

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: 13 (1957)

Heft: 2-3

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>

Una corda e 12 esercizi

Al corso di ripetizione per monitori I. P. ticinesi tenutosi a Bellinzona a fine marzo, è stato chiesto di pubblicare ancora una volta l'interessante lezione del nostro povero Taio « Una corda e 12 esercizi » già apparso nel bollettino di alcuni anni or sono. Dato che gli esercizi conservano tutta l'attualità e possono ancora essere adattati dai monitori ai loro corsi di base I.P. non abbiamo difficoltà a dar seguito alla richiesta.

Anche perchè ci è data la possibilità di ritrovarci a colloquio con Taio, sentire ancora tutta la sua passione, il suo grande entusiasmo nel cercare di ritrovare parte della sua vita, di se stesso. Notate con quanta perspicacia, con quale poesia, con quale abilità lentamente introduce e conduce il monitore alla spiegazione dell'esercizio e gli espone, da ultimo, il programma che deve esercitare con i suoi ragazzi.

Così si ritrova Taio: in tutti i suoi scritti, in quella materia che a certuni potrebbe sembrare arida, irta da difficoltà da affrontare e superare il « nostro » trovava sempre modo di renderla viva e piacevole, abbordabile da tutti; ed era questa una delle sue grandi e molte doti, qualità e pregi che faranno sì che mai lo potremo dimenticare.

(a. s.)

Mi fermo spesso a guardare i ragazzetti che aspettano di andare a scuola, o sono liberi. Vorrei così rivedermi ancora ragazzo, ritrovare in essi una parte della mia vita, di me stesso. Ma questa fusione non si accorda in me. Mi domando se essi sono così diversi da noi — allora nel buon tempo passato —. Certo, lo sono. E come sarebbe possibile sfuggire all'influsso di questo ultimo decennio, con situazioni così disparate, con così repentini cambiamenti di toni quasi da essere impossibile rintracciare i legami fra loro? Questi ragazzetti che guardo — con tanta simpatia — non sono come noi — allora. Non giocano più con il nostro slancio, non corrono più come noi. Io credo che essi abbiano perfino perduto uno stadio della loro vita che chiamerei quasi « del correre e saltare » in un primario bisogno naturale.

Quando era ragazzo — e non sono molti anni — il correre e il saltare formavano una parte del nostro pane quotidiano — oggi direi della nostra vitamina. Eravamo sempre in molti nei nostri giochi (Mago libero e boni, ecc. ecc.) si era una comunità vera e propria. Fra

Prestazioni degne di rilievo

Nelle sessioni di esame del mese di giugno di quest'anno sono state registrate delle prestazioni degne di rilievo. La prima è quella del ventenne Carlo Stanga, dell'U.S. Ascona, il quale ha totalizzato ben 133 punti e meglio come al seguente dettaglio:

corsa 80 m. in 9''4	punti 25
salto in lungo m. 6,52	» 27
lancio a distanza (500 gr.), m. 56	» 25
arrampicare corda 3''6	» 23
getto del peso 5 kg., m. 14,13	» 33

L'atleta asconese è seguito da Roberto Losa, 1942, del G.A.M. di Locarno, con punti 115 e dal mendrisiense Giorgio Maspoli, della SFG., gruppo giovanile, pure del 1942, che ha fatto registrare 114 punti!

i giochi più prettamente individuali primeggiavano il cerchio e la corda.

Da molti anni non ho più visto un cerchio o una corda da saltellare in mano a un ragazzo. Ne ho ancora visto e adoperato di corde solamente nel mio allenamento, nei campeggi e nei corsi per atleti e decatleti.

Anche le ragazzette giocavano molto con la corda. Ci dicevano appunto che era un gioco da ragazza; eravamo però tanto intelligenti o noncuranti degli altri, guidati da un buon istinto, da continuare ugualmente a esercitarsi giocando con la corda.

Erano delle vere gare che disputavamo: riuscivamo più di 200 volte senza fermarci.

Ginnastica spontanea, istintiva, nell'atmosfera della natura, della libertà.

Oggi penso e sono sicuro che mi fece molto bene.

La corda è l'attrezzo ginnico più semplice, un gioiello per chi lo sappia adoperare. E dicendo attrezzo in cultura fisica si prova subito una speciale attrazione. Un piccolo attrezzo che mi piacerebbe vedere in mano a tutti i nostri ragazzi, a tutte le nostre ragazze e a tutti i nostri ginnasti e atleti. La corda possiede il grande vantaggio di adattarsi a tutte le età, le costituzioni e i gradi di prestazione. Buona come esercitazione per il principiante come per lo specialista, per il ragazzo come per l'uomo che rinchiuso in un ufficio sente il bisogno di un po' di movimento per sfuggire all'assalto degli anni. È pure molto buona per la donna. Altro pregio è che si può esercitare dappertutto; un metro di spazio è sufficiente.

Come deve essere e come si tiene la corda. Passata sotto i piedi deve arrivare circa all'altezza delle anche. Importante per un movimento più regolare è che, al centro — sotto i piedi —, sia un po' più grossa, pesante. La corda è tenuta molto leggermente fra il pollice e l'indice. Il movimento è impresso dalla rotazione della mano nella sua articolazione e non da tutto il braccio. Il braccio rimane sciolto, libero lungo il corpo con i gomiti vicino alle anche.

