

**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:** Esperienze messicane  
**Autor:** Wolf, Kaspar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001055>

### **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:** 09.01.2026

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

# Esperienze messicane

Dr. Kaspar Wolf

*N.d.r.* Immediatamente dopo il suo ritorno dal Messico, il Dr. Kaspar Wolf, capo della Sezione dell'istruzione della SFGS di Macolin e presidente della CT in seno al Comitato nazionale per lo sport d'élite, ha proceduto alla redazione di un primo rapporto sulla partecipazione del gruppo-test svizzero alla 2.a Settimana sportiva preolimpica di Città del Messico, dal 6 al 25 di ottobre 1966. Nella prima parte del suo rapporto, che riteniamo interessante portare a conoscenza dei nostri lettori, Wolf descrive, in stile telegrafico, lo svolgimento cronologico del soggiorno messicano.

## DIARIO

*Venerdì, 7 ottobre*

In generale tutti, specialmente i quattro atleti, hanno trascorso bene la prima notte nel Messico.

È interessante constatare che noi accompagnatori abbiamo in parte avuto il sonno disturbato e risentito della fatica, mentre gli atleti, anche dopo un primo leggero allenamento, si sono sentiti bene. Si tratta probabilmente dell'influsso dell'allenamento in altitudine a St. Moritz.

Ogni atleta ha assolto un leggero allenamento, circa  $\frac{1}{4}$  del tempo e dell'intensità abituali, per non esagerare; salvo Pano Caperonis, che si è sentito particolarmente in forma e che, in mattinata, ha compiuto un penso normale.

*Sabato, 8 ottobre*

Caperonis informa che i francesi hanno passato tre settimane a Font Romeux e che sono qui già da 10 giorni; essi vivono attualmente una specie di crisi, molti hanno disturbi allo stomaco. Il Dr. Krieg si spiega la faccenda come dovuta al fatto che molti visitando la città, mangiano frutta e gelati in modo incontrollato dall'allenatore e caricano così irregolarmente lo stomaco.

Caperonis nuota i 100 m crawl in 58,5; dichiara però che, dopo 70 m, non aveva più «aria».

Mumenthaler assolve una corsa-test di 600 m: 53,4 ai 400 m e 1:21,6 tempo finale; un tempo accettabile, in

considerazione del suo primato personale di 1:18,5.

Brühwiler allena, secondo ordini di Jack Günthard, gli esercizi in metà separate. Colpisce però il fatto che i russi, ed anche gli altri atleti di oltre cortina, esercitano soltanto ancora le forme finali; ciò specialmente nella ginnastica artistica. Riguardo alla salute, si può dire che in generale gli atleti stanno bene e che non hanno più disturbi. L'allenamento del secondo giorno si è potuto effettuare quasi a pieno regime. Il soggiorno a St. Moritz ha valso la pena.

*Domenica, 9 ottobre*

Bretholz e Mumenthaler assolvono un «gioco di corsa» nel parco della città; questo per non essere sempre nella sala d'armi, rispettivamente sulla pista. Caperonis nuota coi francesi; egli compie due percorsi-test di 400 m (primato personale 4:32); nel primo registra 5:08. Ne è talmente deluso che, nel secondo, si concentra molto di più e registra il tempo di 4:52. A mezzogiorno il Dr. Krieg mi dice però che il tempo effettivo è stato di 5:02. Cronometrando, il medico gli ha sottratto 10 secondi, per non compromettere la sua fiducia in se stesso!

Brühwiler voleva compiere tutto il suo programma. È però domenica, e tutti gli altri sembrano far pausa. Egli lavora quindi tutto solo, e soltanto ad alcuni attrezzi. Compie l'esercizio al cavallo con maniglie e quello al suolo, e giunge a più di 200 pulsazioni!

*Lunedì, 10 ottobre*

Brühwiler effettua l'intero programma di sei discipline, e questo sotto controllo del Dr. Krieg, il quale constata che, dopo gli esercizi, il ginnasta giunge regolarmente a 190-200 pulsazioni al minuto; ricupera però ogni volta, tra un esercizio e l'altro, in maniera normale.

Corsa-test di 600 m di Hansueli Mumenthaler. Avevamo sperato che sarebbe giunto ad ottenere un tempo migliore che non la prima volta. Egli corre però un tempo di un secondo peggiore; passaggio ai 400 m in 55 secondi, 600 m in 1:22,9. Inizio di una diminuzione della prestazione a partire dal quarto giorno?

Bretholz e Caperonis si allenano con i francesi, ognuno nella sua disciplina.

