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: 7 (1951)

Heft: 2

Rubrik: Comunicazioni

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: 08.08.2025

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

bevande di frutta o latte. In un angolo palpita il caminetto. Mi sembra che il silenzio di fuori sia infiltrato anche qui. Ognuno vive per sè, si distende, si riflette dentro di sè, per cercare un ritmo suo, un suo stato intimo, particolare. Ognuno dimentica gli altri, è assente con i suoi pensieri: è il raccoglimento che si apparenta a quello degli joghi indiani.
Dal caminetto si allarga un tenue tepore: nasce un fremito come volo di farfalle. Il locale si intiepidisce come se fiorisse la nuova primavera: sboccia l'intimità degli spiriti.
Qualche parola si stacca nel silenzio. Risveglio di spiriti: qualcuno parla. Dalle sconosciute profondità la fiamma dei ricordi si avviva: si aprono i cuori. I fatti, i racconti si seguono, si tengono per mano come i bimbi nelle maggiolate. Sono ritmati da sospesi, da più lievi pause che schiudono ricordi più profondi, che annunciano sentimenti, intimità più celati. La luce, l'ambiente si illimpidiscono. I sospesi paiono aliti che vibrano con l'anima che ha bisogno di essi per aprirsi.
Le voci sono più tenere, più staccate dal mondo. Un fluido si muove nella camera: pare esca da ogni legno, dal suolo, e salga verso il centro, si spanda come un profumo. Credo di vivere una aurora: si schiariscono, come in un sogno, specchi azzurri di laghi, foreste di betulle, villaggi: nomi restano impronunciati. Tutto si snoda come una musica, si vivifica, acquista forza e forma: ... sale una terra... come una malinconia sulla montagna nella sera rosa vien su... la terra di Carelia. La commozione pura piega le anime: è come un sospiro, un voto... questo nome che cade nel silenzio: Carelia... Carelia.
Questi uomini che mi attorniano e mi partecipano la parte migliore di loro sono passati tutti sui fronti di Carelia. Ricordano con una partecipazione umanissima, con nobile finezza i loro compagni, i caduti che furono i grandi campioni di ieri. Tutto parla e vibra dell'amore per la bella terra di Carelia. Sul mio essere pesa la grandezza di questi cuori. Le teste sono chine nel silenzio che dice troppo e è troppo intenso per me.
« Sulla terra si era levato il giorno più radioso; la Carelia si spiegava nella luminosità che è simboleggiata nella bandiera della patria: l'infinita bianchezza dell'inverno, la sconfinata azzurrità del cielo dei laghi. Fuori, la rigidità che uccide dei trenta gradi sotto zero, e che rende il mondo ancora più fantastico.
Era nato così il giorno di Natale 1939. Sulle prime linee, per il giorno di Natale, ricevemmo zuppa e latte. Erano gelati. Sopra di noi, squadriglie di velivoli ci mitragliavano e ci bombardavano. Correvamo da un albero all'altro per ripararci e poter mangiare. Spaccavamo le bottigliette contro i tronchi...: strana impressione nel succhiare questi insoliti cibi... pareva di trovarsi nelle vie di Helsinki nei mesi estivi.
Era bello il giorno di Natale: la natura, il sole di un trionfo.. era bello poichè noi si sapeva perchè eravamo lì: la libertà, la Carelia. Fu il giorno più splendido, il Natale 1939 ».
Il silenzio come quello dell'inverno di Carelia più vivo delle parole restò nella sauna. Quella voce vibra ancora nella sauna, nei cuori, nell'infinito.

* * *

Avevo ricevuto l'anima del popolo, ero entrato nella loro famiglia. Avevo conosciuto la sauna, luogo sacro.
Quella notte mi cullò « Finlandia » di Sibelius.