Agilità e mobilità. Saltellare con la corda è una delle migliori preparazioni per il lavoro, il molleggiamento delle articolazioni (specialmente della caviglia) e quindi della mobilità, dell'agilità del corpo. Le caviglie vengono rinforzate in un modo esemplare e acquistano una capacità d'estensione tanto utile per ogni movimento e per l'ottenimento di buoni risultati. Molto utile quindi per l'atleta.

Polmoni e cuore. Il saltellare con la corda è uno spiccato esercizio per il cuore e i polmoni. E questo è il più importante. È incredibile come il lavoro con la corda sviluppi la potenza e la capacità respiratorie. Cuore e polmoni si fortificano nel migliore dei modi. Giovani, sportivi, atleti non dimenticate questo piccolo attrezzo.

Ecco pertanto un piccolo programma per le esercitazioni con la corda:

1. Doppio saltellamento con le due gambe.
2. Saltellamento semplice con le due gambe.
3. Saltellare nelle diverse posizioni: divaricata, spaccata, incrociata.

4. Saltellamento semplice cambiando sulla sin. e des. (anche bilanciando la gamba libera in av. in alto o ind.).
5. Doppio saltellamento cambiando sulla sin. e des.
6. Saltellare su di una gamba.
7. Correre con la corda.
8. Saltellare incrociando le braccia (corda e braccia formano otto).
9. Ad ogni saltellamento far passare due o più volte la corda.
10. Saltellare in av. e ind., di fianco a sin. e a des.
11. Piegare la corda in 4, tenderla fra le mani, salto accosciato ind. e in av.
12. Bilanciare la corda in cerchio e saltellare.

Tutti questi esercizi si possono eseguire anche bilanciando la corda in senso contrario; con poche forme si ha quindi una bella varietà che ognuno può ancora aumentare con un po' di fantasia. Ogni esercizio può essere eseguito — simile alle corse — anche come esercizio di aumento o d'intervallo.

Walter Tschudi decatleta - ginnasta

Il noto critico di atletica leggera del bolognese «Stadio», Renato Dotti, è rimasto entusiasta delle prestazioni del nostro decatleta Walter Tschudi nell'incontro esagonale di Bruxelles: e ha riportato le sue impressioni nell'articolo che ci piace riprodurre per intero e che — lo confessiamo — ci fa immenso piacere per vari motivi: ma soprattutto per la considerazione nella quale è tenuta la ginnastica e l'importanza che riveste per la preparazione anche dei decatleti: e perchè anche i critici-tecnici esteri vedono le possibilità del nostro esponente che dovrà essere seguito con la massima attenzione e con molte cure, dato che ormai si è inserito nella rosa dei migliori decatleti di tutti i tempi, in un 12mo posto che è senz'altro suscettibile di essere migliorato.

(a. s.)

La gara di decathlon del recente incontro a sei nazioni di Bruxelles ha rivelato le grandi qualità dello svizzero Walter Tschudi, un atleta magnifico nel senso più completo della parola. Con i suoi 7151 il giovane campione elvetico ha altresì attirato l'attenzione dei tecnici verso il possibile apporto della ginnastica alla complessa specialità del decathlon. Tschudi infatti proviene dalla ginnastica ed il suo caso non è unico in Svizzera. Altri decatleti di buon valore sono scaturiti in questi ultimi anni dalle foltissime schiere dei ginnasti elvetici. È noto infatti come la Svizzera vanta un profondo movimento ginnico-sportivo, che in questi ultimi anni è andato sensibilmente integrandosi nell'atletica leggera. Nei concorsi ginnici assai frequenti nella piccola repubblica confederata, sono oggi sempre inserite gare di corsa, salto e lancio, magari effettuate a squadra e con misure minime da superare, ma che indubbiamente richiedono nel ginnasta una preparazione atletica atta a favorire lo sviluppo armonico del fisico e lo spirito di versatilità verso le più disparate discipline. Il « caso Tschudi » è invero tipico. Attirato allo sport da uno dei tanti concorsi ginnici per giovanissimi che ogni anno vengono organizzati in Svizzera, Tschudi ebbe a temprare per lungo tempo il suo già prestante fisico alle diverse attività ginniche non però comprensive soltanto dei classici attrezzi, ma estese, come già abbiamo detto, anche alle discipline base dell'atletica. Ed allorché due anni or sono egli decise di dedicarsi in particolar modo all'atletica, si accorse di essere già un buon saltatore, un ottimo sprinter ed un discreto lanciatore. E in breve tempo ebbe facilità a toccare tempi e misure che meravigliavano lui stesso.

Oggi Tschudi è l'uomo a tutto fare della nazionale svizzera. A Limoges mancava Galliker sui 400 ad ostacoli ed eccolo rimpiazzare prontamente l'assenza del compagno vincendo in 54"1 una gara in cui non aveva quasi nessuna esperienza.

