

**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:** 9 (1953)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Corso cantonale I.P. di alpinismo estivo

### **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:** 13.02.2026

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

sono l'espressione di sentimenti nobili e sinceri. Però ci sono dei limiti che non bisogna oltrepassare per non cadere nella volgarità.

Quante osservazioni psicologiche interessanti si possono fare frammischiandosi agli spettatori di una manifestazione sportiva!

Guardate il recente incontro di ginnastica artistica tra la Svizzera e la Germania, a Zurigo: durante gli esercizi dei singoli atleti si sarebbe sentita volare una mosca, poi, alla fine, ma soltanto alla fine, scrosci di applausi e qualche volta anche qualche mormorio di disapprovazione per l'operato dei giudici, che peraltro furono eccellenti. Mi hanno detto che durante l'incontro di ginnastica tra l'Italia e la Svizzera a Napoli parte del pubblico, forse un po' ignaro delle cose della ginnastica agli attrezzi, applaudiva durante gli esercizi, ciò che disturba grandemente gli atleti che devono concentrarsi a fondo.

Ma gli spettacoli sportivi non sono tutti identici: ve ne sono dove l'incitamento crescente è necessario, è umano, è spontaneo come in una corsa di cavalli, nella volata di una gara ciclistica, nell'hockey su ghiaccio. Ma tra l'incitamento generoso e l'applauso cavalleresco e lo sbrattare ed il bestemmiare c'è un fosso di mezzo. Abbiamo visto a Roma i prodigiosi ungheresi segnare

due delle tre reti che furono dei veri capolavori e la folla rimanere muta o quasi. Perché? Perché quella folla era troppo partigiana, troppo sciovinistica, troppo fanatica.

Perché non applaudire una bella azione tecnica, un capolavoro di acrobazia o di energia o di intelligenza anche se eseguito da un atleta o da una squadra che non sia quella del cuore?

Lo spettacolo più bello al quale io abbia assistito fu un incontro di capitale importanza del campionato inglese di calcio tra l'Arsenal ed il Charlton Athletic, disputato sul campo di Highbury (dell'Arsenal) davanti a 65 000 spettatori. L'Arsenal era in vantaggio per una rete a zero quando, a due minuti dalla fine, l'arbitro concedeva un calcio di rigore al Charlton. Tiro secco in un angolo del centromediano Houghton e pareggio. Applausi da tutti gli spettatori: ai quali non sarebbe mai balzato per la mente di fischiare l'arbitro reo di aver decretato a giusta ragione la massima punizione.

Se su tutti i nostri campi ci sono sempre dei fanatici insopportabili bisogna che i giovani, soprattutto quelli che svolgono un'attività sportiva, diano il buon esempio. Bisogna, insomma, che il « fair play » non sia richiesto solo agli atleti, ma anche agli spettatori.

Vico Rigassi

## Corso cantonale I. P. di alpinismo estivo

CRISTALLINA 1952 - Al corso organizzato lo scorso anno dalla Sezione cantonale i giovani partecipanti molto hanno imparato. Ecco un gruppo che prepara la cordata per poter attraversare, senza pericolo, ghiacciaio e passaggi rocciosi. Ogni gruppo forma la propria cordata composta generalmente di tre uomini e affronta scalate e discese con prudenza assicurandosi a vicenda (uno assicura l'altro compagno o, meglio, due assicurano il terzo mentre sta camminando). Ogni rivalità, ogni rancore, ogni pettegolezzo scompaiono in alta montagna e lasciano il posto a una sana e sincera camerateria.



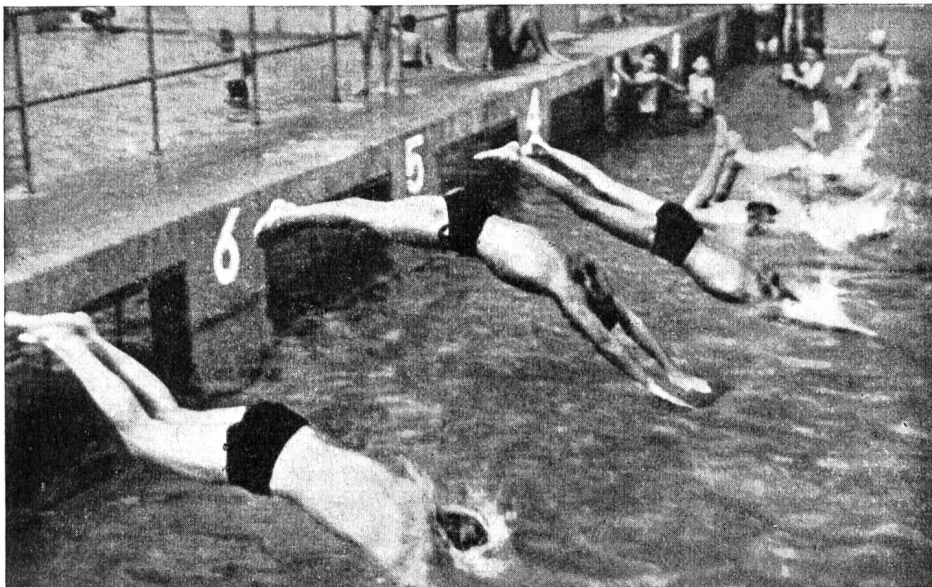
La Sezione cantonale I. P., svolgendo il suo programma annuale, organizza anche quest'anno il « Corso cantonale di alpinismo estivo » della durata di 10 giorni — precisamente dal 9 al 18 luglio — nella regione che particolarmente si presta allo svolgimento degli esercizi, quella del Cristallina.

