

**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

**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:** 13.02.2026

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

lata. Settecento metri sopra di noi la vetta spicca col suo candore sullo sfondo delle nuvole oscure. Speriamo che il sole riesca a farle fuggire. Invece il vento furioso le spinge contro la « nostra » vetta, che ben presto scompare. Camminiamo senza renderci conto esattamente della nostra posizione.

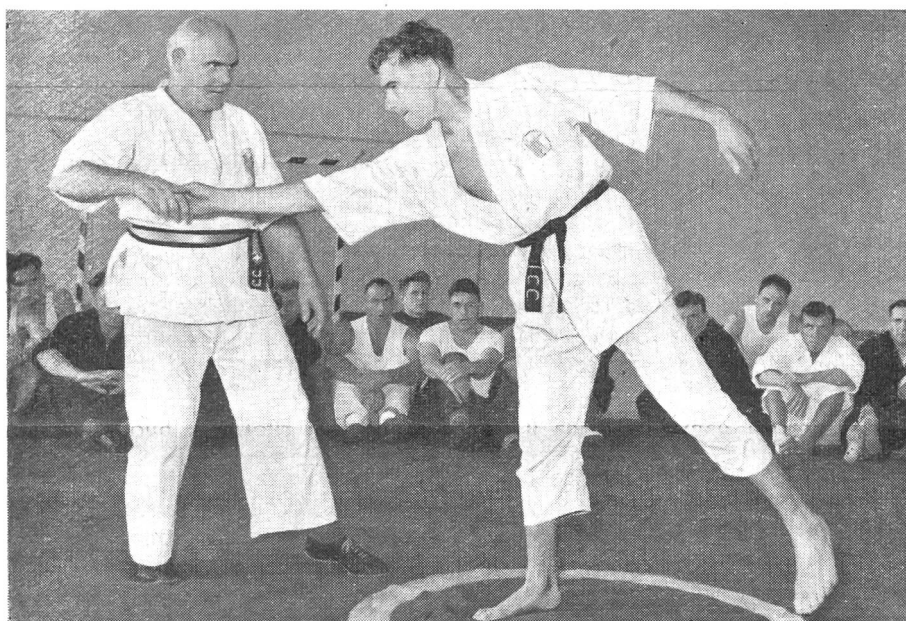
Sembra impossibile che in condizioni simili non si debba smarrire la via. La figura del signor Tita che marcia spedito e senza incertezze, mi ridà fiducia. Capisco che la guida non è solo un appoggio materiale, ma anche morale. Raggiungiamo una cresta rocciosa che seguiamo fino all'antecima. Ci ristoriamo, riposiamo un po' e ripartiamo.

Giunti in vetta firmiamo, aiutandoci l'un l'altro, perchè il vento furioso ci strappa il libro dalle mani. Scattiamo qualche foto e iniziamo subito la discesa. Sorpassiamo la Tierberglihütte senza fermarci e giungiamo all'accantonamento stanchi e un po' delusi.

Nonostante il tempo avverso, che ci ha impedito di svolgere appieno il programma, ci resta il ricordo di ore di sana allegria e di fraterna camerateria. Abbiamo appreso ad amare la montagna, a riconoscerne i pericoli e a superarli.

**Giancarlo Martinelli**

## Con gli sportivi dello judo e dello jiu - jitsu



**LE CINTURE NERE SI SONO  
AFFRONTATE A MACOLIN !**

In occasione dell'interessantissimo corso internazionale di judo organizzato alla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, il signor Baumann (a sinistra), direttore del corso, e il signor Lees danno dimostrazioni di dettaglio di questo utilissimo sport della difesa personale senz'armi.

Uno degli sport che ritorna in voga, che in questi ultimi tempi conosce un grande successo è senza dubbio lo judo (la forma sportiva dello jiu-jitsu).