Taio

Calciatori ticinesi a Macolin

Ci siamo incontrati a Macolin, ove eravamo convocati per un corso federale di contabili, con l'amico Franco Andreoli, allenatore del F. C. Lugano. Egli aveva creduto opportuno, dopo la gara di campionato giuocata a Grenchen dai bianconeri e in attesa di quella di ricupero che avrebbe dovuto essere disputata il giovedì seguente (Ascensione), approfittando anche di un'altra giornata festiva (1. maggio), di far passare tre o quattro giorni in allenamento collegiale ai giuocatori affidati alle sue cure. E Macolin era lì, a due passi, pronto a accogliere per la prima volta una squadra ticinese di calcio in uno dei tanti corsi di allenamento che alla Scuola Federale di Ginnastica e Sport vengono organizzati nel corso dell'anno. Inutile dire che la presenza dei bianconeri a Macolin ci ha recato una sincera gioia e pertanto non abbiamo voluto trascurare questa occasione per visitare il corso e seguire i giocatori nella visita alla Scuola e durante un allenamento. Abbiamo notato in tutti una grande soddisfazione, la gioia e il ringraziamento ai loro dirigenti per aver dato loro la possibilità di « scoprire » Macolin, di rendersi conto cosa sia questa Scuola federale, cosa essa rappresenti per il popolo svizzero. I giuocatori bianconeri hanno avuto la possibilità di godere, fra l'altro, dell'istruzione, dei consigli e dell'amicizia sincera di Taio, sempre orgoglioso quando può mettersi a disposizione dei ticinesi (e i luganesi gli hanno dimostrato la loro riconoscenza con un presente e fervidi auguri — che noi rinnoviamo qui al carissimo Taio — in occasione del suo 30mo compleanno), e di conoscere da vicino i dirigenti la Scuola, primo fra tutti il sempre cordiale direttore signor Kaech.
Sono giornate indimenticabili, quelle che si trascorrono a Macolin: noi che vi andiamo dal 1942, che abbiamo visto crescere e svilupparsi questo nostro centro di educazione fisica, scopriamo sempre qualcosa di nuovo a ogni nostra visita: e torniamo a casa con rinnovate forze, con nuove idee da sviluppare, con lo spirito risollevato e rinfrancato.

Pensiamo che le squadre calcistiche ticinesi dovrebbero tutte imitare l'esempio del F. C. Lugano: prima dell'inizio della nuova stagione calcistica (fissata al 26 agosto 1951) una settimana a Macolin potrà portare ottimi frutti: si potrebbe organizzare un campo contemporaneamente per tutte le squadre, con la collaborazione di istruttori nostri: chè nel Ticino non ne mancano. Ne uscirà sicuramente uno spirito sportivo rinnovato che contribuirà a migliorare le fortune del calcio nel nostro cantone.

Questa l'idea che lanciamo: speriamo abbia a poter essere attuata. E noi crediamo che lo possa basta che si voglia. Il F. C. Lugano ha dato un magnifico esempio.

(a. s.)

Redazione: Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin. **Amministrazione:** Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna, Conto chèques postali III 520. Inoltro dei manoscritti per il prossimo numero: **15 giugno 1951**

Come avvenne che ...

(Corso I. P. Fusio - Peccia)

Fusio, novembre 1950: prima nevicata: Il tempo della mia convalescenza, dopo l'ultima operazione, sta per terminare. Mentre riposo sulla sdraia, vedo scendere da una china ripidissima, in serpentine ardite ma scorrette, un giovanotto ben piantato, che attira subito la mia ammirata simpatia; lo faccio chiamare: « Mi hanno detto che sei l'Emilio. Bravo, hai del fegato; potresti diventare un campione, con un po' di tecnica ». — « Grazie, ma chi mi insegnerà la maniera di sciare ? » — « Peccato che sono ancora « in carèta », altrimenti ti avrei insegnato io; non so più fare gran che, ma so ancora insegnare. Sono monitore della istruzione preparatoria; si potrebbe organizzare un corso-sci; dovresti però trovare dei compagni volonterosi, disposti a partecipare non solo al corso di sci ma pure a quello di base ». — « In che consiste questo corso di base ? » — « Comprende diverse discipline: corsa, salto, lancio della granata, getto della boccia, arrampicamento... » — « Per il corso di sci troverei sicuramente degli appassionati, benchè siamo tre gatti... ma per le altre cose !... » — « Ebbene senti, trovami i partecipanti al corso-sci; se non ce ne sono abbastanza a Fusio, prova a Peccia, e poi per il resto vedremo ».