Il corso sarà diretto da un istruttore diplomato specializzato che sarà coadiuvato da monitori I. P. Sono ammessi giovani svizzeri dai 14 anni compiuti ai 19 che nel 1952 o quest'anno, prima dell'inizio del corso, abbiano superato l'esame di base I. P. oppure, nel 1953, abbiano frequentato per almeno 25 ore gli allenamenti a un corso di base.

Ogni partecipante è tenuto a versare una quota di fr. 42.— per il vitto, l'alloggio, l'istruzione e l'assicurazione mentre per il viaggio (a suo carico) riceverà una tessera di legittimazione per il ritiro di un biglietto a metà tariffa.

I formulari di iscrizione possono essere chiesti alla Sezione cantonale dell'I. P. a Bellinzona (tel. 0 92/5 21 61) che è pure a disposizione per qualsiasi ragguaglio.

**La partecipazione è limitata:** saranno tenute in considerazione le prime domande complete (unire il libretto delle attitudini fisiche). Chi si interessa a questo sano e utile genere di corsi si affretti a inoltrare la propria iscrizione.



Estate! Ricerca di frescura, di refrigerio. I nostri laghi, le piscine, invitano a tuffarsi nelle acque fresche e spumose. Monitori! Non dimenticate che il nuoto è una disciplina utilissima e necessaria ai nostri giovani, perchè è utile e necessario che il nostro popolo sappia nuotare. Pertanto organizzate, nel massimo delle vostre possibilità, gli esami di nuoto della I. P.!

## IL CANTUCCIO DEL MEDICO

# Gli effetti del tabacco sull'organismo umano

Anche il tabacco, come tutte le droghe, ha i suoi fanatici avversari ed i suoi fedeli ammiratori. Sappiamo che papa Urbano VIII proibì l'uso del tabacco da fiuto e che fino alla rivoluzione del 1848 nella maggior parte dei paesi d'Europa era proibito fumare sulla strada. D'altra parte molti poeti e scrittori nelle loro opere lodarono ed esaltarono il tabacco ed il fumo.

Qual'è l'opinione della medicina moderna sul tabacco ad uso voluttuario? Anzitutto bisogna sapere che la nicotina non è il solo veleno contenuto nel fumo. Gli altri componenti sono: ossido di carbonio, acido prussico, pirrolo, alcool metilico, ecc.

La nicotina resta però il componente maggiormente dannoso del tabacco e del fumo. Il tenore di nicotina del tabacco stesso non corrisponde sempre a quello del fumo sviluppatosi dalla combustione. Da ricerche accurate risulta che nel fumo dei cosiddetti sigari senza nicotina vi è il medesimo tenore di nicotina come nei sigari ordinari.

Il contenuto di nicotina del tabacco dipende dalla consistenza, dal tenore di umidità, dalla compressione, dal taglio delle foglie, dalla rapidità con la quale si fuma e dalla temperatura che si sviluppa nella combustione. La distillazione dei componenti del tabacco avviene nello strato più vicino alla zona in combustione. L'assorbimento della nicotina è indipendente dalla maniera di fumare.

Le goccioline più grandi si depositano già nella bocca e se l'aspirazione è profonda le goccioline più piccole arrivano fino negli alveoli polmonari. Come abbiamo già detto la nicotina è un veleno con alta tossicità.

Reagisce basicamente ed è di sapore acre.

Già poche gocce bastano a paralizzare la respirazione e a uccidere un uomo. Una o due gocce sono però già il tenore di nicotina di un sigaro ordinario. Fortunatamente, fumando, la maggior parte della nicotina si volatilizza. Specialmente dannoso è dunque masticare il tabacco o come si dice comunemente, ciccare. La credenza più o meno forte del fumo non è segno del tenore di nicotina, poichè esso può contenere altre sostanze basiche. Le materie acide, invece, indeboliscono l'acredine del fumo ingannando sul contenuto di nicotina di questo. Chi crede che un avvelenamento colla nicotina sia possibile solo inalando il fumo si sbaglia, poichè la mucosa boccale assorbe molto facilmente la nicotina. Le cellule del corpo umano hanno sì la capacità di distruggere la nicotina in un tempo relativamente breve e senza far differenza se trattasi di un organismo abituato al fumo o no.

È indiscutibile però che col tempo la funzionalità di apparati organici di importanza, quali il fegato, le vie digerenti, l'apparato circolatorio e soprattutto il sistema nervoso ne risentano le conseguenze. I fumatori inveterati vanno così sovente incontro a note manifestazioni morbose, quali l'irritazione dei bronchi, i disturbi digestivi, le aritmie (irregolarità delle pulsazioni) cardiache. E chi inizia la carriera del fumatore è, a seconda della sua sensibilità all'azione tossica dei prodotti di combustione del tabacco, colpito da malessere, senso di angoscia, sudori freddi, capogiri, conati di vomito o vomito.

Dobbiamo dire che la nocività del tabacco e dei suoi componenti è oggetto dei giudizi più disparati. Forti e impenitenti fumatori giungono a tarda età senza il minimo disturbo. Per vincere l'azione dannosa occorre uno stato particolare dell'organismo e la tolleranza di questo varia in ogni individuo. Certo è che il tabacco è dannoso ed ognuno dovrebbe essere capace di limitare l'uso o smettere prima che i disturbi si aggravino.

*Una bella giornata sarà l'11. X. 53*

*Verrà disputata la*

## **VII. corsa ticinese di orientamento a pattuglie**

*Gara intercantonale — Tre categorie: A, B e C*