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: 5-6

Artikel: Per un rinnovamento dello sport militare

Autor: Delessert, Daniel A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001052

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

Per un rinnovamento dello sport militare

Ten. Qm. Daniel A. Delessert, asp. uff. istr.

N.d.r. Nel corso del 1966, il problema dello sport nell'esercito si è fatto acuto. La SFGS di Macolin, per incarico del capo dell'istruzione, Col. cdt. di corpo Hirschy, se ne è messa allo studio, allo scopo di fornire le direttive atte alla sua soluzione. Una soluzione che deve essere sinonimo di novità di concezioni, di ammodernamento, e che in parte è già in procinto di realizzarsi. Riservandoci il diritto di ritornare in dettaglio, in una prossima occasione, sull'interessante problema, ci limitiamo oggi a fornire ai lettori, come prima informazione in merito, il seguente articolo, opera di uno dei partecipanti al primo corso per la formazione di monitori sportivi dell'esercito.

* * *

Lo sforzo fisico domandato durante il servizio militare differisce da quello esatto in generale dallo sport, nel senso che il quadro per lo svolgimento del primo è molto più sfavorevole che non quello del secondo; ciò sia a proposito di terreno e di istallazioni, quanto in merito a tempo, tenuta, condizione fisica e psicologica. Ne risulta che la rapidità di sopportare gli sforzi fisici nel corso del servizio suppone una buona preparazione sportiva.

Partendo dal presupposto di cui sopra, il Dr. Kaspar Wolf, capo della sezione dell'istruzione alla SFGS di Macolin, in accordo con il Colonnello comandante di corpo Hirschy, dal quale aveva ricevuto missione, ha fissato il seguente traguardo generale allo sport militare: aumento della capacità di resistenza allo sforzo da parte del soldato per farne un combattente migliore.

Due traguardi secondari sono venuti naturalmente ad aggiungersi, come corollari, a quello assoluto citato:

— le condizioni primarie per l'acquisizione di una sufficiente capacità fisica sono l'istruzione e l'educazione sportive;

— le possibilità fisiche dell'uomo devono essere rese utilizzabili al massimo per le esigenze militari.

Occorre che queste nozioni nuove o rinnovate giungano fino alla truppa. A questo scopo, Macolin ha accolto, durante tutto il mese di ottobre, il *primo corso per monitori sportivi nelle scuole per ufficiali,* gli aspiranti partecipanti alle quali avranno poi il compito di trasmettere alle reclute il nuovo insegnamento. Nel futuro, gli ulteriori corsi del genere, aperti agli ufficiali e ai sottufficiali istruttori di tutte le armi, avranno una durata di sei settimane. Lo scopo finale è quello di formare un numero sufficiente di ufficiali e di sottufficiali specialisti dello sport militare.

I diciotto partecipanti al primo corso in questione hanno potuto seguire un programma variato ed attraente, comprendente:

— 39 ore di teorie (compresa la presentazione di film d'istruzione);
— 94 ore di sport propriamente detto (di cui 19 ore d'allenamento a scelta);
— 16 ore di esercitazioni metodiche con lezioni impartite dai partecipanti a classi di applicazione;
— 5 ore riservate agli esami e ai test;
— 6 ore di studio obbligatorio, e, «last but not least»;
— 4 ore di sauna!

Le teorie furono riservate: alla didattica e alla metodologia; allo studio dei programmi di insegnamento nelle scuole reclute, nelle scuole sottufficiali e nelle scuole ufficiali; alle misure di sicurezza da applicare durante l'insegnamento, alla biologia e all'igiene sportivi; ai problemi d'organizzazione di concorsi e di esami; allo studio della bibliografia.

Il lavoro pratico ha ricoperto un campo assai vasto:

— messa in condizione e ginnastica fondamentale;
— corsa;
— allenamento alla resistenza;
— ginnastica acrobatica;
— allenamento ai salti;
— salti in appoggio;
— lanci;
— combattimento ravvicinato;
— nuoto;
— arrampicare;
— allenamento della forza;
— allenamento in circuito;
— pista ad ostacoli;
— ginnastica all'aperto;
— giochi.

La ricchezza della materia potrebbe far sembrare, di primo acchito, il programma irrealizzabile nelle nostre diverse scuole, se non si precisasse che, da

ora in poi, sono previste 80 ore di sport nelle SR, 25 ore nelle SSU (comprese tre ore di teoria), 80 ore nelle SU (comprese 10 ore di teoria) e almeno 20 minuti giornalieri di sport nei CR, purchè le condizioni generali di servizio lo permettano.

