

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: 02.04.2026

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

A Bellinzona e a Lugano i monitori ticinesi I. P. si sono rituffati nello "spirito di Macolin,,

L'Ufficio cantonale della Istruzione Preparatoria ha organizzato nel pomeriggio di sabato 14 marzo a Bellinzona e domenica 15 marzo a Lugano, i corsi di ripetizione per monitori I.P. Mentre nella Turrita la riunione era appositamente e solamente per i monitori che esplicano la loro mansione nei corsi facoltativi, nella Regina del Ceresio presenziavano gran parte, una cinquantina, di coloro che danno la loro attività nei corsi di base. Lo scopo di questi corsi di ripetizione ovviamente è quello di rinfrescare la memoria sui modi e i mezzi per meglio svolgere la propria missione; anche però per mettere alla luce gli errori che si sono commessi, studiando di conseguenza le possibilità per prevenirli. Il movimento I.P. nel Ticino assume viepiù consistenza e la sua ascesa è costante e concreta. Ecco la ragione che spiega la necessità e l'utilità della tenuta di questi corsi di ripetizione che servono a tenersi ognora aggiornati nella parte tecnica ma anche e soprattutto a mantenere viva la fiamma e l'attaccamento all'I.P. preziosa fonte di salute e benessere per la nostra gioventù.

A BELLINZONA

Diretta con perizia e competenza dal capo dell'Ufficio cantonale I.P. Aldo Sartori, la riunione, alla quale erano presenti una ventina di monitori che si dedicano ai corsi facoltativi, si è svolta al Buffet della Stazione. Dopo il saluto di prammatica e letta l'adesione dell'amico Oscar Pelli, ispettore federale, impossibilitato di partecipare per ragioni superiori, vennero ampiamente discusse le misure che si possono adottare per dare maggior incremento ai corsi sci (che già conoscono un successo rimarchevole) e l'eventuale introduzione di una corsa orientamento con gli sci. Nutrita discussione è pure sorta in merito al suggerimento che viene dal campo federale e relativo alla marcia. Si vuole infatti che venga prestata maggior attenzione a questa disciplina. È d'altronde perfettamente ammissibile che l'I.P. verrebbe meno ai suoi principi — specie in questa èra dove

Organizzare i corsi

Nel 1958, malgrado sforzi da parte di tutti, si è registrata, in tutta la Svizzera, una diminuzione in quanto a partecipazione ai corsi di base. E' una constatazione che non fa piacere perchè è chiaro che è con il frequentare regolarmente gli allenamenti che il giovane si prepara a sostenere gli sforzi fisici che incontra sul cammino del suo sviluppo. I monitori organizzino pertanto i corsi nelle loro località e non si accontentino di portare soltanto dei giovani a una sessione di esami. E' importante che ogni monitore si renda conto di questa situazione e pertanto agisca di conseguenza. E' con la collaborazione di tutti che si otterranno i risultati più soddisfacenti.

Pertanto: monitori organizzate subito i corsi di base dell'I.P. !

imperando il meccanismo a piedi si è piuttosto restii ad andarci — se trascurasse la parte fondamentale del servizio militare. Anche la corsa di orientamento è stata ampiamente trattata, e ciò a seguito di un felice esposizione del tecnico in questa materia, prof. Pronzini, il quale non ha nascosto la sua avversione per certe abitudini che vanno corrette mentre ha avuto parole di plauso per quelli che operano con scienza e con coscienza.

Pure il nuoto è stato portato sul tappeto. Naturalmente in questo settore favorite sono le città che tutte dispongono delle attrezzature tecniche adatte. Non si è però mancato di far osservare che la città di Locarno, pur avendone la possibilità, non dà nel nuoto (movimento I.P.) attività alcuna.

Dopo aver ascoltato interessanti istruzioni di carattere tecnico, impartite dal capo dell'I.P. Aldo Sartori, questi, auspicando che tutti i monitori, con rinnovata lena e con fermi propositi, diano sempre il prezioso e valido contributo fattivo, dichiarava chiusa la laboriosa seduta.

