

**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:** 10 (1954)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Valore educativo dello sport  
**Autor:** Montavon, R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998956>

### **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:** 12.02.2026

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

# Valore educativo dello sport

La parola « sport » proviene dal francese antico. Ha per origine il verbo « se desporter » che significava: divertirsi. E chi parla di divertimento dice giuoco. Il giuoco è infatti la forma elementare dello sport. « È una vera scuola di sociologia sportiva » scrive Maurice Baquet.

Ancora oggi molte persone vedono nello sport un mezzo per sviluppare i muscoli a detrimento dell'intelligenza. È innegabile che esso esige, con l'attività corporale, la partecipazione dello spirito, del carattere, del senso sociale. Ha inoltre una indiscutibile influenza sullo sviluppo della personalità. Ha, dunque, un certo valore educativo.

Così l'anima e il corpo, lungi dall'essere antagonisti, sono felicemente associati nell'attività sportiva. Si completano e si influenzano reciprocamente. Questa stretta interdipendenza fa sì che essi formino una « unità armonica ».

Ma è necessario precisare che ogni disciplina sportiva non produce i medesimi risultati, sia dal lato fisiologico che da quello psicologico.

Nel fanciullo l'emulazione, il giuoco, corrispondono a bisogni vitali, istintivi. Il fanciullo ha un bisogno assoluto di attività. L'intelligenza del fanciullo ha un carattere sensitivo e motorio. Ed è nel giuoco, nello sforzo fisico, che trova un terreno favorevole al suo sviluppo. Il giuoco è una preparazione alla

vita che permette al fanciullo di fare diverse esperienze e di risolvere, mediante l'azione, vari problemi. È mediante il giuoco che il fanciullo conosce a poco a poco il suo valore fisico, morale e civico.

Può sostenere il confronto con i suoi compagni e constatare ciò che l'individualizza. C'è dunque uno stretto legame fra il fisico e la psiche.

Nell'adolescente il giuoco è diventato a poco a poco regolato, convenzionale. C'è già stata la socializzazione dell'individuo. Costui ha capito la necessità della cooperazione, dell'accordo per giungere al successo. Acquista lo spirito d'iniziativa, l'attitudine alle pronte decisioni. Sa che alle volte c'è una forza antagonista, un'intelligenza e un carattere da vincere. Il giuoco diventa più virile ed esige resistenza ai colpi e al dolore. Sottopone il giovane a un allenamento di tutte le sue facoltà.

Nell'adulto il giuoco prende a poco a poco una nuova forma. Poiché le forze fisiche diminuiscono diventa più sensato, più riflessivo. La ragione compensa questo abbassamento del rendimento fisico. La riflessione e la tecnica diventano le qualità primordiali dell'adulto. Il giuoco può diventare essenzialmente cerebrale. Esso costituisce un derivativo e distoglie momentaneamente dal lavoro professionale che abbruttisce.

Qualunque sia l'età dell'individuo il giuoco, attività sportiva per eccellenza, stabilisce un sicuro equilibrio fra l'intelletto e il fisico sviluppando e rinnovando le capacità creative.

Vediamo ora, determinandola in dettaglio, l'azione formatrice ed educativa dello sport.

## L'esercizio più sano

**Il primo, il più sano, il più importante di tutti gli esercizi fisici è la marcia. La marcia quotidiana, regolare, è una delle garanzie essenziali di buona salute, perchè stimola l'appetito, accelera la digestione, elimina le secrezioni, accresce l'apporto di ossigeno e facilita la circolazione.**

**Non vi è nulla di più esatto di quel proverbio che dice: si digerisce tanto con le gambe quanto con lo stomaco. In linea generale è necessario fare circa un'ora di marcia al giorno tra mattino e sera.**



La marcia: il mezzo sano e migliore per andare alla scoperta della patria

## Influenza sul fisico

La pratica dello sport in generale influisce favorevolmente sullo sviluppo del fisico. Essa sviluppa nell'individuo varie qualità quali: la velocità, la resistenza, la forza, l'agilità. D'altra parte gli effetti fisiologici delle attività sportive sono considerevoli. Inoltre lo sport esige dei sacrifici e tutti coloro che lo praticano con buon senso, che hanno capito la sua utilità, si sottomettono a una disciplina di vita che non può che esser loro di grande giovamento.

## Influenza sulla moralità, il senso sociale e civico

Nello sport l'azione morale si effettua anche attraverso l'educatore, il monitore. L'individuo ben diretto avrà delle buone reazioni morali e sociali. Egli rispetterà onestamente le convenzioni, le regole dell'avversario. Questo sottomettersi alle regole non abbassa l'individuo ma lo educa, lo civilizza. Nello sport può sbocciare la migliore moralità. Il grande filosofo greco Aristotile chiedeva alla ginnastica di creare « uno spirito fertile in stratagemmi, un'anima ardita e prudente, intraprendente e accettante ». Saper accettare, dominarsi, rispettare regole e avversari, ecco la lezione morale dello sport.

