**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:** 23 (1966)

**Heft:** 3

**Vorwort:** Del ritmo nella ginastica

**Autor:** Gilardi, Clemente

**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:** 09.08.2025

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

# Del ritmo nella ginnastica

Clemente Gilardi

« . . .; invece, se il ritmo esprime la cosa a modo suo, sempre affermando la sua natura invariabile e quasi meccanica, dagli incontri nascon effetti d'una religiosa grandezza, come se la natura invariabile affermasse il nostro libero arbitrio. Questo è segreto regale ». . . . (Alain, «Sistema delle arti», - Del ritmo poetico).

Prima di iniziare questo scritto, volli andare nel bosco, per guardare, solo e in silenzio, lo svettare diritto degli abeti verso il cielo, gravido di pioggia nel crepuscolo. Sapevo che, alla pioggia di oggi, domani o un altro giorno, farà seguito lo splendore del sole; e scopersi che anche gli alberi, come il mondo tutto. sanno attendere, fiduciosi nella stupendamente predisposta ed incessante scambievolezza dei ritmi della natura: scacciai lontano da me la tristezza, e rivenni al mio tavolo pieno di lena nuova, datami dall'aver alternato, ad una giornata intera di lavoro, il rilassamento di una solitaria passeggiata.

* * *

Come nell'ambiente tutto è ritmo, dall'evolvere delle stelle attorno al sole all'alternarsi delle stagioni, dal passaggio dalla notte al giorno e dal giorno alla notte al succedersi della pioggia al bel tempo e del tempo alla pioggia, dal freddo e dal gelo dei poli al calore dell'equatore, così anche per il vegetale, l'animale e l'uomo, che tale ambiente popolano, tutto si svolge e agisce secondo questa legge intangibile e universale del ritmo; questa legge stabilita da una mente superiore e di cui la grandezza non è neppur lontanamente pensabile, ma che tutto regola per la conservazione dell'equilibrio nel cosmo.

L'avvicendarsi dei contrari regge la vita, sulla terra e fors'anche altrove, stabilendo il momento della nascita, della crescita e della morte, dell'assimilazione e dell'eliminazione, dell'inspirare e dell'espirare, del lavoro e del riposo, diversi a seconda della specie e degli individui, ma costanti per ognuno di essi.

« I contrari formano così una catena ininterrotta, il passaggio da un polo all'altro effettuandosi più o meno rapidamente e la durata delle opposizioni essendo sensibilmente uguale » (Lucien Marnier, «La analyse des mouvements», vol. I. — Le rythme —). Anche i movimenti dell'uomo riproducono, naturalmente e d'istinto, il succedersi eterno dei due tempi: ed anche il suo pensare ed agire restano sempre alla legge soggetti.

Ma essendo ogni uomo diverso, ogni rappresentante della specie ha un suo ritmo personale, che egli mostra in ogni suo atteggiamento, dalla deambulazione alla corsa, al salto, al modo in cui si esprime, mangia, respira, partecipa ad un avvenimento. Il diversamente ritmico svolgersi della vita di ognuno conduce ad una differenziazione, fa sì che la massa risulti composta sempre e soltanto da individui, ognuno dei quali pensa e si muove diversamente.

E se questo accade, grazie a Dio, nel quotidiano vivere, si verifica anche nell'espletazione di un'attività sportiva.

Se « l'intervallo che separa i due tempi opposti di un esercizio costituisce il ritmo essenziale di tale movimento » (Lucien Barnier, vedi sopra), ossia, se per ogni attività sportiva esiste un ritmo classico e ideale, ossia ancora, se esistono tanti ritmi quanti sono gli esercizi, vediamo però che questo ritmo classico dell'esercizio subisce l'influenza di fattori diversi: la morfologia dell'esecutore, le forze esteriori, la durata dell'esercizio, la sua intensità.

Nella ginnastica artistica, la considerazione di questi fattori, ma particolarmente di quello della morfologia dell'esecutore, assume una grande importanza: la meccanica degli esercizi avendo un peso non indifferente nell'esecuzione degli stessi, scopriamo che il ritmo regola, ad ogni istante e per tutta la durata dell'attività, la velocità del gesto e diviene responsabile di gran parte della sua efficacia.