E fu così che organizzai un corso sci I. P. con partecipanti di Fusio, Peccia e Valle di Peccia, ai quali si aggiunsero anche due miei ex-allievi del collegio Papio. Quelli di Peccia e di Val di Peccia sono saliti, quasi tutti i giorni, a piedi... per seguire il corso: ragazzi veramente ammirevoli ! Nonostante il tempo poco propizio, il corso riuscì bene; andò dal 27.12.50 al 5.1.51. Già durante le esercitazioni la popolazione si interessò al visibile progresso dei bravi, tenaci partecipanti; ma l'intervento fu veramente plebiscitario il giorno dell'Epifania, quando i baldi giovani diedero prova delle loro capacità in una gara di discesa libera, di discesa obbligata e di corsa... Gli anziani si sentirono formicolare le gambe e riscaldare il cuore, per cui mi domandarono di restare ancora una settimana per insegnar loro la tecnica buona, che fa rendere di più e meglio, con uno sforzo minore e cioè con pre-

La chiesa del villaggio di Fusio offre un riparo e una trave abbastanza alta per agganciare la fune per l'arrampicare.

SPORT E SIGARETTE

Un'autorevole giudizio di

STEVE KLAUS

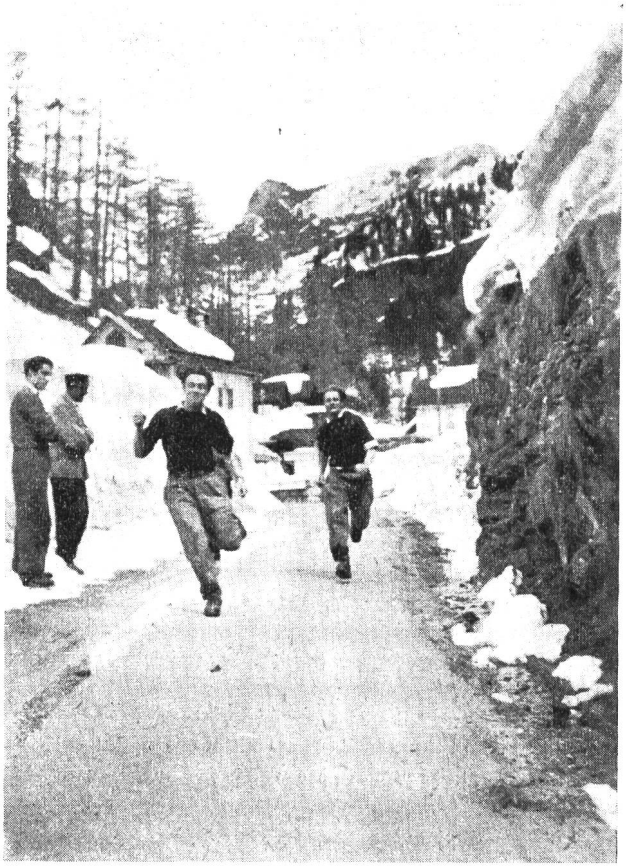
il celebre allenatore americano di pugilato

Commentando per un cronista di un giornale sportivo romando l'attitudine dei pugilatori che ebbe occasione di allenare per dieci giorni a Macolin, l'attuale allenatore della Federazione pugilistica italiana ebbe, fra l'altro, a dire: «Sono stato veramente sorpreso del grande entusiasmo che ho notato nei vostri giovani pugilatori. Sono dei giovani ben educati che la vostra Federazione ha scelto con discernimento. **Tuttavia alcuni di loro dovrebbero curare maggiormente la disciplina personale in quanto li vidi fumare dopo il combattimento ! Se vorranno riuscire dovranno astenersi dal fumare».**

Dunque è vero: la sigaretta nuoce allo sport !

