

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	6 (1950)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Dimostrato a sufficenza...
<b>Autor:</b>	Kaech, Arnoldo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999030">https://doi.org/10.5169/seals-999030</a>

### **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:** 15.01.2026

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



# Giovani forti Libera patria

RIVISTA DELLA SCUOLA FEDERALE DI GINNASTICA  
E SPORT (SFGS) MACOLIN

Macolin s/Bienne, luglio-agosto 1950

Anno VI - N 4

## Dimostrato a sufficienza...

di Arnoldo Kaech

Da parecchio tempo abbiamo il piacere di ammirare nella parte reclamistica dei giornali — e ciò che più colpisce in quelli sportivi — le fotografie di alcuni nostri grandi dello sport. In lieta accolta sono riuniti gli idoli della nazione attorno a un pacchetto di una certa marca di sigarette (non vogliamo nominarla per non partecipare anche noi a questa triste reclame). Certo essi possono essere allegri poiché hanno, finalmente, scoperto la sigaretta che possono fumare « prima e dopo la gara » che non solo « non nuoce alla loro forma ma la migliora » e « senza la quale non vorrebbero più giocare ». Da lungo tempo aspettavamo una simile cosa! Sarebbe tempo di essere a giorno con il progresso! « Finalmente una nuova via nello sport svizzero » commentava ironicamente uno dei nostri maestri di sport.

\*\*\*

Ed eccoci nella tribuna dalla quale osserviamo i nostri calciatori che si dispongono per la partita con la Jugoslavia. Dal programma ufficiale possiamo stabilire che alcuni di loro adottavano il nuovo metodo di allenamento. Non che fumino direttamente sul campo, ma è da sperare che prima di presentarsi in campo abbiano aspirato una buona dose di fumo della « rinfrescante » sigaretta. Bisogna augurarselo, considerata la canicola di questo pomeriggio estivo. In tal modo saranno in forma. Il pallone d'avvio ci porta fino alla porta avversaria, promette bene. Ma già dopo cinque minuti c'è da grattarsi la testa: qualche cosa non va, gli jugoslavi sono semplicemente migliori. Possibile che durante il loro breve soggiorno elvetico abbiano già seguito una cura della miracolosa sigaretta? Per essere brevi diremo che alla fine del primo tempo gli ospiti conducono il

carosello per 3-0, e parecchi dei paladini della sigaretta con filtro lasciano il campo stanchi e con la faccia talmente rossa che da loro non si potrà attendere molto nella ripresa.

\*\*\*

Anche questa esperienza dunque — come tante altre in altri sport — è fallita. Peccato! Sarebbe stato troppo comodo. Vincere i campionati del mondo fumando sigarette invece di allenarsi: roba da impazzire! Forse ora riprendono un po' quota quei vecchi minchioni che sostengono la tesi che per ottenere una buona prestazione sportiva necessita, prima di tutto, una solida condizione fisica di base e che tale stato fisico si ottiene solo se si rinuncia a certi piaceri, a certe comodità.

Gli stessi potranno far girare il vecchio disco delle qualità morali che vengono esercitate con queste rinunce. Bisogna ascoltarli o aumentare ancora il caro filtro? Questa è la domanda che deve occupare gli sportivi, gli allenatori, la direzione delle associazioni e le fabbriche di sigarette.

Sulla risposta d'altra parte non può più esistere dubbio alcuno poiché è chiaramente dimostrato che la nuova « mentalità della sigaretta filtro » non ha portato gli sperati progressi allo sport svizzero.

\*\*\*

Ci sarebbe poi ancora da notare quanto segue: « Alcuni di questi assi dello sport che si sono dati completamente alla reclame non fumano nemmeno » mi fu detto, nella convinzione che ciò possa essere una attenuante. Per la sua prestazione forse sì, non però per il suo carattere e per l'influsso che la sua menzogna di 50 franchi (tanto pare ricevano dalla

fabbrica) ha sulla gioventù. Ogni giovane che vuol seguire il suo idolo comincerà ora con le sigarette e non con l'allenamento. In questo infatti specula la reclame. Se il campione X vuol assumersi gli svantaggi della nicotina è libero di farlo; ma se si permette di raccomandare il fumare diventa un traditore dello sport.

Se non ha abbastanza coscienza e cuore per capire la sua cattiva azione o se crede di non poter rinunciare al premio che ottiene dalla fabbrica allora è la sua federazione che ha il dovere di intervenire. Essa è responsabile dell'educazione e del comportamento dei suoi atleti di punta non fosse altro perché essi sono l'esempio per la gioventù sulla quale essa deve contare.

\*\*\*

Questo dovere risulta anche da un altro punto di vista: noi ci ergiamo volontieri a giudici degli altri emettendo giudizi a destra e a manca. Per esempio non perdiamo l'occasione — anche il sottoscritto — per sottolineare e criticare lo sport statizzato di certe nazioni comparandolo al nostro di dilettanti. «Chi però lancia sassate agli altri non dovrebbe abitare in un vaso di vetro» poiché la situazione potrebbe diventare leggermente incomoda per lui... Cosa pensare infatti dell'articolo apparso sul giornale Rovnost di Brunne? Sotto il titolo «Gli svizzeri inventori» esso pubblica:

«...E gli sportivi svizzeri non si vergognano nelle pagine di giornali sportivi di dichiarare

che il fumare li aiuta a ottenere migliori risultati sportivi. Si sa che per i giornali sportivi la gioventù ha un grande interesse: così essa, contemporaneamente ai risultati, viene a sapere che la prestazione del campione sportivo X Y è condizionata dal fatto che egli fuma regolarmente le sigarette Z. Gli sportivi svizzeri d'altra parte sarebbero dei dilettanti: sgraziatamente noi non sappiamo quanto questi atleti ricevano dalla fabbrica perché questa possa sfruttare il loro nome e le loro sembianze nella reclame. Sicuramente non lo faranno per i begli occhi dei fabbricanti. Ma non è questo il nocciolo della questione. La propaganda per sigarette quali mezzi per ottenere un più alto rendimento nelle prestazioni sportive è una delle tante maniere per dimostrare dove va e vuol giungere lo sport capitalista per il quale conta soltanto il guadagno che deriva dal commercio...».

Non siamo disposti a lasciarci calar lezioni da certa gente: l'ultima frase è il frutto di una dialettica che è capace di cambiare il nero in bianco e viceversa. Oggi non vogliamo ricercare dove vada e cosa voglia lo sport statizzato. Una cosa però è certa: **E' buona cosa prima di tutto mettere un po' in ordine la nostra casa. La lode di sigarette da parte di sportivi è un'infamia... E' tempo e ora di finirla. Le associazioni ne hanno la possibilità, non devono fare altro che applicare i paragrafi che si sono dati esse stesse. Alcune sono già intervenute, è da sperare che altre seguano l'esempio. Solamente quando sarà messa in evidenza questa situazione si potrà sperare in un miglioramento delle prestazioni poiché esse sono - per citare Socrate in un caso così banale - «il frutto dell'applicazione, del sacrificio, e non della fortuna»: e tanto meno - aggiungiamo noi - di una marca di sigarette.**

**Arnoldo Kaech**

(Traduzione libera di Taio)

## Il nostro corpo e la sua cura

Il nostro corpo è un meraviglioso complesso di delicati meccanismi, di innumerevoli cellule, di tessuti di vario genere e di differenti specie di liquidi: è invero il capolavoro della creazione.

Esso è spesso paragonato ad una macchina complicissima le cui molteplici parti lavorano armoniosamente insieme per il buon andamento dell'intero essere. E come una macchina deve ricevere continue attenzioni, per funzionare normalmente, così il corpo richiede cure diligentì per mantenersi sano. Nessuno sarebbe così stolto da aspettarsi che una macchina, qualunque essa sia, mal tenuta e usata senza criterio, possa funzionar bene.

Molti hanno mille attenzioni per la loro automobile, per la loro macchina da cucire o per qualsiasi altra macchina. Provvedono loro l'olio necessario, le puliscono ad intervalli regolari, serrano le viti rallentatesi, riparano o mutano le parti usate; il minimo rumore insolito che odono destà l'apprensione dei proprietari che si affrettano a indagare la causa e a rimediare. Non verrebbe neanche in mente a costoro di usare olio cattivo, di gettare nel meccanismo qualche sostanza nociva. Eppure queste stesse persone, così scrupolose nella cura di una macchina che può essere sostituita, sono spesso colpevolmente negligenti nella cura del proprio corpo, che deve durare per tutta la vita e di cui non si può cambiare alcuna parte. Fortunatamente il nostro corpo può sopportare, fino a un certo punto, dannosi strapazzi senza subirne irrimediabili guasti. Benchè di delicato funzionamento esso può però adattarsi più o meno facilmente a varie condizioni e sopportare certe irregolarità. Può perfino provvedere alle proprie riparazioni in caso di guasti; rinnova i tessuti usati e regola automaticamente le sue funzioni purchè abbia il dovuto materiale per mantenersi in buone condizioni e compiere tali restauri.

Vi è tuttavia un limite al potere di resistenza del corpo oltre al quale esso rifiuta di lavorare. Se si richiede troppo dall'organismo o gli si dà cibo inadatto esso funziona maleamente e causa dolori. Quel'unica cosa nociva che ingeriamo, sia cibo o bevanda, gli impone un lavoro penoso che finisce per rovinarlo.

(Da «Come conservarsi sani»)

## I prossimi corsi federali per monitori

Negli scorsi giorni è uscito l'elenco dei corsi federali di monitori per il periodo invernale 1950/51. Come al solito è data la facoltà a ticinesi aspiranti-monitori e a coloro che già sono in possesso della qualifica di prendervi parte e meglio come al seguente piano:

N. del corso	Data	Genere del corso	Diritto di partecipazione
<b>1950</b>			
38	16-21.X	Istruzione base I	6
41	13-18.XI	Istruzione base I	3
45	18-23.XII	Istruzione base I	2
47	28-31.XII	Sci (corso ripetizione)	6
<b>1951</b>			
1	8-13.I	Sci	6
2	15-20.I	Sci	6
5	9-11.II	Corso centrale istruzione capi dei corsi cantonali	6
8	2-4.III	Istruzione base II	6
10	12-17.III	Istruzione base I	6
	15.I-7.IV	Corso per maestri e maestre di sport indipendenti	
	9.V-13.VIII		

(N.B. -- Tutti i suddetti corsi hanno luogo in francese).

Si avverte che verranno prese in considerazione le prime domande complete giunte alla Sezione cantonale I.P. ma in ogni modo esse dovranno essere inoltrate almeno 20 giorni prima dell'inizio di ogni corso.