A LUGANO

Se a Bellinzona furono largamente apprezzate le qualità amministrative del capo cantonale dell'I.P., nel magnifico stadio di Cornaredo nella Regina del Ceresio, si ebbe occasione di vedere riconfermate le doti tecnico-morali dell'ispettore federale I.P. Armando Chiesa. Egli infatti ha saputo imprimere al corso di ripetizione quel carattere che fedelmente rispecchia gli ideali dell'I.P. Coadiuvato dagli istruttori Marco Bagutti, Primo Rossini e Emilio Morosoli, egli ha diretto con cognizione di causa tutto il lavoro programmato. Esperite le formalità consuete d'inizio i monitori scesero sulla levigatissima pista per la messa in movimento; indi teoria e pratica sul nuovo sistema di lancio della granata al che fece seguito una lezione vera e propria. Alla fine vi fu la discussione generale nella quale l'amico Aldo Sartori intervenne a più riprese elargendo istruzioni di carattere amministrativo, suggerendo consigli laddove se ne è dimostrata la necessità ed invitando taluni monitori ad essere più precisi e maggiormente solleciti. Formulò infine i voti che il movimento dell'Istruzione Preparatoria, avvalendosi del concorso entusiasta di tutti, possa conoscere un avvenire denso di soddisfazioni e ricco di benessere per la nostra gioventù. Terminò così il corso di ripetizione per monitori I.P. che ha conosciuto una giornata doppiamente radiosa; innanzitutto grazie ad un sole splendente e secondariamente, ma ben più importante, ha confermato al colto e all'inclita che l'I.P. nel nostro Cantone è fortemente radicata ed in fase di costante sviluppo.

«Partecipante»

Dal 1. maggio anche i giovani del 1945

A partire dal 1° maggio p.v. possono partecipare all'I.P. nel nostro Cantone anche i giovani svizzeri nati nel 1945.

I migliori manifesti 1958

Fra i 29 migliori manifesti 1958, con diploma d'onore del Dipartimento Federale dell'Interno, figura anche quello della S.F.G.S. di Macolin (autore Fritz Schrag, Basilea e editori E. Streit e Ci., Bienne). Siamo lieti di riprodurre il giudizio dello silografo Aldo Patocchi sui cartelloni che si sono imposti all'attenzione della giuria. (Red.).

Veramente insolito il fatto di una mostra collettiva, a carattere nazionale, ricca di ben 372 cartelloni, la quale possa dare anche al meno avveduto un'impressione «corale». Di chiaro, limpido e virile coro mirante ad esprimere novità di prodotti, importanza di manifestazioni, eccellenza di articoli d'uso quotidiano specchianti con l'ascesa economica la vitalità sociale e intellettuale di un popolo. L'alto livello non solo artistico, ma propagandistico dell'abbondante produzione del manifesto o, forse più propriamente, del «cartellone» svizzero, è frutto indubbio di una costante qualitativa fattasi tradizione. Ma la lodevolissima iniziativa del Dipartimento federale degli interni, risalente al 1941 e mirante a onorare con diploma tanto l'autore come l'editore e lo stampatore attraverso un severo lavoro di scernita affidato ad un'eccellente giuria di competenti, ha certo contribuito a impegnare maggiormente la validissima schiera dei grafici svizzeri la quale, per l'originalità delle idee, la maestria tecnica e la sottile applicazione dell'espressione grafica — che non è pittura e non è tipografia, ma un connubio delle due arti, costrette alle esigenze spaziali e murali del cartellone — è riuscita a farsi una meritatissima fama mondiale.

Facile a una giuria insistere sui «divi» dai nomi affermati per un minore impegno critico e una maggiore garanzia di successo nella successiva esposizione, nelle maggiori città svizzere, dei venti o trenta pezzi prescelti. Ma i giudici, per fortuna, hanno insistentemente tenuto gli occhi aperti ai nomi nuovi; hanno incoraggiato i giovani. Quest'anno su ventinove lavori, per così dire premiati, hanno dato il diploma a ben due dozzine di autori diversi.