ziosa economia e saggia distribuzione di forze.
Mi feci promettere dai giovani di partecipare al corso di base, da tenersi a Peccia appena fosse partita la neve; ottenni dai Dirigenti della I. P. di concentrare tale corso in due periodi distinti: uno di allenamento con gli sci, l'altro di esercitazioni nelle discipline specifiche del corso di base. Ma proprio quando si doveva iniziare la prima parte del corso, a metà febbraio, cadde tutta quella neve! scesero le valanghe immani! furono interrotte le comunicazioni!... ed i giovani furono lungamente e duramente impegnati allo sgombero della neve e a tutti i lavori di prima necessità per la vita. Il corso sembrava definitivamente compromesso, anche per la stanchezza fisica, per la depressione morale, per l'infelice sopraggiungere dell'influenza con un'interminabile coda di fiacchezza! Quante volte fui tentato di tutto abbandonare. Ma poi, davanti alla meravigliosa buona volontà di giovani, che in condizioni quasi impossibili continuavano ad allenarsi nel guazzo, con gli scarponi ai piedi, dopo lunghe giornate di lavoro, ingegnandosi a tirar sassi, a gettar pietre per non smarrire le granate e le bocce; che agganciavono la corda per l'arrampicamento alla trave di una sostra primitiva o addirittura alla trave della facciata della chiesa, per non bagnare la fune e per trovare un gancio abbastanza elevato... allora non ebbi più dubbi nè tentennamenti; mi lasciai prendere dall'entusiasmo; e terminammo con un buon esame finale il 6 maggio. Quando si vuole!

Padre Assunto Giugni
monitore I. P.



Sulla strada del villaggio, ormai sgomberata dalla neve, vengono corsi gli 80 metri: gli scarponi non impediscono il conseguimento di risultati soddisfacenti.

Il ricordo sportivo dell'anno 1950

A un amico!

Gli spiriti dello stadio vibrano nell'atmosfera. Il chiaro, tenero cielo di Svezia si eleva a pieno centro sopra lo stadio olimpico. Quadro stupendo nella quiete nordica!

Al centro del tappeto verde, su un podio, Zarah Leander canta con l'impeto di una furia. L'atmosfera è percossa unicamente dalla voce tremenda di Zarah Leander.

Ma il silenzio dello stadio l'annega. I grandi spalti paiono immensi formicai, ma tutta questa gente resta silenziosa, perchè aspetta chi è riuscito a trascinarla verso il vecchio, famoso stadio.

Non aspetta più nè Gunder Hägg o Anderson nè, come nei tuoi ricordi, l'incedere dei forti, generosi atleti di Finlandia, dopo una lunga assenza trascorsa sui fronti di Carelia, accompagnati dalla ventata eroica e triste di Sibelius e dall'abbraccio tiepido della simpatia del pubblico che nei campioni bianco vestiti rivede gli eroi di ieri. Non aspetta più, certo con celato rimpianto, il passato, ma non ascolta neanche la Leander.

Essa vuole con trepidazione i grandi « colored - men » della Giamaica. Zarah canta e debole si consuma l'applauso. Improvvisamente, giù in fondo, entra sulla pista un gigante azzurro e inizia a correre impareggiabilmente sciolto e elastico. Come un rovescio agostano cade sul tappeto verde l'applauso dello stadio. Mc Kenley, si chiama, ed è primatista mondiale. Fu fermato, perchè cantava Zarah Leander. Dalle tribune scese a valanga la protesta. Appena quietato l'intermezzo un altro gigante di rosso vestito appare sulla pista, simile a gazzella sul limitare del bosco. Un'ondata di mare sommerge il campo. Rhoden è l'atleta e si spiega come astro nascente.

Zarah scompare, affonda, e la Giamaica regna incontestata, sullo stadio olimpico, con i suoi campioni.

Chiara la sera: con piedi felpati toccano la pista gli atleti veloci. Paion alati corsieri gli slanciati, nervosi negri.

* * *

È silenzio assoluto; la vita pare cessata sullo stadio di Stoccolma. Silenzio!