*Martedì, 11 ottobre*

Constatiamo che Max Brühwiler ha passato una notte piuttosto inquieta e cattiva. Si è svegliato alle 3, si è sentito male ed ha sofferto di diarrea. Il mattino il suo stato è un po' migliorato.

Siamo al quinto giorno del nostro soggiorno. Che abbia inizio la famosa malattia messicana dei turisti, e questo proprio con lui, che domani deve scendere in gara? Siamo piuttosto inquieti. Caperonis si allena di nuovo con i francesi. Mumenthaler nel parco della città. Brühwiler compie un leggero allenamento. Dopo ogni esercizio si lamenta sempre di dolori di stomaco. Gli consiglio infine di interrompere l'allenamento.

*Mercoledì, 12 ottobre*

Prima giornata di competizioni. Max Brühwiler scende in campo nella ginnastica artistica.

Il mattino, Mumenthaler compie un'altra corsa-test. Avevamo previsto per lui un tempo di 1:54 sugli 800 m, il che potrebbe rappresentare, di una buona pista e in competizione, 1:50. Per me si trattava di far sì che Mumenthaler mantenesse un buon ritmo sugli 800 m. Egli corre i 200 nei previsti 27 secondi, i 400 nei previsti 55,5, i 600 nei previsti 1:24. Poi sembra faticare; non riesce ad accelerare, come gli avevo raccomandato, e fa registrare 1:56,8. Impressionante il comportamento del polso. Al traguardo, dopo 1 minuto, 160 pulsazioni, dopo 5 minuti 110, ma anche, dopo 10 minuti, sempre 110. Egli non riesce quindi più a recuperare nel modo che gli è abituale. Oltre a ciò, Hansueli è straordinariamente deluso. Il Dr. Krieg parla della crisi di prestazione del 6.o giorno. Bisogna arrivare a superarla in un modo o nell'altro.

Max Brühwiler è venuto con noi, allo scopo di cambiarsi le idee. Come al solito, Bretholz e Caperonis si allenano con i francesi.

La gara di ginnastica artistica inizia alle 15.30. Gli organizzatori non sono all'altezza del loro compito. Dispongono di cattivi giurati, la comunicazione dei risultati non funziona, non si ottiene nemmeno una lista dei partecipanti. Le note vengono mostrate su di una tavoletta appena visibile, gli annunci all'altoparlante si fanno soltanto in spagnolo. La competizione si trascina. Per completare

il tutto, verso le 18.00, si spengono le luci nell'immensa sala. Concerto di fischi. Un numero sempre maggiore di spettatori abbandona il locale. Soltanto circa 4 ore più tardi, gli ultimi due ginnasti possono presentare i loro ultimi due esercizi. Senza conoscere i risultati, spettatori e giudici abbandonano l'Arena Messicana.

Max Brühwiler fa parte del terzo gruppo, assieme a sette messicani. Primo attrezzo, cavallo con maniglie. Per nervosismo sbaglia in pieno l'esercizio; si siede tre volte; nota 7.10. Perse tutte le speranze di un buon piazzamento. Un tocco all'uscita dagli anelli: 8.50; troppo poco negli esercizi al suolo: 8.90. Alle parallele 9.05; alla sbarra e nel salto del cavallo 9.10. In totale 51.75, ossia il nono posto in classifica.

#### *Giovedì, 13 ottobre*

Seconda giornata di competizioni, con il nuoto in programma. Bretholz e Brühwiler compiono nei dintorni un leggero allenamento alla corsa. Mumenthaler un intenso allenamento frazionato. Egli deve superare la sua crisi morale di ieri. Compie una serie di corse su 100, 200, 300, 200 e 100 m, con partenza lanciata, nei tempi rispettivi di 11,6, 24,5, 37,5, 24,6 e, con un massimo di buona volontà, gli ultimi 100 m in 11,1. Sembra essere in una disposizione migliore.

Bretholz, senza essere ammalato, non è a punto. Alle 12.00, è Pano Caperonis a prendere il via nella seconda serie dei 200 m crawl. Di queste serie ne vengono disputate otto in tutto, entrano in finale i tritoni che hanno ottenuto gli otto tempi migliori. Caperonis aveva stabilito ad Utrecht un nuovo primato, in 55,8. Qui nuota in 58,5 e non giunge quindi in finale. Non potrebbe essere più deluso, e non si sa spiegare tale differenza. Dice però di essersi sentito «pesante» nelle gambe.

Il Dr. Krieg non se ne meraviglia. La visita da lui effettuata due giorni prima aveva dato come risultato che la situazione di capacità di prestazione e di allenamento di Caperonis non era buona. Si tratta, come per Mumenthaler, di una specie di crisi di forma. Siamo al settimo giorno. Sorprendente è il fatto che un belga, giunto nel Messico soltanto tre giorni prima, ha nuotato quasi nel suo miglior tempo; egli era stato battuto da Caperonis ad Utrecht.