## Influenza sul carattere

Le basi del carattere sono le tendenze innate. Queste tendenze possono, sotto l'azione di fattori psicologici, essere dirette, guidate, migliorate. Il fattore primordiale è la volontà. Essa ci permette di compiere degli atti difficili per i quali, in seguito, faticiamo meno e abbiamo tendenza a ripeterli. Or bene nello sport hanno grande importanza l'automatismo, la spontaneità del movimento, del gesto. Con l'allenamento si prendono le abitudini della volontà, dell'autonomia, del coraggio, della perseveranza e della padronanza di se stessi. Lo sport provoca una sana emulazione, la competizione, e realizza l'educazione nella lotta. I pericoli fisici, i rischi, formano il carattere e obbligano a maggiore precisione e riflessione. « Il rafforzamento del carattere e quello della moralità — afferma Maurice Baquet — non si realizzano con discorsi ma con azioni fisiche intense che impegnano l'individuo e lo obbligano a scegliere e a prendere delle responsabilità immediate ».

## Influenza sull'intelletto

Può sembrare eccessivo pretendere che lo sport migliori le facoltà intellettuali. È però fuori discussione che la memoria motrice istruisce la memoria intellettuale. L'intelligenza permette di progredire e di agire con metodo, di ricercare le cause profonde di un insuccesso e di immaginare, poi, la migliore maniera per rimediare. Nello sport le facoltà intellettuali hanno un ruolo assai importante. Vediamo dunque che lo sport, quando è praticato con le dovute condizioni, favorisce lo sviluppo fisico, fornisce un campo di allenamento alla volontà e offre l'occasione di formare in sé un dato numero di virtù personali e sociali. Sviluppa pure il senso del bello, dell'armonia e del ritmo. Risponde ammirabilmente ai bisogni di dispendio fisico, al desiderio di evasione e di libertà al quale ognuno di noi aspira. È una meravigliosa occasione di affermare la nostra personalità in mezzo alla comunità.

R. Montavon

## Il calendario nazionale dell'ANEF per le corse di orientamento

- 26 settembre:** Zugo;  
Campionati svizzeri dello S.R.B.;  
Sciaffusa;  
Lucerna;
- 2 ottobre:** I. P. Coira;
- 3 ottobre:** Ticino (cantonale A.S.Ti.);  
Zurigo;  
Berna (Satus);  
Basilea campagna;
- 10 ottobre:** VIII. CORSA TICINESE I. P.;  
Turgovia;  
Lucerna (Satus);
- 17 ottobre:** Friburgo;  
Emmental;
- 24 ottobre:** Basilea.

## Il corso di ripetizione dei monitori ticinesi a Macolin

Nella magnifica regione di Macolin, sede della Scuola federale di ginnastica e sport, circa sessanta Capi I. P. del nostro Cantone hanno seguito nei giorni 3 e 4 dello scorso aprile un istruttivo corso di ripetizione.

Sotto l'attenta direzione dell'amico Aldo Sartori — capo della sezione I. P. Ticino — per la parte generale e del popolare « Taio » Eusebio (per quella tecnica) coadiuvato a sua volta dagli ispettori federali amici Oscar Pelli e Armando Chiesa, i partecipanti hanno avuto campo di trarre utili insegnamenti e preziosi consigli. In modo particolare i Capi I. P. hanno seguito con vivo interesse la teoria tenuta da Ottavio Eusebio sul metodo di ripartizione delle lezioni.

Il corso è stato visitato dal signor Ernesto Hirt che ha avuto parole di alto elogio all'indirizzo del movimento dell'Istruzione Preparatoria nel nostro Cantone.

Nel vasto programma di lavoro sono pure state inquadrare le proiezioni di alcune pellicole istruttive in carattere con il corso.

La visita agli impianti tecnici della S.F.G.S. che man mano prendono corpo nell'idillica regione di Macolin, ha completato il programma di giornate veramente ben trascorse e che sicuramente contribuiranno a dare nuova e più vigorosa linfa a favore di un sempre maggiore incremento dell'Istruzione Preparatoria fra i monitori e per riflesso fra la gioventù ticinese che dovesse aderire a uno dei numerosi corsi annualmente organizzati in quasi tutte le località del Ticino.

f. c.

(Da « Il Dovero »)

## Alpinismo estivo I. P. 1954 al Furka

La Sezione cantonale dell'I. P. ha scelto la regione del Furka per lo svolgimento del corso cantonale I. P. di alpinismo estivo 1954, che avrà luogo dal 22 al 31 luglio p. v. La zona del magnifico ghiacciaio del Rodano non ha bisogno di essere lungamente presentata perchè, conosciuta ovunque, offre agli escursionisti innumerevoli occasioni per ammirare la nostra bella patria. Con ascensioni facili ed accessibili a tutti si potranno scalare vette molto vicine ai 4000 metri.

Il corso sarà diretto da una guida diplomata coadiuvata da monitori I. P. Sono ammessi giovani svizzeri dai 14 ai 19 anni che nel 1953, o quest'anno prima dell'inizio del corso, abbiano superato l'esame di base I. P. oppure, nel 1954, abbiano frequentato per almeno 25 ore gli allenamenti di un corso di base.

I partecipanti pagheranno una tassa di iscrizione di franchi 42.— per il vitto, l'alloggio, l'istruzione e l'assicurazione mentre per il viaggio (a loro carico) riceveranno una tessera di legittimazione per il ritiro di un biglietto ferroviario a metà tariffa.

I formulari di iscrizione possono essere chiesti alla Sezione cantonale I. P. in Bellinzona (tel. 092/5.21.61) che è pure a disposizione per qualsiasi ragguaglio.