Pur ammettendo per evidente e logico che, spinto dalla stessa forza, un segmento corporale corto, o poco voluminoso, o leggero, si muove, in un dato tempo, con una cadenza più rapida che non un segmento lungo, o massiccio, o pesante, ammettendo pure, per le stesse ovvie ragioni, che un braccio flesso si muove più rapidamente di un braccio teso, che la stessa legge vale per le gambe, per il corpo intero; ammettendo infine che l'individualità del tipo ha influenza sul ritmo nello stesso modo, tralasciamo però, in questa nostra breve trattazione, di considerare la complessa questione dal punto di vista meccanico. Ci interessa qui soprattutto una considerazione del ritmo da un punto di vista estetico ed espressivo.

Come il poeta — e non occorre che egli scriva in versi! — sa trovare, nell'avvicendarsi delle parole, un ritmo che chiaramente esprime il suo pensiero e i suoi sentimenti, che è indice del suo temperamento e che, nello stesso tempo, è bella forma, così il ginnasta artistico, nella conoscenza del suo corpo, della sua forza, della sua volontà, impone ai suoi esercizi una struttura speciale e a lui caratteristica, li governa sulla base del suo personale senso ritmico,

li esegue secondo il ritmo che il suo corpo gli suggerisce; traendone un'opera di perfetta esteticità e bellezza.

E se il ritmo ha peso grandissimo agli effetti dell'apparenza dell'esercizio, ossia in merito al valore che esso può avere per chi guarda, ancor più degna di nota e di riconoscimento è la sua influenza nei riguardi dell'esecutore stesso: infatti, la conoscenza esatta delle proprie possibilità ritmiche affina la sua abilità, esercita l'indipendenza dei movimenti e perfeziona i sensi; la difficoltà, la precisione, la complicazione del ritmo causano infine una benefica azione sulla vivacità, sulla chiarezza di discernimento e di intelletto, sull'immaginazione. In breve, abbiamo a disposizione un meraviglioso mezzo per lo sviluppo del senso estetico.

Da quanto sopra risulta pure, a parer nostro, che la individualità del ritmo è elemento essenziale della creazione, in quanto permette ad ognuno, sulla base della conoscenza di se stesso, l'invenzione sempre nuova di ogni già creata attitudine, di ogni già creato movimento.

E lo studio inconsapevole quindi, che ogni ginnasta fa di questa legge universale del ritmo, è segretamente straordinario ed appassionante campo di azione.

* * *

La parola a una giovane studentessa sportiva:

## Le nostre autorità aiutano i nostri atleti?

**N.d.r.** È cosa buona, di tanto in tanto, ricevere e poter pubblicare uno scritto di un giovane; anche se talvolta impreciso, soggettivo, egoistico, esso ha sempre qualcosa di valevole. Sostenuto dall'irruenza della gioventù, alla quale tutto si perdona quando è spinta dal suo tipico entusiasmo (e per questo l'imprecisione, la soggettività e l'egoismo sono raramente in un giovane tratti negativi), un tale scritto vibra di slancio e di passione. Per queste ragioni siamo lieti di dar posto all'articoletto seguente, in cui una giovane sportiva spezza valorosamente una lancia per lo sport ticinese.

Nel 1968 ci saranno i Giochi Olimpici a Città del Messico. Quanti saranno gli atleti ticinesi a difendere i colori rossocrociati? A meno di un miracolo, potremo contarli sulle dita di una mano.

Perchè il Ticino riesce raramente a dare atleti di valore internazionale? Perchè, solo raramente, sentiamo un nome familiare nella formazione elvetica? Nel Ticino vi sono molti giovani che sicuramente riuscirebbero a diventare campioni di alto livello. Perchè le vie sono loro sbarrate, o quasi? Uno dei tanti motivi è sicuramente la mancanza di attrezzature, di palestre adatte, di piscine.

Ad eccezione delle società di calcio o di disco su ghiaccio, le altre associazioni sportive ticinesi non possono sostenere da sole le grandi spese di costruzione e di manutenzione.

Esse possono contare solo sugli apporti di quegli sportivi che l'atletica o il nuoto o la marcia l'hanno nel sangue: infatti, durante le gare da loro organizzate, ben pochi sono i presenti e molte le spese.

