

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: 16 (1959)

Heft: 2

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: 12.02.2026

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

L'I.P. e l'atletica leggera al servizio dello Sport!

Per chiarire alcune errate concezioni che vanno, malauratamente, diffondendosi e che riguardano il programma adottato dall'Istruzione Preparatoria in raffronto alle altre discipline sportive, crediamo opportuno esporre alcune nostre considerazioni che speriamo possano essere utili e indicative per tutti.

Sarà quindi opportuno dare innanzitutto uno sguardo al programma tecnico che vien svolto nei ranghi dell'I.P. Orbene è risaputo che gran parte dell'attività di questo importante movimento volontario postscolastico è basato sull'atletica leggera, la quale, è altrettanto assodato, è la disciplina più pura, basilare, su cui poggi innegabilmente tutto il complessò apparato sportivo. Sarebbe pertanto semplicemente insensato il voler pretendere o, meglio, asserire che il lavoro svolto nell'I.P. non è di nessuna utilità per coloro già versati in altri rami dello sport. Naturalmente, e qui sta il nocciolo della questione, il tutto deve essere svolto in modo razionale, costante e soprattutto con la dovuta serietà. La corsa, il lancio della granata, il getto del peso (anche se a taluni potrà sembrare inutile, noi insistiamo sulla sua importanza), il salto in lungo e soprattutto l'arrampicare hanno l'indiscusso potere (non sono parole nostre) di mettere in movimento tutte le parti del corpo e di conseguenza, allenarle, svilupparle. Mancherebbe forse, per essere il programma più completo, (questa è una personale opinione) una corsa di fondo. Ma questo nèò però è facilmente colmabile; basterà infatti che nel suo lavoro di allenamento, il monitor avveduto inserisca, quale complemento della sua lezione, una marcia oppure una corsa (non impegnativa), tra i boschi o lungo i corsi d'acqua. Con ciò si raggiungerà

un doppio scopo; allargare i polmoni dotandoli di maggior capacità introduttiva e secondariamente respirare quell'aria per nulla viziata, vero balsamo per la nostra salute.

Comunque è chiaro (e qui non è un male ripeterci) che l'atletica leggera influirà in modo benevole sul fisico di chi la esercita, se praticata con cognizione. Sarebbe illogico ed insensato, e ciò purtroppo accade sovente, il voler pretendere un risultato subito all'inizio. Si dimentica così il principio stesso dello sport, il quale vuole che lo sforzo deve essere affrontato solo al momento in cui il fisico è dotato o comunque in grado di sopportarlo. Ed ecco come si spiegano le cause di tanti strappi muscolari, di tante «scoppiature» e delle diverse rinuncie per scoraggiamento. Bisogna proprio dire che l'errore sta alla base. È di rigore cioè inculcare nella mente dei giovani che si dedicano a qualsivoglia attività sportiva, l'assoluta necessità di un'adeguata preparazione, o chiamatelo pure allenamento, prima di cimentarsi in manifestazioni agonistiche. Ecco, per noi dell'Istruzione Preparatoria, spiegata l'importanza del corso di base, il cui scopo si identifica nient'altro che nel preparare il giovane per il più impegnativo sforzo di domani, che è appunto l'esame. Così dicasi per le altre discipline. Per l'ottenimento di prestazioni, di una certa consistenza tecnica è assolutamente indispensabile abituare gradatamente il nostro corpo agli scatti, alle reazioni e anche agli sforzi prolungati; poichè i muscoli sono ancora impigriti dall'inattività invernale per cui è improbabile che essi possano sopportare un tono di lavoro da tempo non più usi a fare.

