

**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:** 11 (1955)

**Heft:** 4

**Vorwort:** Perseverabza e costanza alla base di ogni attività sportiva

**Autor:** Rigassi, Vico

#### **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>**



# Giovani forti Libera patria

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

Macolin s/Bienne

1955 - Anno XI - N. 4

## Perseveranza e costanza alla base di ogni attività sportiva

DI VICO RIGASSI

In occasione dell'incontro di atletica leggera tra la Svizzera e la Germania del 21 agosto a Ginevra — incontro che ha visto la compagine rossocrociata vittoriosa, è vero, ma però contro una formazione germanica che non era al gran completo — ho assistito ad alcune scene simpatiche che mi hanno ispirato questo articolo, perché anche se la maggior parte degli attori non erano più giovani, le loro parole possono servire di monito, di sprone a tutti i giovani, segnatamente a quelli che seguono regolarmente i corsi dell'I.P.

Incontro cordiale tra l'ex-internazionale di calcio Robert Pache — ben conosciuto nel Ticino — l'ex-internazionale di atletica leggera Josef Imbach (anni 61) e

l'ex-internazionale, pure di atletica leggera, dott. Paul Martin, l'unico atleta al mondo che abbia partecipato quale attivo a ben cinque giochi olimpici (nel 1920 ad Anversa, nel 1924 a Parigi, nel 1928 ad Amsterdam, nel 1932 a Los Angeles e nel 1936 a Berlino). Ricordi del lontano 1924 allo stadio di Colombes a Parigi: Paul Martin finisce secondo, a un centimetro, nella finale degli 800 metri, dietro l'inglese Lowe, Sepp Imbach è il primo atleta al mondo che registri un 48 secondi secchi sui 400 metri e per ventiquattr'ore sarà primatista mondiale e Robert Pache gioca la finalissima del torneo di calcio, dove l'Uruguay batte la Svizzera per tre a zero.



**Autunno:  
stagione delle corse  
di orientamento**

AI 30 ottobre 1955: la IX  
C. O. ticinese a pattuglie I.P.

Claro, 10 ottobre 1954: china sulla carta, una pattuglia di giovanissimi sta risolvendo il problema che le permetterà di raggiungere il posto di controllo seguente. Quattro spiriti, una volontà sola: quella di tutto dare per raggiungere l'ancora lontano traguardo e - perché no - la tanto sospirata vittoria.

Ma quanto lavoro, quanti allenamenti — in condizioni assai meno favorevoli che al giorno d'oggi — sono stati necessari a questi tre atleti per giungere a quegli ambiti traguardi?

Roberto Pache ci raccontava di un suo recente viaggio nell'America del Sud; appena seppero che egli era a Montevideo, l'albergo fu assediato da giornalisti, fotografi, dirigenti ed ex-giocatori e fra questi ultimi era il famoso terzino Nasazzi che apprese a Pache che il famoso mediano Andrade (quello che giocò nel 1924 e non l'omonimo del 1954) era costretto a letto da un male che non perdonava. Sentendo solo l'appello del cuore, Pache infilò l'ascensore e con Nasazzi si recò al capezzale di Andrade, che pianse dalla gioia.

Sepp Imbach mostrava con fieraZZa il distintivo d'oro che la federazione germanica gli aveva consegnato per aver partecipato a ben sette incontri tra i due paesi ed avervi conquistato, nello spazio di sei anni, la bellezza di dodici vittorie.

E Paul Martin, che prepara già l'allenamento del figlio quindicenne, si interessava vivamente ai nostri giovani atleti e seguiva i loro sforzi con visibile soddisfazione.

Al terzetto si avvicinò il basilese Jean-Jacques Hegg, che attualmente compie un periodo di pratica all'ospedale cantonale di Ginevra in attesa di fare l'esame di stato a Basilea all'inizio del 1956, e Hegg ascoltava interessato e commosso. Ed a Paul Martin che gli diceva che lui (Hegg) sarà certamente l'atleta svizzero che batterà il primato nazionale degli 800 metri, detenuto dall'amico Paul fin dal lontano 1928 col tempo di

1'51,8"\*) il modesto studente in medicina rispondeva: « Per il momento mi limito ai 400 metri e alla staffetta, perchè so benissimo quanto difficile sia la preparazione sugli 800 metri. Ho cominciato a fare dell'atletica leggera a quindici anni, quando frequentavo il ginnasio, mi sono convinto che questo sport basilare può essere praticato anche durante gli studi universitari, che pur sono difficilissimi, senza negligerli, ma so anche che un giovane deve saper dosare i suoi sforzi ». Infatti a nulla serve di sforzare o di esagerare nella pratica degli esercizi fisici, dei quali l'atletica leggera è il codice massimo: e, come ci diceva il famoso dottor Victor Bogomoletz, attualmente a Ginevra, bisogna che lo spirito, dopo una gara od anche solo dopo un allenamento non si senta stanco, ma pieno di vigore, bisogna che esso abbia un senso di voluttà fisica, di soddisfazione morale per lo sforzo compiuto, per il risultato ottenuto.