Da ciò l'impressione corale che s'è detto; queste voci diverse certo, con timbri ben distinti, ma tutte concordanti a creare l'inno sempre spontaneo del manifesto svizzero, messaggero dei prodotti nostri e delle nostre iniziative e vessillifero delle nostre capacità nel campo grafico e in quello più specifico del cartellone. Il richiamo pubblicitario murale è stato definito a giusta ragione l'affresco dell'epoca nostra, capace com'è con scanzonate interpretazioni della realtà, con suggerimenti umoristici talvolta (un po' meno del solito quest'anno e non è certo un male), con liricissime rievocazioni di convincere di una necessità, di fermare l'attenzione del pubblico.

Il vario e pur omogeneo complesso dei ventinove lavori prescelti a dare lo specchio dell'eccellenza, è certo formato anche da «solisti» e con piacere si riode la voce franca e squillante di Celestino Piatti che ha fatto scuola. Il pur personale Gfeller e perfino Donald Brun gli sono debitori. Come dire che Basilea non cede lo scettro, benchè per numero di artisti premiati e di cartelloni stampati nei propri stabilimenti tipografici, Zurigo sia decisamente in testa. Cartelloni dovuti, meglio, editi da enti pubblici sono entrati in lizza quest'anno



con diritti notevoli; non si erra affermando che la più pura e bella nota scaturita dal coro 1958 è proprio quella del cartellone dell'Ufficio di pubblicità delle ferrovie federali di Hans Thöni, così ampio nella stesura grafica, così invitante, così convincente. Audace Deville nel «Super Elast»; sempre squisito Leupin; raffinato, sinteticissimo l'Eidenbenz di Basilea; straordinariamente felice Hans Falk nel motivo eseguito per le corse ippiche di Frauenfeld; persuasivo nel coordinamento tra un intelligente astrattismo e un realismo fotografico estremo, il Gallay di Ginevra coi «Succhi di frutta». Elegante e disinvolto e padrone della superficie Pierre Augsburger con le scarpe per donna Bally; efficaci il Widmer e il Cuendet; capaci di semplificazioni estreme il basilese Ruder e il ginevrino Calame. Appoggiandosi sulla sola fotografia il Müller-Brockmann di Zurigo ha creato due autentici capolavori col «Ciclista» per la sicurezza del traffico stradale e con l'annuncio della mostra «Family of man» per il quale ha sfruttato una fotografia di Gotthard Schuh. Pure del Müller-Brockmann l'astratto cartellone per il concerto del quartetto Vegh a Zurigo. Nel campo specifico degli annunci di manifestazioni artistiche o culturali, il cartellone astratto e i loro autori Lohse — premiato due volte — Graf, Hofmann, Zwimpfer e Neuburg, dimostrano sempre più quanto connaturato allo scopo siano le loro voci, non espressioni concetti, per nulla miranti al racconto, paghe di allettare l'orecchio — e per uscire di metafora diciamo l'occhio — con l'armonioso richiamo dei colori, delle linee, degli spazi, dei pieni e dei vuoti, sapientemente architettati. L'edizione 1958 del migliore cartellone svizzero non ha esaurito la sua lezione. La schiera dei capaci s'è infittita.

Aldo Patocchi

La C. O. ticinese individuale dell'I. P.

Ricordo della corsa individuale dello scorso anno. Era questo il romantico e suggestivo punto di partenza: da dove si partirà quest'anno? Ecco la prima e una delle molte incognite e attrattive della C.O.



L'Ufficio cantonale dell'I.P. organizza, nel pomeriggio del sabato 9 maggio 1959, la «Corsa ticinese individuale di orientamento I.P.», gara che ha lo scopo di migliorare il bagaglio tecnico dei partecipanti in vista di una loro futura partecipazione alla corsa a pattuglie in qualità di capi-pattuglia, particolarmente nella categoria B.