Accennata alla necessità dell'allenamento ma altresì spiegata l'importanza che spetta di diritto all'atletica leggera nel campo sportivo in generale, ci par sommamente strano come possano taluni affermare essere di nessuna utilità il lavoro dell'I.P., per esempio per coloro che giocano al calcio. Siamo perfettamente d'accordo con quanti asseriscono che il pallone si gioca con le gambe. Ma non diciamo nulla di nuovo asserendo che un giocatore è maggiormente qualificato se può vantare un fisico completamente dotato. E qui non ci sembra il caso di citare degli esempi di vari atleti i quali avendo sviluppato soltanto le gambe, hanno finito presto la loro carriera sportiva. Francamente non può essere diversamente! Poichè è fuor di dubbio che i piedi rappresentano il fattore principale, ma però nelle lunghe sgroppate è il fiato che non deve far cilecca; nei corpi a corpo entra in scena anche la parte superiore della persona; nei salti devono muoversi tutti gli arti e non solamente quelli inferiori. La miglior spiegazione poi di quanto sia importante nel gioco del calcio è data dal fatto che negli allenamenti settimanali di tutte le squadre si tende a curare in misura sempre crescente la preparazione atletica.

Ecco in sostanza perchè in questa nostra breve chiacchierata abbiamo insistito sulla necessità di dare maggior impulso all'atletica leggera la disciplina, che essendo alla base, cura gli interessi di tutti gli sport.

Nel campo dell'Istruzione Preparatoria ci sembra opportuno rivolgere un caloroso invito a tutti i monitori affinchè rendano le loro lezioni interessanti il maggiormente possibile ed, al tempo stesso, piacevoli. Questa è secondo noi, la miglior propaganda che si convertirà in una valida opera di proselitismo.

M. G.

I corsi federali per monitori

(Stagione estiva 1959)

Ecco l'elenco dei corsi federali per monitori I.P. previsti nel calendario della SFGS per la stagione estiva 1959 e ai quali sono ammessi allievi ticinesi:

19	25-30.V.	Base I	3
21	15-20.VI.	Base I	3
22	22.VI.-4.VII.	Alpinismo	1
25	6-11.VII.	Base I per ecclesiastici	6
26	20-25.VII.	Base I	8
31	17-22.VIII.	Nuoto e giuochi	2
33	14-19.IX.	Base I	3

Tutti i suddetti corsi si svolgono in lingua francese. I prescelti a partecipare dovranno garantire di mettersi a disposizione dell'I.P. (sia organizzando dei corsi, sia collaborando quali aiuti a corsi) almeno per due anni. Si avverte che verranno prese in considerazione le prime domande complete che giungeranno all'Ufficio cantonale I.P. (su apposito formulario da chiedere all'Ufficio stesso) fino a esaurimento dei posti a disposizione. Dette domande devono pervenire almeno 20 giorni prima dell'inizio di ogni corso.

Sei giorni a Mürren con l'I. P.



Dominatori delle nostre più belle e maestose montagne

(foto: C. Guglielmini)

Sei giorni a Mürren! Sei giorni di neve, di sole, di allegria! Non mi sono ancora presentato. Sono uno dei diciassette fortunati partecipanti al corso primaverile dell'Istruzione preparatoria ticinese. Mürren è un villaggio non molto diverso dagli altri, il classico paese di montagna composto da case di legno (alcune tra l'altro molto belle) e da qualche albergo più o meno grande. Ma la sua posizione è ciò che ne fa uno dei più bei luoghi della regione. Si trova su un terrazzo a picco sopra un precipizio da cui scende, bianca ed elegante, una cascata. Alle spalle di Mürren c'è la Kandahar, la celebre pista su cui ogni anno si svolgono importanti gare sciistiche.

Dall'altra parte della valle, proprio di fronte a Mürren, tre masse enormi, bianche e nere: l'Eiger, il Mönch e la Jungfrau, tre nomi che non necessitano di commento.

I primi due giorni, il tempo non era molto promettente: solo nebbia e ogni tanto un'occhiata di sole in tralice tra grossi nuvoloni. Poi la seconda mattina ci si sveglia ed eccoti un cielo tersissimo e il sole che già inonda le cime delle montagne. L'azzurro del cielo e il sole non ci abbandonarono più, da allora in poi.

Eravamo alloggiati al centro ANEF, una moderna costruzione linda e accogliente, provvista di ogni comodità e svago.