Allo stadio Heysel di Bruxelles ha fatto sfoggio delle sue qualità di corridore con un 10"9 sui 100 (suo primato personale: 10"6), con 4'26"2 sui 1500, un tempo questo assai raro fra i decatleti e con 14"9 sui 110 ad ostacoli (suo miglior tempo: 14"7 conseguito quest'anno). Ma fu soprattutto nei 400 piani che egli apparve meraviglioso con il tempo di 47"9 realizzato senza avversari in grado di impegnarlo e al termine di una giornata intensa di gare. Nei salti poi egli raggiunse buone misure, come 1,82 in alto, 6,93 in lungo e 3,40 con l'asta, ma evidentemente egli ha ancora molto da guadagnare in queste specialità e particolarmente nell'asta dove egli ancora adotta lo stile « a bandiera » che si usava mezzo secolo fa.

E moltissimo potrà recuperare nei lanci, specialità in cui a Bruxelles ha raggiunto 52,05 nel giavellotto, 13,34 nel peso e 34,72 nel disco.

Allenandosi particolarmente nei lanci e nell'asta egli non dovrebbe faticare (considerati i suoi mezzi fisici) a raggiungere i 55 metri nel giavellotto, i 14 nel peso, i 40 nel disco ed almeno i 3,70 nell'asta guadagnando così quei 400 o 500 punti che ancora gli mancano per portarsi al livello del russo Kuznetsov primatista europeo.

Con un totale di 7500 o 7600 punti Tschudi diverrà uno dei favoriti del decathlon degli « europei » che avranno luogo a Stoccolma nel prossimo anno dove egli sarà certamente l'«atout» numero uno della Svizzera.

I migliori decatleti di tutti i tempi

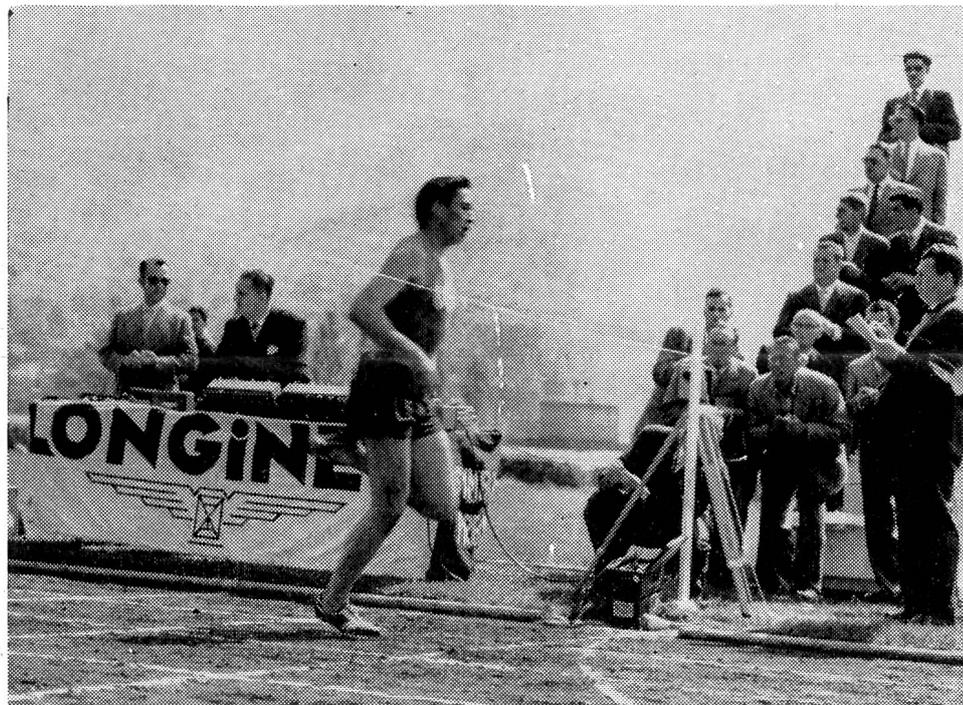
1. Johnson (USA)	1955	7.985
2. Campbell (USA)	1956	7.937
3. Mathias (USA)	1952	7.887
4. Kuznetsov (URSS)	1956	7.733
5. Kutjenko (URSS)	1956	7.393
6. Richards (USA)	1954	7.313
7. Morris (USA)	1936	7.310
8. Lauer (Germania)	1956	7.201
9. Meier (Germania)	1956	7.173
10. Palu (URSS)	1956	7.167
11. Pratt (USA)	1957	7.164
12. Tschudi (Svizzera)	1957	7.151



Siamo lieti di presentare in una fotocronaca tre manifestazioni che hanno caratterizzato l'attività della Sezione cantonale negli scorsi mesi, avvenimenti ancora simpativamente presenti in coloro che hanno potuto viverli.

Il 30 e 31 marzo, con la partecipazione di oltre settanta monitori, è stato tenuto a Bellinzona il corso cantonale di ripetizione del quale, Franco Chazai, ha scattato l'istantanea del saluto di apertura (foto in alto).

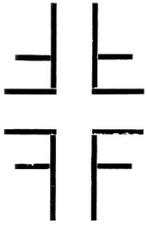
Il 10 e 11 aprile per la prima volta i capi degli uffici cantonali dell' I. P. sono stati ospiti del Ticino per la loro conferenza annuale, riunione presieduta dal nuovo direttore della SFGS di Macolin, signor Ernesto Hirt.



