

**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:** 21 (1964)

**Heft:** 5-6

**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:** 30.12.2025

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

presso il resto della popolazione. Agli stessi risultati è giunto anche l'igienista inglese Dr. Morris (vedi la tabella più sotto). Sulla base dei già citati esperimenti sugli animali inoltre, vien pure provato che l'attività fisica procura una certa qual protezione contro la sclerosi della coronaria e quindi, indirettamente, contro l'infarto.

Ricerche dell'igienista inglese Dr. Morris presso uomini tra i 35 e i 64 anni di età:

Professione:	Modo di lavorare:	Frequenza dei casi di morte per infarto e per 1000 abitanti
Autisti di bus	seduti	3,1
Controllori di bus	in piedi e marcia	2,4
Impiegati telefonici	seduti	3,0
Portalettere	marcia	1,9

Da questi dati risulta chiaramente che, per tutti i «lavoratori a tavolino», un'attività fisica regolare e compensatrice durante il tempo libero è assolutamente necessaria. Particolarmenete adatti sono i lavori di giardinaggio, lunghe passeggiate e tutte le

forme di attività sportiva, la cui intensità deve però essere adattata all'età del praticante. Questo perchè, dopo i 40 anni, grandi sforzi significano per il cuore più logoramento che allenamento; tutti gli eccessi devono quindi essere evitati oltre quest'età.

#### Conclusione

Cattive abitudini nutritive, una vita sedentaria e il fumo devono oggi essere considerati come alcune delle cause parziali dell'infarto cardiaco, che maggiormente contribuiscono all'attuale aumento di questa malattia presso le persone di meno di 60 anni. Se si esaminano le odiere conoscenze dell'igiene moderna senza prevenzione alcuna e con cura, si può affermare con sicurezza che, mediante una condotta di vita sana e ragionevole, il rischio dell'infarto cardiaco può essere diminuito. Il che non significa però che esso viene ridotto a zero.

Oltre ai consigli che possono essere dati a proposito di abitudini alimentari più conformi (mangiare meno, minori razioni di grassi, uso di una maggior quantità di oli vegetali), e della rinuncia al fumo, dobbiamo — nell'epoca della motorizzazione e dell'agiatezza diffusa — dedicare tutta la nostra attenzione alla necessità di aumentare l'attività fisica.



## Mosaico elvetico

### Alcune «cifre svizzere»

Il popolo svizzero spende attualmente, in cifra tonda, ogni anno: 310 milioni per il pane; 570 milioni per il latte; 723 milioni di premi per assicurazioni sulla vita; 930 milioni per l'istruzione (comuni, cantoni e confederazione); 1200 milioni per le bevande alcoliche.

### Aspetti dell'alta congiuntura

Secondo la «Schweizerische Turnzeitung», l'Associazione di ginnastica del Mittelland bernese aveva l'intenzione di confidare alla sezione di Münsingen l'organizzazione di una festa regionale di ginnastica nel 1965. Nel corso della ricerca del terreno adatto, gli organizzatori hanno dovuto far fronte ad uno degli «aspetti» dell'alta congiuntura; infatti un proprietario di terreni ha richiesto loro, per la messa a disposizione di un appezzamento, durante un fine-settimana, un'indennità di Fr. 1500.—. La richiesta è stata motivata con la citazione del fatto che il

Circo nazionale svizzero Knie versa la stessa somma.

Ci sembra, a questo proposito, che l'alta congiuntura, spinta al massimo, abbia un certo qual influsso su taluni proprietari di terreni. Soltanto così si può spiegare che una festa di ginnastica possa venir posta nello stesso calderone con un'impresa di carattere lucrativo.

### Sua maestà...

Un sabato, giunse in un villaggio il maestro del villaggio vicino, accompagnato dai suoi allievi, e chiese al custode della scuola locale se non potesse far prendere una doccia alla sua classe. Il custode in questione, uomo universalmente conosciuto per il suo spirito di collaborazione, mise senza tante discussioni il locale delle docce a disposizione. Allorchè tutti gli scolari, freschi e puliti, si riunirono per ritornare a casa, e il maestro prese congedo dal custode, ringraziandolo, questi gli chiese, come per

caso: «Mi interessa soltanto sapere perché questi ragazzi non hanno preso una doccia nel locale della Sua scuola, Signor Maestro!». «Sa — gli spiegò il maestro — nella nostra scuola non si può prendere una doccia il sabato, perché il bidello vuol pulire!».