Anche a Macolin gli sportivi della difesa personale senza armi sono di casa, si trovano bene. Ogni anno ormai vengono tenuti alcuni corsi di istruzione che sono seguiti anche da molti stranieri. Pure i ticinesi non mancano; infatti, in principio dell'anno in corso abbiamo potuto salutare a Macolin parecchi chiassesi che seguivano un corso centrale di judo. Di questo sport e dei corsi tenuti a Macolin vi vorremmo parlare in uno dei prossimi numeri. In attesa di qualche punto più in esteso, eccovi una foto del corso centrale internazionale dei poliziotti e il decalogo del buon seguace dello judo.

1. Segui le istruzioni del tuo maestro e ringrazialo con un comportamento rispettoso
2. Non diventare presuntuoso o arrogante anche se hai già conosciuto il successo
3. Partecipa regolarmente agli allenamenti
4. Tratta il tuo compagno di esercitazione come un fratello e un amico

5. Non commettere azioni antisportive
6. Sii corretto e ben educato anche nella vita privata in modo da emergere dalla mediocrità
7. Aiuta sempre i deboli
8. Rispetta la donna e sii sempre cavalleresco nei suoi riguardi
9. Guardati dagli eccessi e dai vizi
10. Applica anche nella vita privata il principio «cedere per vincere».

## Noleggio film della SFGS

La Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin che sino a oggi metteva gratuitamente a disposizione dei gruppi I.P. per le serate di propaganda i film « Viens avec nous », « La jeunesse suisse prépare son avenir » e « Formation dei monitori I.P. » ha deciso di concedere la gratuità anche per il noleggio di tutti gli altri film di istruzione in suo possesso.

Le comande devono essere inoltrate tramite la Sezione cantonale specificando il giorno e il genere della serata.

# Campionissimi ma non più idoli nell'atletica del mezzofondo

*Dalla « Gazzetta dello Sport » togliamo il seguente articolo di Gian Maria Dossena che riteniamo interessantissimo siccome illustrante molto bene alcuni aspetti del progresso atletico.*

Quando Emil Zatopek rinnovò i record dei 5000 e 10.000 metri, l'uno a pochi giorni dall'altro, a Parigi e a Bruxelles, si gridò al fenomeno. È trascorso un anno e qualche mese. Ora Kuts è di nuovo primatista mondiale dei 5 km., primo uomo sotto i 13'50", ed altri tre uomini (Kuts, Chataway, Chromik) hanno saltato Zatopek. E per Kuts non s'è gridato al miracolo, nessuno l'ha definito un fenomeno, la cosa è stata accolta come un fatto normale nella vicenda del progresso atletico. Come non si era gridato al miracolo per Iharos. Gli è che il tambureggiamento di primati e grandi prestazioni che ha terremotato in questi ultimi tempi tutta la catena delle corse di mezzofondo veloce e prolungato ha fornito gli osservatori di una nuova visuale. Iharos ha coperto i 5000 in 13,50"8 (Kuts in 13'46"8): due anni fa c'era da sbalordire, oggi si dice che si sapeva, e lo si era scritto da più parti. Non è il senno di poi. È il frutto di nuove convinzioni suggerite dai fatti.

Per Kuts, ritornato alla forma della fine del '54, ed i cui recenti tempi di U.R.S.S.-Gran Bretagna a Mosca erano stati seri segni premonitori, si è trattato di un obiettivo relativamente facile e conseguito attraverso un inizio assai rapido (ai 2000 era di 9"4 il vantaggio sulla tabella di Iharos, ai 3000 di 6"2, ai 4000 di 5") e tale da consentirgli un margine di sicurezza sufficientemente ampio per il finale. Per cui è lecito pensare che un corridore dotato di una maggior velocità di fondo possa presto far meglio. Iharos, ad esempio.