In questa occasione i dirigenti svizzeri dell' I. P. hanno avuto la gioia di vedersi attornati dalle più alte autorità civili e militari del nostro cantone, in particolare dall'on. avv. Arturo Lafranchi, presidente del Gran Consiglio, dall'on. Adolfo Janner, consigliere di Stato e direttore del DMC, dall'on. prof. Sergio Mordasini, municipale di Bellinzona e dal sig. col. div. Carlo Fontana, nuovo Cdt. della 9. Div. (foto in basso scattata da Kurt Zimmermann).

Il 5 maggio, allo stadio di Cornaredo, in Lugano è stata organizzata la «giornata del cronometro» per la quale la spett. Fabbrica di orologi «Longines», di St. Imier, ha gentilmente messo a disposizione il direttore tecnico nella persona del signor Albert Perret nonché tutto il moderno materiale (foto al centro, scattata da Vincenzo Vicari, Lugano - cliché «Lo Sport Ticinese» -).





Nel 125mo della S F G

Nel 125mo della SFG ci piace riportare alcuni passaggi e considerazioni della serie di articoli che il direttore dello « Sport Ticinese », amico Aldo Sartori, ha dedicato per l'occasione ai suoi lettori amici della ginnastica. I. P. e SFG, in un lavoro comune, mirano tutte allo stesso scopo che è quello del benessere e della salute del popolo nel motto del nostro giornale « Giovani forti - Libera Patria ».

Red.

Il 24 aprile 1832 veniva fondata a Aarau la Società federale di ginnastica. Il 24 aprile 1957, esattamente quindi 125 anni dopo, nelle diverse regioni della Svizzera e dirette da membri del comitato centrale (l'attuale presidente è Hans E. Keller), erano indette riunioni-stampa a informare e a commemorare il grande avvenimento. Nel Cantone Ticino il membro del comitato centrale per la Svizzera italiana, il dinamico amico Giacomo Zanini, ha diretto la riunione ticinese al Buffet della Stazione in Bellinzona, presenti dirigenti il movimento ginnico cantonale, i rappresentanti delle Autorità cantonali e comunali (quest'ultime nella persona dell'on. sindaco della Capitale, on. dott. Pierino Tatti) e numerosi colleghi.

Si sono succeduti, nelle relazioni illustrative, Giacomo Zanini, Ettore Belvederi, Bruno Ghielmetti e Filippo Gianini: ognuno a svolgere un tema, ognuno a portare — a chi ne aveva necessità, e sono parecchi a non occuparsi molto da vicino di questo grande movimento nazionale che mira essenzialmente alla salute pubblica — dati, chiarimenti, considerazioni che la commemorazione suggeriva: in tutti, soprattutto, la soddisfazione per aver contribuito a un'ascesa che oggi è chiara, palpitante realtà, e la preoccupazione perchè l'avvenire abbia a essere sempre più radioso, abbia a abbracciare, sotto la bandiera delle « 4 effe », tutta la gioventù, tutto il popolo svizzero. Chè la Società federale di ginnastica, dei suoi 250.000 membri, ne annovera ben 150.000 fra attivi e attive: uomini e donne, quindi, tutti invitati a pensare alla loro educazione fisica senza costrizioni di sorta, liberamente, gioiosamente: gli alunni e le alunne, gli attivi e le attive, gli uomini e le donne; per tutti la SFG ha i suoi programmi, di tutti può soddisfare le aspirazioni individuali nelle varie specialità: per tutti le sagre dei concorsi federali, cantonali e sezionali ove rifugge il risultato dell'intensa silenziosa preparazione nelle palestre e negli stadi, ove il pubblico compatto ammira entusiasta e soddisfatto gli individuali, i lavori di sezione che culminano sempre negli esercizi d'assieme (e chi non ricorda i recenti di Losanna e di Zurigo?) del pacifico esercito bianco mobilitato ogni quattro anni nelle tradizionali feste federali: feste che ogni volta più acquistano in grandiosità, in imponenza in quanto sempre più grande diventa la famiglia ginnica nazionale, in quanto sempre più sentito è dal popolo svizzero questo movimento a carattere educativo, organizzato per la collettività.

Nel 1919 venivano riconfermati i principi già posti alla fondazione, principi che sussistono saldi tuttora e che unitamente al proclama del 1832, ancora oggi di tutta attualità, ci piace riportare:

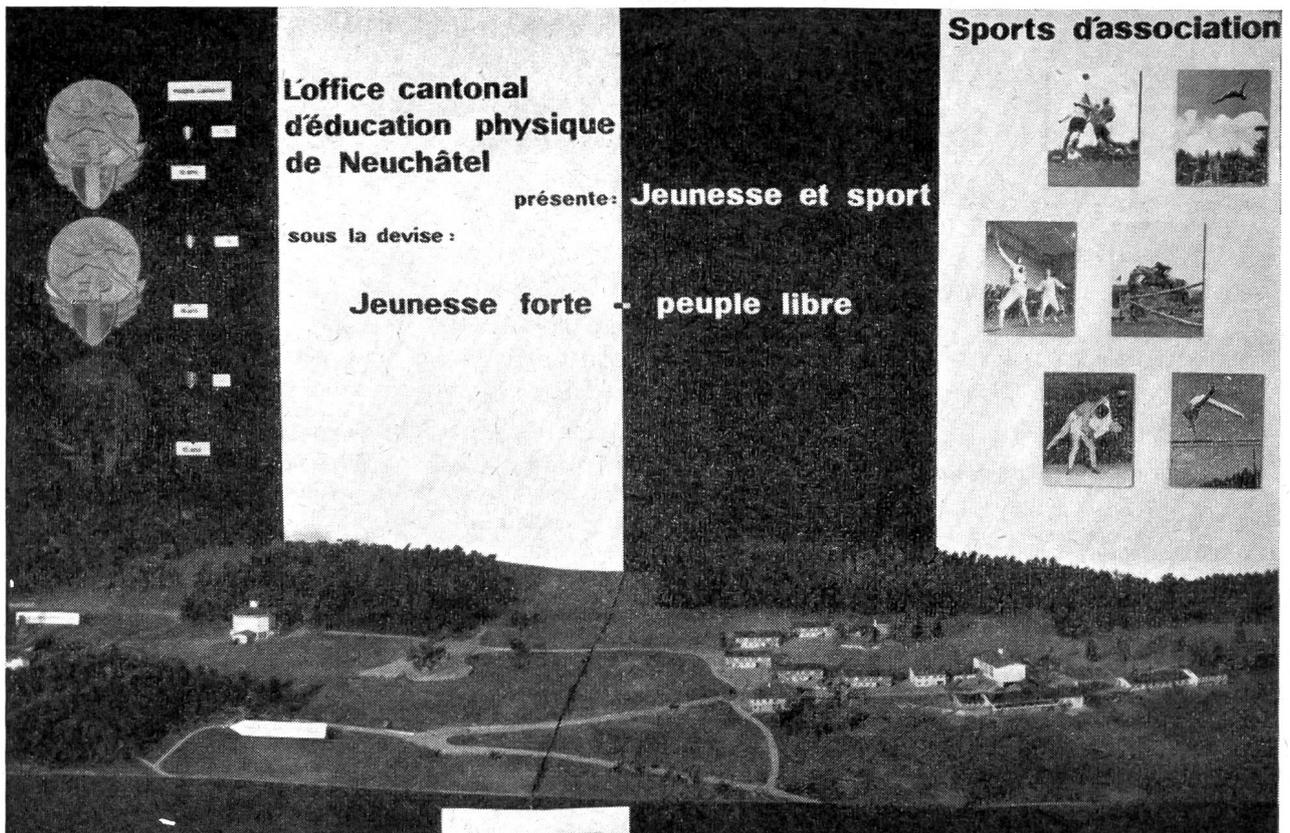
« Unire tutti i ginnasti svizzeri con dei legami di solida amicizia e intendimenti di vero patriottismo; riunire e organizzare i ginnasti svizzeri e gli amici della ginnastica in vista di contribuire a diffondere la educazione fisica e intellettuale della gioventù elvetica; coltivare e sviluppare la ginnastica ed i giochi nazionali e diffondere, sempre e dappertutto, il piacere per queste sane attività nella massa del popolo svizzero; dimostrare ovunque l'importanza del movimento come fattore essenziale a favore della salute del popolo, per il suo fattivo contributo al rafforzamento della difesa nazionale e per lo sviluppo sociale ed economico del paese; propagazione di tutte le virtù civiche atte a formare in tutti i cittadini caratteri forti e fieri ».

« La S. F. G. si pone in futuro come in passato sul terreno nazionale osservando una neutralità politica e religiosa assoluta. Suo scopo resta solo e unicamente quello di essere al servizio del popolo intero mediante la pratica di esercizi fisici razionali per la sua prosperità. Essa combatterà anche con tutti i mezzi legali a sua disposizione ogni tentativo tendente a trasformare sue sezioni in società operaie o di parte.

« I ginnasti desiderano che sui ranghi delle loro sezioni continuino a trovarsi uniti aderenti di tutte le confessioni, di tutti i partiti e di tutti i ceti. La S. F. G. è persuasa che la stragrande maggioranza del popolo svizzero approverà questa decisione e le accorderà il pratico appoggio per la incondizionata applicazione di queste direttive».

Il 125.mo della S. G. F. è stato degnamente ricordato il 18/19 del mese di maggio con una grande staffetta simbolica che a Aarau riunì i rappresentanti del popolo ai ginnasti con i messaggeri delle 25 Associazioni cantonali: ma prima, nei vari cantoni, uguali staffette riunirono tutte le Sezioni attorno ai comitati cantonali e alle Autorità. Nel nostro cantone, Bellinzona accolse gli atleti provenienti, con i messaggi sezionali, dalle varie società affiliate, indi due soli si portarono a Aarau unitamente ai delegati cantonali.

Il 125.mo della S. F. G. meritava di essere degnamente ricordato e festeggiato come lo fu in tutta la Svizzera: ma soprattutto serva esso di incoraggiamento ai dirigenti perchè abbiano a perseverare nella loro opera di diffusione dell'ideale tramandato loro dai fondatori e di persuasione a tutta la gioventù svizzera — e ticinese, in particolare — perchè abbia — pensando alla propria salute — a partecipare attivamente alla vita, all'attività, alle manifestazioni dell'Associazione cantonale ticinese di ginnastica (ACTG) e delle sue Sezioni.