Le novità che caratterizzano il programma sono numerose. I sei esercizi fondamentali del programma dell'esercito scompaiono al profitto di quattro serie di sei esercizi ognuna, per i muscoli della cintura scapolare, per la flessione del tronco in avanti, in dietro e di fianco, per la circumduzione e per le gambe. La progressione metodologica da seguire in esercizi complicati come il salto del pesce, l'appoggio rovesciato, il salto mortale, la capovolta, i tuffi, è chiaramente fissata. Le nozioni di ritmo delle pulsazioni cardiache, di ricupero parziale, d'allenamento frazionato, ecc., entrano in maniera decisiva a far parte del bagaglio dello sport militare. Altra innovazione felice e certamente apprezzata specialmente da chi è, anche in civile, sportivo attivo, è l'introduzione di ore di allenamento libero, destinate a mantenere il personale livello di prestazione nelle discipline normalmente praticate e per le quali si hanno particolari attitudini. Infine, sul piano del gioco, l'importanza del calcio vien diminuita a favore di altri giochi di squadra, come la pallamano, la pallacanestro e la palla-lampo, di recente importazione dalla Finlandia; per ognuno dei giochi citati, si tratterà innanzitutto di perfezionare la tecnica e la conoscenza delle regole, sviluppando contemporaneamente lo spirito di squadra.

Lo scopo dello sport militare è il miglioramento della condizione fisica del combattente; per ottenerlo occorrerà migliorare il livello delle prestazioni, cosa impossibile se, in ogni lezione, non si creerà un ambiente sportivo. Anche le lezioni presenteranno un volto nuovo; esse saranno della durata effettiva di 60 minuti, e comporteranno tre fasi:

— preparazione, composta della messa in moto e della ginnastica fondamentale (15 minuti);

— ricerca della prestazione (due temi di 15 minuti o un solo tema di 30 minuti);

— piccolo gioco e ritorno alla calma (15 minuti).

I giochi di squadra (pallamano, pallacanestro, palla-lampo) verranno insegnati nella fase di ricerca della prestazione, ossia durante 30 minuti, e questo nel corso di 17 delle 80 lezioni in programma.

Un esempio concreto permetterà di rendersi meglio conto della forma di una lezione. Prendiamo, a proposito, la lezione n. 50 del programma SR (si osservi in merito la variazione rispetto ai tempi di cui sopra, dovuta al fatto che, secondo i temi scelti, non sempre ci si può attenere allo schema — n.d.r.): 15 minuti consacrati ad una buona messa in moto e alla esecuzione di una delle quattro serie di sei esercizi del nuovo programma di cultura fisica; 10 minuti dedicati all'allenamento della forza specifica per i salti; 35 minuti riservati all'allenamento della resistenza, messo in valore sotto forma di allenamento frazionato (si tratterà di coprire da 6 a 8 volte la distanza di 300 metri, la durata del ricupero variando tra 2 e 3 minuti).

Da quanto abbiamo detto si può intravvedere che la nuova formula dello sport militare ha tutte le caratteristiche di una «piccola rivoluzione»; ciò almeno per la maggior parte delle nostre scuole. Le varietà del programma non ne è certo la minore attrazione; essa saprà far nascere presso la truppa il gusto e il bisogno per la pratica costante dello sport, sotto forma di ricerca d'equilibrio da parte dell'individuo, concepito come membro della comunità.

È con gioia e con interesse che i partecipanti al primo corso di Macolin per monitori sportivi nelle SU hanno scoperto questo mondo per loro in parte nuovo, dove non è soltanto la tecnica a tagliarsi una parte importante. Il mese trascorso sulle alture sovrastanti Bienne fu entusiasmante. Il corpo insegnante della SFGS fu fortemente messo a contribuzione per tutto il lavoro di formazione di questo primo gruppo di monitori. Il laboratorio scientifico del Prof. Schönholzer, capo della sezione ricerche della SFGS, fu loro aperto; una visita al Museo dello sport di Basilea ne scoprì loro la lunga storia, mentre l'apogeo del corso fu senza dubbio la dimostrazione alla quale, in presenza del Colonnello comandante di corpo Hirschy, capo dell'istruzione dell'esercito, di cui è ben conosciuto il valido interesse portato ai problemi dello sport, assistettero tutti i comandanti di scuola della nostra armata.

Particolarmente ringraziato sia il corpo insegnante della SFGS, con il responsabile del corso, Signor Gilliéron, il quale ha saputo trasmettere ai suoi allievi la sua convinzione e la sua fede in questo nuovo compito. È da sperare che la causa possa effettivamente trionfare al più presto in tutto l'esercito, e che la truppa possa, in un prossimo avvenire, praticare dello sport su terreni e in palestre adatti e con materiale adeguato a sufficienza.

Il risultato tecnico della competizione è una delle molle motrici dello sport; non si dimentichi però che quest'ultimo non vive soltanto per la competizione, nè soltanto in funzione di essa o grazie ad essa. *C. G.*