### **Il 90,2 per cento non sapeva nuotare**

L'Ufficio per la ginnastica e lo sport della città di Zurigo comunica quanto segue: su un totale di 4153 allievi di quinta classe, 3913 hanno seguito, nel corso del 1963, l'insegnamento del nuoto. La prescrizione di imparare a nuotare durante il tempo a disposizione è stata rispettata da 3530 allievi, mentre 383 non hanno ricevuto il certificato rilasciato ai nuotatori. Il risultato è dovuto in parte almeno, al cattivo tempo dell'estate 1963, che ha impedito, specialmente dopo le vacanze, un'attività intensa. Esprimendo percentualmente le cifre di cui sopra, risulta che, degli allievi partecipanti ai corsi, il 90,2 per cento ha appreso l'arte del nuovo; ciò equivale alla terza più alta percentuale durante gli ultimi nove anni.

### **Vevey ha iniziato un'esperienza «mezzo-tempo»**

Dopo lunghe trattative e grandi sforzi, e riconoscendo l'assioma per il quale l'educazione dello spirito e del corpo devono essere svolte in stretto contatto tra di loro, il comune di Vevey si è deciso, facendo seguito ad una mozione di Albert Schwab, a formare una classe «mezzo-tempo pedagogico e sportivo». Il programma scolastico di questa classe ri-

flette quello messo in pratica durante le esperienze della scuola di Vanves (Dipartimento della Senna), con grandissimo successo e interessantissimi risultati.

La scelta di un programma simile a quello svolto nella citata località francese si basa su necessità di ordine pratico: gli allievi della classe-pilota seguono il mattino lezioni teoriche normali, mentre ogni pomeriggio è dedicato allo sport. L'esperimento vien svolto con allievi di quinta classe elementare. Nel mese di marzo del 1965 verranno fatti i primi confronti con classi parallele.

### **Introduzione della ginnastica per apprendisti**

La Scuola d'arti e mestieri di Zurigo, la più grande della città della Limmat, con 700 classi e più di 10.000 allievi, ha deciso di introdurre la ginnastica come materia facoltativa. Malgrado le grandissime difficoltà di ordine organizzativo, soprattutto per quanto concerne gli allievi provenienti dalla campagna, la Commissione scolastica di Zurigo ha deciso di sostenere l'iniziativa al cento per cento e con tutti i mezzi, vista l'assoluta necessità di migliorare la preparazione fisica, specialmente come cura preventiva contro le malattie. L'iniziativa è più che interessante, considerata l'importanza della scuola in questione. I risultati che ne deriveranno saranno senza dubbio decisivi in funzione dell'introduzione della ginnastica e dello sport in tutte le altre scuole del genere del nostro paese, scuole dove finora la educazione fisica non trova gran posto.

### **Una stupenda realizzazione!**



La piscina in cantiere

Foto: A. Bächtold, Chiasso

Chiasso, l'industre cittadina porta sud del paese, ha visto realizzarsi, nel corso del 1964, un sogno di molti anni: la piscina comunale. Situato sulla sponda sinistra del Canale Breggia, in territorio del Comune di Vacallo, su di un terreno di 25.000 mq. (costo Fr. 2.218.000.- !) — di cui 13.000 mq. sono occupati dalla piscina e 12.000 mq. sono a disposizione per il costruendo campo ginnico-scolastico — a soli 400 m. dalle Scuole comunali, il complesso chiassese degli «sport acquatici» comprende:

- una **vasca sportiva** di misure olimpioniche (m. 21 x 50), più bacino per i salti, con tre trampolini (2 di m. 1 e 1 di m. 3); 8 corsie di gara, profondità da m. 1,20 a m. 3,35;
- una **vasca per l'insegnamento** (m. 18 x 20); profondità da m. 0,80 a m. 1,20;
- una **vasca rotonda per non nuotatori** (diametro m. 29); profondità da m. 0,25 a m. 1,25;
- una **vasca per i bambini** (superficie mq. 64); profondità da m. 0,10 a m. 0,40.

Presso ogni vasca sono istallate docce esterne; il locale dei filtri e delle pompe per la rigenerazione dell'acqua è ubicato sotto il livello del suolo.

Gli spogliatoi e gli annessi, tuttora in costruzione, sono stati istallati, per la prima stagione di esercizio, in costruzioni provvisorie. Gli spogliatoi definitivi, disponibili nella stagione 1965, comprenderanno: 24 cabine singole, 840 armadietti, 315 ganci per gli spogliatoi dei ragazzi: in tutto oltre 1000 posti.

E' pure in costruzione il chiosco, con uffici, infermeria, ristorante e altri locali di servizio. L'ubicazione delle costruzioni è studiata in modo di rendere possibile, in avvenire, la costruzione di una seconda sezione di pari capienza.

Con questa realizzazione, Chiasso — cittadina con poco più di 7.000 abitanti (sulla zona gravitano però circa 30 mila abitanti) — può essere additata come esempio. Il postulato di molti anni della gioventù chiassese è ora cosa fatta!

La piscina in esercizio. Nella stagione 1964 sono state registrate, nei giorni di massima affluenza, circa 1500 entrate.

Foto: A. Bächtold, Chiasso

