarsi con la tecnica dello sci, specialmente seguendo dapprima l'istruzione base indispensabile, secondariamente facendo dei giochi d'equilibrio ed in seguito delle brevi escursioni e discese per classi. Il progresso maggiore lo hanno registrato i più giovani, i principianti, cinque dei quali erano digiuni in questo sport: essi terminarono il corso entusiasti, dimostrando già di sapere l'ABC dello sci, gli elementi elementari e fondamentali. Una buona marcia sugli sci costituisce una solida base ed è da paragonare alle fondamenta che devono, in seguito, portare l'edificio. Alle classi dei mediocri e degli esperti furono insegnate e ripetute le basi dello sci e in seguito si proseguì gradatamente a estendere l'istruzione fino al cristiana-lampo e alla discesa in colonna per classe.

Il corso venne ispezionato dall'ispettore federale signor Giuseppe Pelli di Bellinzona, e dall'incaricato della scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, signor Ottavio Eusebio, il quale tenne pure una interessantissima conferenza sugli scopi e i principi della scuola, inaugurata nell'ottobre scorso, presentando nu-

merose diapositive sulle installazioni e la magnifica plaga dove sorge l'università di sport detta SFGS di Macolin.

Durante il corso vennero proiettati 4 film sull'I.P. del Ticino e due sulle Olimpiadi di St. Moritz.

La terza giornata ebbe termine con una breve teoria sulle valanghe, un'orientazione sull'utilità e il valore dello sci e infine con la presentazione di una graduatoria dei valori biologici degli sport, calcolati dallo scienziato tedesco Lorentz.

Ogni giovane è rientrato a casa con il cuore pieno di gioia e di entusiasmo, dopo aver passato una settimana di vacanze bianche illuminate da tanto sole. Il valore nascosto è sicuramente maggiore a tutto quanto il giovane lascia vedere al suo ritorno, ed è senza dubbio l'educazione morale in uno spirito sano, montanaro e ferreo, che rende, e forma l'uomo per l'avvenire. Ci vuole inoltre una buona preparazione fisica, che darà il successo sportivo, e quella morale che assicura uno spirito vivace, che assicura il successo complessivo. Il corso si è chiuso con gli esami, richiesti dalle disposizioni federali, e, fortunatamente senza incidenti degni di rilievo.

Belgio Borelli

In nuova veste

Il presente numero esce con la nuova testata approvata, per le edizioni in francese e in italiano della rivista, dalle Superiori Autorità federali. I due giovani che corrono, lo sguardo fisso in avanti, un'espressione che denota grande fiducia in se stessi, sono la riproduzione dell'affisso romando di propaganda dell'artista neocastellano André Rosselet: essi dicono, a coloro che li ammirano, che corrono verso un corso dell'I.P. e che il loro esempio deve essere seguito da tutti i giovani svizzeri perché vogliamo, attraverso la ginnastica e gli sport, conservare la Patria libera e forte. I giovani svizzeri liberati dall'obbligo scolastico, ispirandosi alle parole dell'affisso e al monito dei due giovani «FORZA, GIOIA, SALUTE», seguano pertanto i corsi dell'I.P.: seguano in fitta schiera i due giovani nella loro corsa verso il raggiungimento dei più puri ideali.

Indirizzo per la corrispondenza: Redazione di «Giovani forti-Libera Patria», Macolin. — Inoltro dei manoscritti per il prossimo numero: 15.4.50
Cambiamenti di indirizzo: sono da comunicare senza ritardo alla S.F.G.S. indicando il vecchio indirizzo — Nuovi indirizzi: inviateci gli indirizzi di monitori - maestri - di personalità che possono aver interesse a ricevere il nostro bollettino — Abbonamento per 12 numeri fr. 1.50