Pertanto saranno ammessi solo giovani delle classi di età 1939, 1940, 1941 e 1942 ancora in età I.P. e in ordine di classe e di iscrizione: essi devono aver superato l'esame di base nel 1958 o nel 1959 o aver partecipato, prima della corsa di questo anno, a almeno 25 ore di allenamento in un corso di istruzione base I.P.

Il percorso è di circa 7 km. in linea d'aria con 9 punti di controllo.

Le iscrizioni devono essere inoltrate all'Ufficio cantonale dell'I.P., Bellinzona, su apposito formulario da chiedere all'Ufficio stesso, **entro il 4.V.1959**: esse sono gratuite. Agli iscritti verrà pure inviato il regolamento completo che, fra l'altro, prevede premi ai primi cinque classificati e diploma a tutti coloro che avranno terminato la corsa nel tempo massimo fissato in due ore dopo la partenza.

Monitori! Inscrivete almeno un giovane del vostro gruppo alla corsa per assicurarvi già fin da ora la partecipazione di una vostra pattuglia alla tradizionale e grande corsa del 18 ottobre prossimo!

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

Un nuovo farmaco contro la stanchezza

Che cosa è la stanchezza? Non è facile rispondere. Ci si può sentire stanchi per diverse ragioni. Stanco è lo studente sotto gli esami, l'atleta dopo uno sforzo, il convalescente; e stanca si sente la donna in avanzata gestazione. Lo stato di stanchezza può essere determinato da un unico squilibrio fisiologico? E se è così, a quale livello organico si inserisce tale squilibrio? A queste domande hanno risposto recentemente due medici francesi, i professori Laborit e Huguenard (i noti inventori dell'ibernazione artificiale) al Congresso di anestesia di Lilla. I due studiosi hanno comunicato di aver trovato un nuovo farmaco contro la stanchezza: l'aspartato di potassio e di magnesio. Essi hanno sperimentato il medicamento su dei topi. Questi, sottoposti ad uno sforzo intenso (nuotavano in acque agitate), ricuperavano le loro energie solo se avevano precedentemente ingerito il farmaco. Laborit e Huguenard hanno fatto essi stessi da cavie per stabilire l'efficacia dell'aspartato di potassio e magnesio sull'organismo umano, ed hanno citato il caso di un pugilatore che, per merito del farmaco, ha potuto sostenere cinque combattimenti per cinque sere consecutive senza risentire l'incredibile sforzo.

Secondo Laborit la stanchezza è sempre il risultato di una stanchezza cellulare; la cellula, come è noto, è più ricca di ioni di potassio di quanto non lo sia l'ambiente tissutale che la circonda nel quale sono più numerosi gli ioni di sodio. La cellula conserva la propria forza (la propria personalità) mantenendo intatto il pro-

prio patrimonio di potassio; quando, per qualsiasi evenienza (stress fisico, psichico, alterato metabolismo) il potassio diminuisce, la cellula perde forza, perde vitalità e l'organo o l'intero organismo danno segni di stanchezza. L'aspartato di potassio e di magnesio intende — nel concetto terapeutico dei due medici francesi — rifornire le cellule di ioni di potassio per ripristinarne la riserva eventualmente esaurita; il magnesio presente nel farmaco avrebbe una funzione veicolare e rinforzante l'azione del potassio. L'ipotesi patogenetica e terapeutica di Laborit e Huguenard è assai suggestiva, tanto più che, come si è detto, è confortata sperimentalmente. È bene ricordare che l'infarto cardiaco — una delle malattie più diffuse e preoccupanti — non è che il risultato finale di un affaticamento delle cellule cardiache. Si immagina facilmente quale apporto potrebbe dare il nuovo medicamento nel trattamento della citata grave malattia di cuore. In questa direzione, anzi, l'aspartato di potassio e di magnesio potrebbe rivelarsi, addirittura, una pietra miliare nella storia della medicina.

Le prossime manifestazioni dell'IP Ticino

- 9 maggio:** Corsa ticinese di orientamento individuale
- 22-31 luglio:** Corso cantonale di alpinismo estivo al Fort Galenhütte
- 18 ottobre:** Corsa ticinese di orientamento a pattuglie