Sandor Iharos viene dai 1500, di cui (non si sa fino a quando) con il connazionale Tabori e il danese Nielsen detiene il record del mondo. Allorché Iharos segnò 3'40"8 sul chilometro e mezzo, si trovò il modo di pronosticare in lui, abbastanza facilmente (dato che egli si era in precedenza impadronito dei limiti mondiali dei 3000 metri e delle due miglia), il futuro e non lontano recordman dei 5 chilometri. Ciò è avvenuto a breve scadenza di tempo — e per breve tempo — malgrado la limitata conoscenza che l'ungherese ha ancora della distanza, e benché il confronto di Varsavia (che giubilò Zatopek) avesse in alcuni fatto sorgere illegittimi dubbi sulle sue capacità, a causa della vittoria di Chromik (la cui nobiltà di corridore non ha mancato di riflettersi sui 3000 siepi). In realtà, era appunto l'inesperienza di Iharos sulla distanza maggiore, ragione unica della sconfitta, a suffragare le sue possibilità. Come è appunto questa sua relativa conoscenza (unicamente attenuata da quelle che sono riconosciute doti di resistenza e di velocità) che autorizza la previsione di ulteriori sostanziali miglioramenti (sotto i 13' e 50"). Allo stesso modo, il fatto che Landy, Bannister e Santee avessero realizzato i record dei 1500 sotto forma di obiettivi secondari nel raggiungimento di quello del miglio, sottintendeva la relatività di quei

record. Così non stupì il 3'40"8 di Iharos prima, e gli identici tempi poi realizzati da Tabori e Nielsen. Si è in breve determinato nelle corse un rivolgimento assai più importante, e in ogni caso più esplosivo, di quello che diede il primo moderno indirizzo alla storia dell'atletica su pista, e cioè il sistema della corsa fissata sulla cadenza del cronometro, iniziato dai finlandesi. E tale rivoluzione, generata dall'assorbimento graduale e tuttavia rapidissimo, delle corse di mezzofondo e fondo nella sempre più larga tinozza della velocità, tutti i vecchi grandi idoli sono destinati a cadere. Crollati Harbig, Haegg, Strand, in demolizione Zatopek. Che rimarranno come simboli e attori necessari di un'evoluzione, e come testimonianze di un'era in via di conclusione.

Sembra infatti caratteristica di questa nuova epoca la mancanza di piedistalli. Avremo molti grandissimi campioni, ma nessuno capace di ergersi, da vero dominatore, al disopra degli altri. Zatopek resterà probabilmente in questo senso come un ineguagliato esempio di virtù agonistiche, l'uomo capace di vincere tre gare in una sola Olimpiade. Ciò, nel campo delle corse di mezzofondo e fondo, non potrà ripetersi. Lo spostamento della barriera delle difficoltà va operando in tal direzione. La nuova visuale sollecita effetti psicologici tanto potenti da tradursi in impetuose correnti di energia fisica. Nel 1952, per arrivare all'altezza di Haegg e Strand, un Lueg si tagliava le gambe per le Olimpiadi (e il resto della carriera). Oggi non tanto stupiscono i limiti cui i mezzofondisti accedono, quanto la facilità di ripeterli. Moens fa dimenticare Harbig, ma non per questo muore su quel traguardo, e non lascia occasione per ripetersi, tranquillo, sotto gli 1'48". Tempo del resto quasi normalmente accessibile ad una dozzina di atleti, così come avviene nei 1500 e nei 5000 su limiti un giorno, non lontanissimo, considerati proibitivi (ed oggi raggiungibili anche dai non fenomeni, si è visto). Ed è da questo stesso livellamento sulle punte più alte che scaturisce una più rapida e continua capacità di progresso.