Ed allora chiediamo a Sepp Imbach, ora proprietario di un modesto negozio di generi coloniali, quanti allenamenti egli abbia fatto per raggiungere la metà parigina. « Ho partecipato a 18 anni ad alcune gare ciclistiche, dopo aver seguito tutte le lezioni di ginnastica nelle scuole, ma mi sono allontanato dagli attrezzi perchè mi mancava il tempo materiale (ero apprendista allora) per seguire tutte le lezioni. A 19 anni mi sono provato nel cross-country, specie in inverno, tutto solo nelle foreste dell'Entlebuch, poi a vent'anni ho disputato la prima gara atletica sui cento metri. Per ben quattro anni mi sono allenato almeno tre volte alla settimana, da solo o con qualche compagno, facendo del cross-country in inverno e in primavera, lunghe corse nei boschi in autunno e dell'atletica nella stagione bella. Sono giunto nel 1921 ai primi successi su 100 e 200 metri, poi ho fastato i 400 metri, ma prima di Parigi ho fatto almeno seicento allenamenti ed ho disputato almeno sessanta gare (una ventina per stagione) su questa distanza. Avevo una metà, uno scopo nella mia vita sportiva, l'ho raggiunta anche se mi è mancata la grande soddisfazione della finalissima olimpica ».

Questi fulgidi esempi dovrebbero essere di monito e di guida per i nostri giovani che non devono subito tendere al record, alla vittoria, ma devono prepararsi con costanza, con entusiasmo, con fiducia in se stessi, seguendo gli insegnamenti dei monitori, degli allenatori. Un corso alpino estivo può essere utilissimo ai futuri atleti (come ai calciatori od ai ciclisti) a condizione che essi non sognino subito le ascensioni più ardite. Una buona preparazione atletica, attraverso allenamenti, gare di orientamento, corse nei boschi, può servire assai al futuro sciatore, perchè troppo sovente vediamo, in inverno, degli sciatori o dei giocatori di hockey su ghiaccio in forma fisica precaria.

Cosa succede allora? Che essi impiegano quattro, cinque o sei settimane solo per raggiungere un modesto grado di forma fisico-atletica, mentre invece se avessero questa forma all'inizio della stagione, potrebbero curare unicamente il loro perfezionamento tecnico, la velocità, il pattinaggio, lo scatto, ecc.

Perseveranza, costanza, disciplina, sano entusiasmo ed anche ferrea volontà — con i sacrifici che essa richiede ed impone — siano quindi i principî dell'attività di tutti i nostri giovani amici.

**Vico Rigassi**

\*) è ora migliorato, con 1'49"8, da Joseph Steger, l'11 settembre 1955, in occasione di una riunione atletica internazionale svoltasi a Parigi.

## Chiusura dell'attività 1955

**La Sezione cantonale I. P. comunica che l'attività di base 1955 verrà chiusa irrevocabilmente il 4 dicembre p. v.**

**Entro tale data dovranno essere portati a termine tutti i corsi o sessioni di esame e alla Sezione stessa inviati tutti i fogli e libretti di controllo debitamente completati.**

**Non sarà tollerato alcun ritardo nell'invio di questi documenti per la qual cosa sarà opportuno — e ciò nell'eventualità del cattivo tempo (come già è successo in altre occasioni) — che la fine dell'attività atletica venga prevista con qualche anticipo sulla data sopra citata.**

**A corsi terminati i monitori devono pure ritornare il materiale di istruzione in loro possesso: poichè è prevista una revisione generale TUTTO il materiale deve essere ritornato. Si chiedano a tal uopo i buoni di trasporto gratuiti.**

**Si attira ancora una volta l'attenzione dei monitori sul fatto che i giovani partecipanti all'I. P. possono beneficiare delle visite medico-sportive gratuite purchè vengano rispettate le condizioni contenute nell'art. 17 delle D. E.**

**La Sezione è a completa disposizione dei monitori per tutte le informazioni di cui abbisognassero.**