

<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>Rubrik:</b>	Il nostro corpo e la sua cura

### 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:** 17.01.2026

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

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

## 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 male 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»)

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 perchè 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 lasciarcì 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 poichè 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)

## 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.