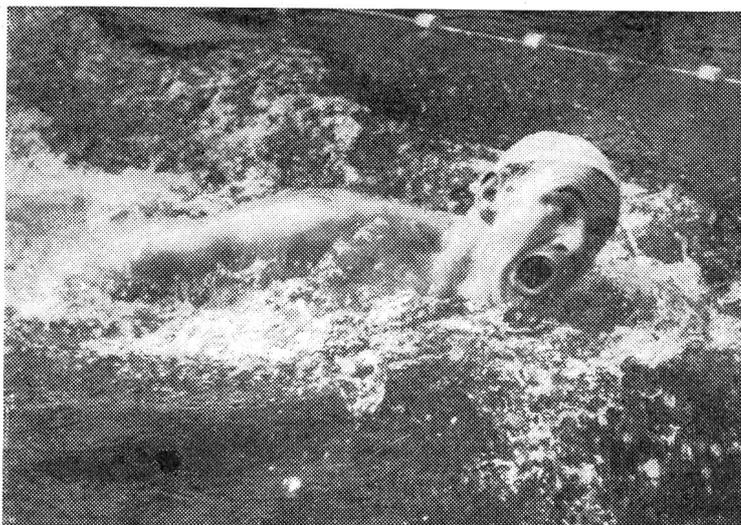


La tenuta del « Comptoir di Neuchâtel », lo scorso mese di maggio, ha dato occasione agli amici dell'Ufficio cantonale di educazione fisica neocastellana di farsi promotori di una iniziativa originale quanto indovinata (e felicemente riuscita): quella cioè di presentare ai visitatori, nel quadro del tema « Sport et jeunesse », anche l'I.P. (l'E.P., come viene chiamata nel Cantone di Neuchâtel, vale a dire « éducation physique »).

Con la collaborazione dell'Ufficio cantonale e di Francis Pellaud (organizzazione generale), Wolfgang Weiss e Ralph Handloser della SFGS di Macolin (realizzazione artistica) e di Walter Brotschin (montaggio fotografico) un significativo padiglione ha potuto essere allestito che ha suscitato l'ammirazione di tutti. Diamo due aspetti dello stand visitato anche dal Generale Guisan e dai membri del S.R.I.: in alto la « presentazione » con la maquette di Macolin, in basso un altro aspetto dell'esposizione con i trofei vinti dai giovani neocastellani comprese la challenge del Generale Guisan (messa in palio lo scorso anno per la prima volta nella C. O. ticinese), vinta dai giovani di Coffrane, e la coppa del lod. Consiglio di Stato del Cantone Ticino (a sinistra dell'aquila).



Come si impara facilmente a nuotare



Il nuoto è il più utile e sano sport e il suo esercizio non rappresenta soltanto un piacere ma è un vero bisogno, una necessità e mai verrà raccomandato abbastanza a tutti di apprenderlo. Bisogna saper nuotare come si deve saper leggere e scrivere e tale conoscenza è anche il miglior modo per salvare la propria e l'altrui esistenza in caso di pericolo in acqua. Bisognerebbe che il nuoto fosse introdotto come materia di insegnamento nelle scuole, col dotarle di una piccola piscina (circa il doppio di una comune vasca da bagno) atta a far galleggiare disteso un corpo umano. Come è noto, chi galleggia anche nuota ed è quello che vediamo fare da coloro che ignorando il galleggiamento si sorreggono sull'acqua servendosi di un salvagente. I movimenti per sportarsi cioè per nuotare sono una derivazione del galleggiamento immobile, spontaneo dei mammiferi.

Ma mentre questi vedendosi galleggiare iniziano il nuoto con tranquillità, l'uomo che si immerge la prima volta nell'acqua per imparare a nuotare commette tanti e tali errori, che il più delle volte la prova si risolve negativamente e sotto l'impressione della paura egli viene colpito da uno choc nervoso i cui penosi riflessi durano parecchi giorni e talvolta anche anni.

Molti individui dopo la sensazione di soffocamento nell'acqua e di essersi creduti in pericolo di vita, terrorizzati e sfiduciati rinunciano per sempre al nuoto.

Il maggior errore che commettono gli aspiranti nuotatori è quello di muovere — per lo più in modo incomposto — braccia e gambe nei tentativi di sostenersi sull'acqua, invece di usare a tale scopo i polmoni. Sono questi che nella respirazione diaframmatica con aria complementare, fortemente allargano il torace rendendo così il corpo umano più leggero dell'acqua spostata, quindi insommergiabile come un qualsiasi natante, particolarmente trattandosi di acqua di mare più densa dell'acqua dolce.

È opinione generale che sono i movimenti delle braccia e delle gambe che tengono alla superficie il nuotatore, opinione da sfatarsi per la sua illogicità. La sospensione dell'allievo a una corda — il sostegno dei sugheri o altri mezzi — può servire a far apprendere movimenti per dirigersi sull'acqua, ma tolta la corda e levati i sugheri, l'allievo, che pure eseguisce alla perfezione questi movimenti ma non è pervenuto ancora a bilanciare con la dilatazione toracica il proprio peso nell'acqua, affonda.