#### *Venerdì, 14 ottobre*

Brühwiler si allena durante tre ore; egli non vuole interrompere, per essere ben preparato, al ritorno in patria, per i campionati nazionali.

Mumenthaler si allena nel parco della città. Alle 12.00, Caperonis prende il via nei 100 m delfino. Dopo un tempo intermedio cattivo di 31,5, riesce comunque a compiere bene la seconda tratta, registrando un tempo di 1:04,8 e riuscendo nell'intento di qualificarsi, seppure ultimo, per la finale. Nel corso di questa, egli passa ai 50 m in 30,06, è, ai 75 m, in settima posizione, e, con un ottimo «finish», termina quinto. Mentre lo complimentiamo, ci giunge dall'altoparlante l'annuncio che il nostro è stato squalificato per non aver toccato il traguardo con ambedue le mani contemporaneamente. È una decisione molto dura per Caperonis e per noi tutti.

#### *Sabato, 15 ottobre*

Il terzo nostro atleta in competizione, Bretholz, deve, nel suo gruppo di sette concorrenti, ottenere almeno tre vittorie per potersi qualificare per i quarti di finale. Egli è molto nervoso, e, all'inizio, perde, combattendo senza fortuna, contro un messicano e contro un cubano. Due vittorie ottenute poi, contro avversari più forti, non servono a nulla; il nostro schermidore vien eliminato. La sfortuna ha avuto una parte di una certa qual importanza: due decisioni d'arbitro sono state a sfavore di Bretholz. Contemporaneamente, Caperonis assolve la sua ultima gara: i 400 crawl. Tempo 4:45. Egli detiene il primato svizzero in 4:32. La sua forma ricomincia a migliorare, ma è troppo tardi. Nono posto in classifica. Ciò dimostra che occorre allenarsi durante circa 10 giorni, per potersi poi riposare 2 o 3 giorni prima di disputare una gara.

Brühwiler si allena durante tre ore. Nel pomeriggio, Mumenthaler compie una corsa-test di 400 m sulla pista di competizione. Tempo accettabilissimo di 54,5.

#### *Martedì, 18 ottobre*

Caperonis e Bretholz riprendono l'allenamento. Anche Brühwiler si allena.

Negli 800 m, sono previste, secondo programma, 3 serie.

La composizione delle tre serie vien stabilita dalla cosiddetta «Chambre d'appel». Alla partenza tutto viene però rivoluzionato. Gli atleti vengono nuovamente chiamati e, in seguito a defezioni dell'ultimo momento, vengono formate due sole serie! Nella prima corre Mumenthaler. Parte molto in fretta e prende la testa. 200 m in 24,5, 400 m in 53,6, 600 m in 1:22. Una corsa molto rapida. In occasione di un finale specialmente combattuto, Mumenthaler riesce a salvare il terzo posto e a qualificarsi. Tempo 1:49,9. È soltanto il dodicesimo giorno che Mumenthaler ha ritrovato la sua forma migliore.

#### *Mercoledì, 19 ottobre*

Brühwiler, Caperonis e Bretholz si allenano come ogni altro giorno.

Piove. La pista, per la pioggia della notte scorsa, è diventata piuttosto molle. Nella finale degli 800 m, partono, con Mumenthaler, i due cecoslovacchi Jungwirth e Casal, i francesi Dufresne e Veraz, gli spagnoli Gonzales e Esterhan. Mumenthaler prende la testa. 200 m in 26,0, 400 m in 54,3, 600 m in 1:23,9. Nella curva terminale egli vien superato dai due cecoslovacchi, che scattano per un forte «finish». Fino a 300 m dal traguardo il nostro resiste in terza posizione, vien poi raggiunto, sul filo, da Dufresne. Una «medaglia» stava per essere ottenuta! Tempo 1:52,8, dietro a Mumenthaler i due spagnoli, che lo avevano battuto un mese prima a Berna.

Mumenthaler ricupera ora abbastanza in fretta; si ha l'impressione che egli sia completamente acclimatato.

#### *Giovedì, 20 ottobre*

Ultima giornata di gare, senza partecipazione da parte nostra.

In mattinata, visita medico-sportiva per i nostri quattro atleti; nel pomeriggio, Caperonis e Brühwiler si allenano.

Caperonis assolve un test sui 100 m crawl. Si è però raffreddato due giorni fa, ha forse un po' di temperatura. Il tempo ottenuto di 1:00 non fornisce alcun riferimento valido. Domani sarà il volo di ritorno.