## 1500 metri

### STORIA DEL RECORD

3'55"8	Kiviath (USA)	1912
3'54"8	Zander (Svezia)	1917
3'52"6	Nurmi (Finlandia)	1924
3'51"6	Peltzer (Germania)	1926
3'49"2	Ladoumègue (Francia)	1930
3'49"	Beccali (Italia)	1933
3'48"8	Bonthron (USA)	1934
3'47"8	Lovelock (Nuova Zelanda)	1936
3'47"6	Hägg (Svezia)	1941
3'45"8	Hägg (Svezia)	1942
3'45"	Andersson (Svezia)	1943
3'43"	Hägg (Svezia)	1944
3'43"	Strand (Svezia)	1947
3'43"	Lueg (Germania)	1952
3'42"8	Santee (USA)	1954
3'41"8	Landy (Australia)	1954
3'40"8	Iharos (Ungheria)	1955
3'40"8	Tabori (Ungheria)	1955
3'40"8	Nielsen (Danimarca)	1955

# I MIGLIORI

3'40''8	Iharos (Ungheria)	1935
3'40''8	Tabori (Ungheria)	1955
3'40''8	Nielsen (Danimarca)	1955
3'41''2	Rozsavölgyi (Ungheria)	1955
3'41''8	Landy (Australia)	1954
3'42''2	Bannister (Gran Bretagna)	1954
3'42''6	Hermann (Germania)	1955
3'42''8	Santee (USA)	1955
3'43''	Hägg (Svezia)	1944
3'43''	Strand (Svezia)	1947
3'43''	Lueg (Germania)	1952

# 5000 metri

## STORIA DEL RECORD

14'36''6	Kolehmainen (Finlandia)	1912
14'35''4	Nurmi (Finlandia)	1922
14'28''2	Nurmi (Finlandia)	1924
14'17''	Lehtinen (Finlandia)	1932
14'08''8	Mäki (Finlandia)	1939
13'58''2	Hägg (Svezia)	1942
13'57''2	Zatopek (Cecoslovacchia)	1954
13'56''6	Kuts (URSS)	1954
13'51''6	Chataway (Gran Bretagna)	1954
13'51''2	Kuts (URSS)	1954
13'50''8	Iharos (Ungheria)	1955
13'46''8	Kuts (URSS)	1955

# I MIGLIORI

13'46''8	Kuts (URSS)	1955
13'50''8	Iharos (Ungheria)	1955
13'51''6	Chataway (Gran Bretagna)	1954
13'55''2	Chromik (Polonia)	1955
13'57''	Zatopek (Cecoslovacchia)	1954
13'57''6	Kovacs (Ungheria)	1955
13'58''2	Hägg (Svezia)	1942
13'58''8	Anufriev (URSS)	1953
13'59''2	Szabo (Ungheria)	1955

# MACOLIN

Macolin ! Questo prestigioso nome ha la risonanza del cristallo e la purezza delle Alpi che tutto intorno delimitano il suo orizzonte. Macolin non è più, ai giorni nostri, il modesto casolare di contadini pigramente situato sul pendio del Giura e conosciuto dai soli ospiti inglesi e francesi che ne avevano fatto, 50 anni or sono, il loro luogo prediletto di soggiorno.

Macolin è diventato un nome nel mondo sportivo e culturale del nostro paese dopo che nel 1943 il Consiglio federale lo ha scelto quale sede dell'Istituto nazionale di educazione fisica.

Questo nome evoca per diverse migliaia di giovani e giovanissimi, svizzeri e stranieri, le dolci ore passate nel sano ambiente della camerateria sportiva.

In molti hanno espresso il desiderio di poter portar seco un tangibile ricordo del breve periodo da loro trascorso su queste incantevoli alture. Sgraziatamente non avevamo nulla da offrire all'infuori dell'amicizia che ancora oggi ci unisce.

È per colmare questa lacuna che l'amico Francis Pellaud, segretario romando alla Scuola federale di ginnastica e sport e redattore-capo di parecchi giornali sportivi, ha voluto farsi autore di un opuscolo illustrato che metta in evidenza l'origine, lo sviluppo e l'attività dell'istituzione alla quale egli dà la sua preziosa collaborazione.

Il signor direttore Arnoldo Kaech ha cortesemente voluto scrivere la prefazione di questo libro che conterà di ca. 130 pagine con 55 illustrazioni, formato 19/25 cm., presentanti le vedute più suggestive delle installazioni e del paesaggio di Macolin nonché una panoramica dell'attività sportiva che vi si svolge.