La nostra attività sciistica giornaliera iniziava con un quarto d'ora di interessanti teorie a cui faceva seguito la pratica sulla bellissima discesa della Kandahar. Dopo l'intermezzo del pranzo a mezzodì, la nostra attività proseguiva fino al calar del sole. Si ritornava; i più facinorosi si recavano in palestra a mettere in mostra le loro qualità di calciatori, gli altri infilavano le docce. Le serate trascorrevano allegra. I più intellettuali giocavano a scacchi o a «jass», altri si intrattenevano in piacevoli lezioni di inglese con... le giornaliste britanniche alloggiate nell'altra ala della costruzione, altri ancora esercitavano le loro ugole accompagnati dall'onnipresente chitarra del «Bena». Un giorno si andò a sciare alla Kleine Scheidegg. Fu un'indigestione di sole e di neve, insomma una giornata indimenticabile.

È stata una settimana meravigliosa, piena di vita e di sole, trascorsa in una delle più belle zone della Svizzera,

tra montagne splendide e altissime. Quattro giornate di sci attivo, serate meravigliose, panorami stupendi, il tutto condito di quella sana allegria esente da snobismo e da cafoneria, quella allegria che è il complemento indispensabile alla buona riuscita di un corso.

L'organizzazione è stata ottima, senza lacune, ogni cosa prevista. A proposito di questo vada un grazie sentito agli organizzatori del corso e ai monitori Guglielmini e Bronz che hanno collaborato all'ottimo esito del corso.

Un augurio particolare giunga al signor Aldo Sartori che ha contribuito e contribuisce tuttora a fare dell'I.P. una seconda famiglia per i giovani sportivi del Ticino.

Sebastiano Martinoli

Concorso idee per il lancio

Nota. Il lancio non è la disciplina sportiva preferita dalla gioventù se si considerano i risultati molto scadenti registrati sia nell'I. P. sia agli esami di ginnastica delle reclute. Pertanto pensiamo che sia possibile rimedare a questa lacuna mettendo a disposizione dei giovani delle possibilità di lancio e di mira più interessanti. Per questi motivi invitiamo tutti i nostri fedeli e perspicaci lettori a partecipare a questo concorso di idee.

Situazione di partenza. Le nostre palestre possiedono tutta una gamma di apparecchi e attrezzi di ginnastica. Non fa forse specie il fatto che, fra tutti questi attrezzi non ve ne sia uno speciale destinato al lancio di precisione con la pallina, la palla da tennis o la palla elastica? Ogni monitor è obbligato a improvvisare, ogni volta, un obiettivo adeguato (per esempio un cerchio piazzato su un tappeto, ecc.).

Scopo del concorso. Chi può proporci un motivo di bersaglio che possa essere applicato, fissato, dipinto o segnato in qualsivoglia modo contro una parete della palestra e grazie al quale il lancio possa diventare più interessante per tutti?

Le proposte di bersaglio devono tener conto del fatto che non devono essere causati dei danni con l'esercizio del lancio mediante l'attrezzo proposto.

Presentazione. I partecipanti al concorso sottoporranno le loro idee con disegni, descrizioni, foto, modellini o altri modi analoghi. Potranno essere presentate più proposte.

Inoltro. Tutti gli invii devono essere effettuati senza menzionare il nome del mittente e devono portare un numero di 5 cifre e la menzione «Concorso»: essi vanno indirizzati alla Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin, entro il 10 maggio 1959. Il nome e l'indirizzo esatto del mittente devono essere contenuti in una busta sigillata annessa a ogni invio.

La giuria è così composta dai signori: dir. Hirt, Dr. Wolf, dai redattori Marcel Meier, Francis Pellaud e Clemente Gilardi, dal professore di sport W. Weiss e da R. Handloser.

Premi. I primi cinque lavori classificati riceveranno un premio: il primo consiste in un attrezzo del valore di 100 franchi: dal II. al V. il libro «Macolin» con dedica.

Il corpo insegnante della SFGS invita tutti a partecipare e spera nell'aiuto di molti. Forza e coraggio!