Sono lì, a 20 metri da noi, Rhoden nella sesta corsia, Mc. Kenley nella quinta. Figure longilinee, muscoli affusolati, frementi, tesi, bronzo-oro scintillanti. È la visione dell'energia in potenza di un proiettile umano.

È un tentativo di primato mondiale nella difficile, dura prova dei 400 metri piani. Silenzio in una tensione che arresta il respiro. Un colpo... che schianta la tensione e ridà la vita e già sono proiettati come bronzei obici, in una caccia entusiasmante, i due giamaicani. Tutto lo stadio e tutta la corsa si concentrano su questi due eletti dello sport che rifulgono di classe e di preparazione.

Lotta, rincorsa assoluta, fino allo spasimo, eppure come luce chiara, benefica il morbido alito di spon-

taneità che fa sorgere un sentimento di leggerezza, di forze dominate, di armonia, di bellezza.
La dirittura opposta vicinissimi corrono con passi di gatto come i ladri di notte, accarezzando la pista per non rompere, con stridore, l'euritmia del luogo e del momento.
Nella sera nordica sono figure di spiriti che volano come libellule.
Ai duecento metri Mc. Kenley ha raggiunto sullo slancio del suo abbrivo saettante, il temuto avversario. Tempo incredibile, visione agonale superba.
Ora la curva: con la precisione, la continuità incomparabile di un compasso, come magicamente liberato dalla forza centrifuga e dal peso, Rhoden continua, risvegliando olimpici ricordi; Mc. Kenley cede un attimo.
Balzano fuori sulla dirittura finale i cavalieri dello stadio. La lotta è incisa sui loro volti, tesi come quelli di un giovane in lotta con il male mortale. Ma sempre, pur nello sforzo che non perdona debolezze o rilassatezze, questa rara sicurezza nei movimenti, questa stupefacente leggerezza. Rhoden davanti, solo, completamente affidato a se stesso come un cavaliere antico, lontano.
Grande momento sportivo.
Dietro, alcuni metri Mc. Kenley lotta, dà tutto ciò che possiede. Lo si aspetta ancora. Tutti gli spettatori seguono, godono ogni falcata, ogni movimento. Un ambiente vibrante, entusiasmante: ... il record! Mc. Kenley rinviene... tre, due... un metro.
Rhoden è sovrano, olimpico nella sua andatura. Cosa lo sorregge, lo solleva? Dove attinge l'energia che avvolge il suo gesto di scioltezza e di facilità? Ma Mc. Kenley viene, nell'ultimo disperato slancio della sua classe. Ora l'agguanta, riesce... il primato!
Lo stadio è, come un essere solo, balzato in piedi. Tutto essi danno.
Traguardo: Rhoden, a spalla Mc. Kenley.
La gente respira profondamente, lo stadio è un mare in tempesta.

* * *

Poi, come un soffio di tiepido vento che pieghi lo stadio, l'afflato dell'ammirazione, della meditazione che si sparge nella atmosfera: Rhoden 46 secondi, Mc. Kenley 46",1. Non è il record, ma certo il più grande 400 metri dell'atletica moderna.
Lentamente, proni come i vincitori olimpici nel raccoglimento, se ne vanno gli atleti.
Lo stadio è avvolto nella quiete: il cielo svedese pallido come il volto e la capigliatura delle sue bimbe perde le ultime luminosità. Le torri dello stadio si disegnano come cupole e tempi leggendari nella notte estiva. Lo spirito si unisce a una stella lontana, a elleniche ricordanze che fioriscono come rugiada nella notte.
Chiara, inconfondibile, qui non rimane che la grande prestazione, il regalo dell'attimo fuggente.
La notte veglia il riposo ristoratore degli atleti.

Taio Eusebio

Nota redazionale. *Una settimana dopo questo incontro, a Eskilstuna in provincia di Stoccolma, Rhoden in una gara serale, liberato dal fantasma di Mc Kenley, riusciva il nuovo primato mondiale nel famoso tempo di 45" 8.*

Cura degli ammalati (*alcuni consigli pratici*)

Il ristabilimento di un malato dipende spesso dalle cure che riceve.