Per soddisfare ai desiderata della maggior parte dei visitatori e amici di Macolin questo opuscolo, che sarà pronto per fine marzo 1956, verrà edito in francese, tedesco, italiano e inglese.

I monitori ticinesi dell'I. P. approfittino dell'offerta speciale di sottoscrizione (già da ora aperta) per arricchire la loro biblioteca con un'opera di valore che viene offerta al prezzo dell'edizione ordinaria. Indirizzare per ora le richieste alla Sezione cantonale I. P., Bellinzona.

## IL CANTUCCIO DEL MEDICO

## Siamo allegri !

Lo stato dello spirito ha una grande influenza sulla salute del corpo. Alcuni anni fa ho dato una conferenza in Australia ove ho raccomandato l'ottimismo ed un'attitudine coraggiosa. Quando ebbi terminato, un signore mi venne incontro. « L'anno scorso » mi disse, « quando ero redattore di un giornale, un mattino mi sentivo poco bene e esitavo a recarmi al mio ufficio. Avevo molto da fare e non credevo di poter rimanere a casa. Non appena fui sulla via, incontrai un amico.

« Che cera cattiva hai questa mattina ! » mi disse. Poco dopo un altro soggiunse: « Mi sembra che non stai bene » consigliandomi di curarmi. Rientrai in casa mia. All'indomani ero nuovamente sulla strada sentendomi così male che ero sul punto di ritornare, quando un altro amico s'accostò:

« Che piacere di vederti Giacomo, mi disse, e soprattutto di trovarti così bene; e che giornata magnifica ! ». Quelle parole mi conferirono nuova energia. Mi recai all'ufficio mettendomi al lavoro. Più lavoravo e meglio mi sentivo. Quando alla sera rientrai constatai che da tanto tempo non mi ero sentito così bene ». Quando due ammalati s'incontrano, essi s'intrattengono subito dei loro mali e dei loro sintomi. Questa è una cattiva abitudine; dapprima perchè non fa alcun bene a coloro che ne parlano ed in seguito perchè fa del torto a coloro che lo sentono. Poco a poco ognuno sente in sé tutti i sintomi del suo vicino.

Si può sempre essere riconoscente per qualche cosa. Quando due persone visitano un giardino, uno ammira le rose e i garofani e l'altro i cardi. Tutto dipende, nella vita, dal modo in cui noi con-

sideriamo le cose. Si deve fare uno sforzo per prenderle sempre dal lato buono; ma se anche le nostre speranze non si realizzano, possiamo dividere coi meno fortunati ciò che già abbiamo. Dare è vivere; tener per sé è morire. Colui che ha deciso di mai offuscare il sentiero altrui, che vive per incoraggiare e sollevare i suoi simili, possiede il vero talismano della salute.

Non bisogna aspettare di essere tutti i giorni in perfetto stato. Per ognuno ci sono dei giorni meno buoni degli altri, ove ci si sente poco disposti per lavorare; ma non è necessario raccontarlo. D'altra parte quando ci sentiamo poco bene non è sempre detto che stiamo proprio male. È vero che una persona che si trova bene prova del benessere; però non è sempre il caso per colui che si trova sulla via della guarigione: quando la natura fa il più grande sforzo per il suo ristabilimento è proprio allora che ci si sente delle volte peggio, a causa delle trasformazioni che si producono nell'organismo. Per esempio dopo aver abbandonato per alcuni giorni la bevanda il bevitore si sente molto male, peggio che quando beveva, il suo stato però è migliore ed esso torna a riacquistare la salute. La medesima cosa si produce presso il fumatore, il degustatore di tè, il mcrfinomane e l'abituato a non importa quale narcotico.

Impariamo a seguire le leggi che governano il nostro corpo e ringraziamo Iddio per tutto quanto mette a nostra disposizione. La contentezza dello spirito è la migliore medicina.

Dr. D. H. Kress