Altro errore commesso dal principiante è quello di chiudere la bocca quando immerge la testa.

Molti chiudono la bocca convinti di impedire in tal modo l'entrata dell'acqua nella gola, ma l'acqua penetra lo

stesso passando dalle narici e le poche gocce giunte nella trachea producono la terrorizzante sensazione del soffocamento. La bocca invece, va tenuta aperta nell'acqua soprattutto per facilitare il ritiro della lingua e l'innalzamento — per chiudere internamente le cavità nasali — del palato molle e formare assieme la parete di chiusura della gola. L'aria polmonare a respiro spesso comprime tale parete rendendo la chiusura ermetica.

È ovvio che chiudendo la gola l'acqua entrata nelle cavità della bocca e del naso, trovando impedito il passaggio tanto della trachea quanto dell'esofago, non dà alcun disturbo. La bocca spalancata e il naso si tengono con facilità nell'acqua, senza che questa possa entrarvi. Si osservi e si imiti l'immersione nell'acqua di un bicchiere capovolto; l'aria contenuta nel bicchiere come quella della bocca e del naso ferma il liquido rispettivamente all'orlo, alle labbra, alle narici. Quindi non si dica mai al principiante di chiudere la bocca quando immerge la testa, bensì di chiudere la gola.

La breve lezione per eliminare la paura dell'acqua, galleggiare ed iniziare il nuoto rudimentale va fatta sulla spiaggia, nell'acqua bassa, con mare perfettamente calmo e a temperatura gradevole.

Segue il procedimento in mare. Acqua bassa da 30 a 50 cm. L'allievo sta disteso supino con la schiena poggiata sul fondo, tiene le braccia e le gambe allargate, il naso, la bocca e gli occhi emergono dalla superficie del mare, che non sorpassa le tempie. Sempre immobile a torace dilatato eseguisce una ispirazione. Il corpo ora alleggerito si stacca dal fondo e va a galleggiare, ed i più piccoli movimenti delle mani, delle braccia o delle gambe iniziano il nuoto.

Nella posizione prona. Inspirazione massima, sospensione del respiro con chiusura della gola, distensione pronta sulla superficie del mare a braccia e a gambe allargate e testa immersa: il corpo galleggia immobile. Emersione dalla testa e respirazione diaframmatica dal naso. Ripetere in acqua più alta iniziando subito il nuoto nella posizione prona verso la riva con movimenti istintivi imitanti la nuotata del cane.

Come il neonato che impara prima a equilibrarsi sulle gambe poi a camminare, indi a correre, così l'allievo nuotatore parte dall'immobilità sulla superficie dell'acqua alla primordiale nuotata e da questa, un po' alla volta, alle complicate ed efficaci nuotate.

G. R.

NOTIZIARIO CANTONALE

Ticinesi nella commissione federale di ginnastica e sport

A seguito del rinnovo della commissione federale di ginnastica e sport alcuni ticinesi sono stati chiamati a far parte della commissione stessa o di sottocommissioni.

L'avv. Sergio Zorzi è stato incluso nella commissione plenaria e quale membro della sottocommissione per la ginnastica scolastica.

L'avv. Spartaco Zeli è diventato membro della sottocommissione per la scuola federale di ginnastica e sport.

Oscar Pelli è stato nominato esperto degli esami federali di maestro di ginnastica (anche il povero Taio era stato prescelto per tale carica).

Giungano a questi nostri amici i migliori complimenti e auguri vivissimi.

Ancora del materiale

Vi sono ancora dei monitori i quali — oltre al ritardo nel ritornare il materiale di istruzione messo a loro disposizione per i corsi di base — effettuano degli invii quasi inaccettabili: nessuna pulizia viene fatta prima della spedizione, troppo materiale viene ritornato quasi inservibile, si fanno anche delle sostituzioni ignorando che il materiale è tutto marcato.

Rendiamo attenti i monitori che d'ora innanzi non verranno più accettati invii di materiale sporco o inutilizzabile e che gli importi per eventuali sostituzioni verranno dedotti dai sussidi spettanti per l'attività.

Modifica dell'articolo 8 delle D. E. del 12. 1. 1952

Il Dipartimento militare federale, con sua decisione del 15 giugno 1957, ha modificato come segue l'articolo 8 delle D.E. del 12. 1. 1952

« E' autorizzata l'organizzazione, in occasione dei corsi facoltativi, di uno o più esami facoltativi, a condizione tuttavia che la durata del corso sia prolungata di un giorno per ogni esame. I corsi facoltativi possono dunque essere interrotti per permettere l'organizzazione di esami facoltativi ».

La presente decisione ha effetto a partire dal 1. luglio 1957.

Per i duplicati dei libretti delle attitudini fisiche

a partire dal 15 maggio 1957 verrà richiesta una tassa di cancelleria di fr. 2.— più spese postali.

In questo senso è stato risolto, nella data suddetta, dal Lod. Dipartimento militare cantonale su proposta della Sezione cantonale I. P.

Ne prendano nota i monitori per i loro giovani.... disordinati che alla vigilia del reclutamento non riescono più a trovare questo documento ufficiale necessario e indispensabile.