La camera dell'ammalato dev'essere tenuta scrupolosamente pulita e in ordine.

Si faccia cessare ogni rumore e bisbiglio che possa dar noia all'infermo. Non si permetta ad alcuno di scuotere il letto di sedervisi sopra o anche solo di appoggiarvisi contro. Si eviti ogni discussione o conversazione fastidiosa al malato, come pure ogni movimento brusco o va e vieni inutile attorno a lui.

Per sollevare il malato lo si afferri fermamente, ma dolcemente, badando di non tirargli nè la pelle nè i muscoli.

Si ventili a fondo due o tre volte al giorno la camera del malato, avendo però cura di proteggerlo da pericolose correnti d'aria.

Una sedia capovolta sul letto, con la spalliera rivolta verso la schiena e protetta da guanciali offre un comodo sostegno ad un malato seduto sul letto.

Due cuscini sotto le braccia sono pure di gran sollievo a un ammalato debole seduto in letto.

Una cassetta di conveniente grandezza senza coperchio e alla quale si asporteranno i due lati, lasciando quindi solo le due estremità e il fondo, serve da tavola per il malato che deve prendere i suoi pasti in letto.

L'ammalato può far uso di parecchi guanciali; questi gli permettono una più comoda posizione.

Si distenda un lenzuolo di gomma o un pezzo di tela cerata sul materasso e sotto il lenzuolo che la ricopre, per proteggerlo da eventuali scoli. In mancanza di tale lenzuolo si può far uso di parecchi strati di fogli di giornali ricoperti da un pezzo di mussolina.

Si mutino ogni giorno gli indumenti del paziente. È bene averne uno per la notte e un altro per il giorno.

Se le condizioni del malato non permettono d'infilargli la camicia da notte sul capo, la si tagli di dietro, di modo che possa essergli facilmente infilata.

Al mattino il paziente deve avere il viso e le mani lavati, i denti puliti, i capelli pettinati, il letto bene aggiustato e i guanciali ammorbiditi.

L'ammalato deve avere qualche cura idroterapica ogni giorno e una lavatura al sapone ogni due giorni. Una spugnatura con acqua calda o fredda o una frizione con acqua fredda e sale può servire a questo scopo. Siccome molti veleni sono continuamente eliminati dalla pelle è necessario che questa sia sempre tenuta pulita.

Si prendono per quello scopo una bacinella d'acqua calda (41° C.), una brocca d'acqua più calda della precedente, un largo recipiente per ricevere l'acqua usata, due pezzuole, un asciugamano ordinario e due spugne.

Si lavino prima la faccia, il collo, le orecchie, poi si asciughi perfettamente. Si lavi quindi un braccio, poi l'altro, in seguito il torace e l'addome; dopo una gamba e poi l'altra. Fatto quindi voltare il paziente su d'un lato gli si lavino la schiena e le natiche con energiche frizioni circolari. Si asciughi ogni parte per bene prima di passare a lavare la seguente.

Si lavino i denti al paziente due volte al giorno, se non può farlo da solo. Se le sue condizioni non permettono l'uso di uno spazzolino si usino batuffoli di cotone ben fissi all'estremità d'uno stuzzicadenti e gli si puliscano la lingua,, le gengive, gli interstizi fra i denti, immergendo il batuffolo in acqua salata, o acqua con succo di limone, oppure glicerina e succo di limone. Si muti spesso il batuffolo.

Quando nelle febbri v'è screpolamento delle labbra le si ungano spesso con un po' di vaselina o glicerina.
Per evitare piaghe dovute ad una lunga permanenza in letto si frizionino dopo ogni lavatura, con un po' di alcool, la schiena, le natiche e tutti i punti di maggior contatto con il letto. Una leggera, generale frizione con un po' di polvere di talco è pure molto benefica.

Per sanare dette piaghe si lavino con del buon sapone e dell'acqua tiepida. Si asciughino senza frizionarle e si applichi poi sopra dell'acido borico in polvere, o della polvere di riso, oppure ancora dell'unguento all'ossido di zinco.

(Da « Igiene e Salute »)