Chi allora potrebbe aiutare queste società a darci nuove glorie sportive? La risposta più logica è: «I comuni e il cantone».

Ho interrogato in proposito alcuni dirigenti ed atleti di società di ginnastica e di nuoto: i due sport più sani, ma anche tra i meno aiutati. Ho rivolto loro le seguenti domande:

1. «Ritiene che le Autorità fanno abbastanza per lo sport e per le società sportive? Cosa potrebbero fare di più?»
2. «Pensa che gli atleti ticinesi otterrebbero migliori risultati se fossero aiutati maggiormente?»

Il signor Pierino Lafranchi mi ha detto:

«No! Non siamo per niente aiutati. Mancano palestre, campi sportivi e monitori qualificati. Inoltre, già nell'età scolastica, un incremento positivo sarebbe auspicabile; si potrebbe giungere così ad un numero maggiore di praticanti lo sport. Non va infatti dimenticato che, attualmente, nel Ticino, il numero degli atleti è esiguo; è quindi troppo pretendere risultati di classe internazionale. È però fuori discussione che un appoggio intensivo potrebbe dare maggiori frutti».

Mi sono quindi rivolta ad alcune atlete della Virtus di Locarno:

«La nostra società è considerata come l'ultima ruota del carro. Non ci danno nessun aiuto. Se, per caso, ci occorrono mezzi per organizzare trasferte o manifestazioni, le ultime persone a cui dovremmo rivolgerci sono proprio le Autorità!».

Ho poi interrogato il signor Aldo Zaccheo, Presidente della Nuoto Sport Locarno, e due ondine della stessa società.

Queste ultime mi hanno detto che, se i nuotatori del nostro cantone non sono ad un livello internazionale, ciò è dovuto anche al fatto che nel Ticino non ci sono piscine coperte dove tritoni ed ondine potrebbero allenarsi tutto l'anno ed essere così sullo stesso piano atletico dei nuotatori confederati. «La mancanza di una piscina coperta determina in inverno un calo nelle nostre prestazioni. Invece di continuare a migliorare, o almeno di restare sul posto, caliamo di stagione in stagione e ci è poi difficile ricuperare quello che abbiamo perso nella stagione fredda».

Nel Ticino si ha già la dimostrazione pratica di come la mancanza di una piscina a cielo libero può influire su un nuotatore. A Locarno, non ci si decide mai a costruirne una, e la locale società, malgrado abbia buoni nuotatori, è costretta a vedere i suoi atleti battuti dai Bellinzonesi o dai Luganesi, i quali si possono allenare in una piscina.

Il presidente delle due ondine ha detto:

«La mia società non ha mai chiesto sussidi. Però posso dire che il Municipio di Locarno ci ha sempre pagato i corsi di nuoto e in ciò ci è stato favorevole. Abbiamo circa trecento giovani pronti per il nuoto e, se ci fosse una piscina, tutto sarebbe diverso; ma qui il buio è assoluto, e per questa ragione credo che siamo costretti a ritirare la società.

Posso però dire che le società di Lugano e di Bellinzona sono aiutate dallo Sport-Toto. L'unica cosa che manca loro è una piscina coperta, ma questo è un lusso troppo grande per noi poveri Ticinesi!»

Come in tutti i processi, oltre all'accusa, si deve far parlare anche la difesa. Mi sono perciò rivolta all'On. Speziali, Sindaco di Locarno.

Ho esposto i risultati dell'inchiesta e l'On. Speziali ha così difeso le Autorità ticinesi:

«È naturale che si dovrebbe aiutare di più lo sport ticinese. Però anche le società dovrebbero mostrarsi serie e impegnate, perchè sono i soldi dei contribuenti che diamo loro. Però mi sembra che in testa ai sussidi comunali non ci debba essere lo sport!»

Chi ha ragione? Gli sportivi che vogliono i sussidi o le autorità che pretendono più serietà? Ma perchè allora il comune aiuta le società di calcio che già hanno una loro entrata e i cui giocatori si impegnano sicuramente molto meno di tanti atleti o di tanti nuotatori o di tanti podisti? Forse se fra le Autorità ci fossero, oltre a tifosi di calcio o di hockey, anche rappresentanti di altre discipline, le cose andrebbero diversamente.

**C. S.**