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

Funghi e altre piante maligne della stagione estiva

L'estate non porta con sé solo cose piacevoli, è accompagnata anche da innumerevoli pericoli. È necessario imparare a conoscere questi pericoli per non essere presi alla sprovvista e saper intervenire, aiutando, nel momento del bisogno. Anzitutto si devono conoscere i veleni della natura estiva. Ecco i principali: la cassilagine, lo stramonio, il ciparisso, la morella, i fiori magnifici del citiso ed il frutto attraente della belladonna, tutti molto velenosi.

I bambini soprattutto sono sovente vittima della digitale purpurea. I fiori di questa pianta sono bellissimi ed invitano ad essere colti.

Contengono però un veleno terribile e l'imprudente che ha voluto assaggiarli è colpito da forti vomiti, diarrea, spasmo, insonnia, astenia e tremore muscolare. È chiaro che in simili casi non bisogna esitare a chiamare il medico d'urgenza. Nell'attesa del medico non si rimanga però inattivi. L'avvelenato deve cercare di vuotare il contenuto dello stomaco e a quest'uopo gli si deve somministrare un vomitivo e se possibile un rimedio cardiaco. Raro ma non del tutto impossibile è l'avvelenamento colla cicuta.

Questa pianta assomiglia moltissimo al prezzemolo liscio, ad operato in cucina, ed avviene, fortunatamente di rado, che sia scambiata con questo condimento. In caso di avvelenamento colla cicuta si risente prima aridità e ruvidezza nella gola, come se si soffocasse. Subentrano indi vomito e forti dolori intestinali e alla gola, ai quali si aggiungono male di testa, capogiro, letargo con sintomi di ubriachezza, tremore, crampi, paralisi e difficoltà di respirare. Una particolarità dell'avvelenamento colla cicuta è il forte vaneggiare. Onde non correre il rischio di confondere prezzemolo e cicuta si dovrebbe sempre usare in cucina solo il prezzemolo riccio. Schiacciandone le foglie la cicuta si riconosce inoltre al suo odore nauseabondo. In caso di avvelenamento colla cicuta il paziente può essere aiutato solo somministrandogli un vomitivo violento, il resto deve essere affidato al medico, che deve intervenire rapidamente.

Molto più frequenti degli avvelenamenti colla cicuta sono quelli con i funghi. All'inizio del nostro secolo morirono dopo un pranzo nuziale ben 26 persone in seguito ad un avvelenamento con funghi. L'oste incaricato della preparazione del banchetto nuziale aveva acquistato da un commerciante che si diceva conoscitore di funghi dei cosiddetti boleti malefici, molto simili al boleto porcino

e mangereccio. In seguito a questa catastrofe si introdusse l'uso di avvertire ogni anno pubblicamente i raccoglitori di funghi. Cercando funghi e cuocendoli è assolutamente necessario fidarsi solo delle proprie conoscenze ed esperienze, rinunciando ad ogni fungo non comunemente conosciuto come mangereccio. È pericolosissimo fidarsi solo dell'apparenza di funghi, di cui non si conosce con certezza la natura ed il carattere commestibile. Le vignette e le descrizioni contenute nei libri ed opuscoli sono sempre molto imprecise. È vero ciò che affermano i veri conoscitori di funghi, ossia che bisogna possedere un « istinto » speciale, per sapere dove crescono le diverse specie di funghi mangerecci e quasi un sesto senso per saperli distinguere da quelli velenosi, ai quali assomigliano sovente molto fortemente. I funghi velenosi più comuni sono oltre il boleto malefico, l'agarico citrino, l'agarico di primavera, la falloide, il lattario velenoso, che assomiglia al lattario delizioso, fungo commestibile, l'ovolo malefico, la colombina rossa e l'agarico panterino. La ditola, varietà di funghi di color bianco o gialliccio, ramificati come coralli, è mangereccio solo se goduta freschissima. La spugnola o morchella invece è velenosa allo stato fresco e perde il veleno se cotta nell'acqua bollente, che si deve gettare via. Cogliendo o cucinando funghi non bisogna lasciarsi influenzare dall'apparenza più o meno vischiosa del gambo o del cappello, dalla presenza di umore lattiginoso o dal colore più o meno pronunciato del fungo. Anche l'aggiunta di aceto o di cipolle non è capace di distruggere il veleno.

Molto pericolose sono inoltre le credulità popolari, ossia che l'anerire della cipolla cucinata insieme ai funghi, l'ingiallire del sale o del cucchiaino di argento immerso nella pietanza possano indicare la velenosità dei funghi cucinati. Ogni fungo dall'apparenza dubbia e della cui commestibilità non si è sicuri deve essere gettato via o mostrato al perito.

In caso di avvelenamento è anzitutto necessario provocare il vomito, onde allontanare il veleno dal corpo il più presto possibile. È assolutamente necessario evitare di prendere o somministrare purghe, latte o acqua salata, poichè questi spargerebbero il veleno in tutto il corpo. Ai primi segni di avvelenamento è inoltre necessario chiamare d'urgenza il medico.

I funghi fanno sfortunatamente ancora oggi ogni anno molte vittime. Attenzione dunque !

Dr. E. S.