

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 4

Artikel: Aspetti medici della ginastica per apprendisti

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000973>

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: 28.11.2025

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

Aspetti medici della ginnastica per apprendisti

Dr. med. Ursula Weiss

Istituto ricerche SFGS, Macolin

Conferenza tenuta in occasione della

Giornata della Società degli Insegnanti delle Scuole commerciali professionali

Sono del parere che gli apprendisti, maschi e ragazze, necessitano di ginnastica e sport quanto i bambini piccoli e le persone adulte; questo perché, nel nostro mondo povero di movimento a causa della civilizzazione e della perfezione tecnica, ginnastica e sport devono subentrare quali sostituti, affinché la condizione fisica dell'uomo rimanga ad un livello normale. Ma a che pro? La vita quotidiana è organizzata molto comodamente. L'apprendista d'ufficio non fa lavori pesanti. Evitare lo sforzo fisico è per noi un fatto normale. Ciò nonostante si ripetono regolarmente certe situazioni:

- scatto verso l'autobus, sollevare un cesto della biancheria, portare un bambino, rapidità di reazione nel traffico stradale, correre giù dalle scale alla chiusura dell'ufficio;
- partecipazione ad un gioco, un'escursione durante il tempo libero o le vacanze;
- malattie e infortuni;
- gravidanza e nascita;
- situazioni gravi e catastrofi;
- servizio militare.

Se il corpo non è preparato a questi sforzi supplementari improvvisi, esso può esserne direttamente o indirettamente danneggiato. Il decorso delle malattie è più lungo, sulle scale ci si sloga immancabilmente il piede, la scuola reclute si assolve con fatica o non può essere svolta del tutto.

La mancanza generale di movimento non ha però solo queste conseguenze momentanee, ma altre ancora più gravi in rapporto con la vita odierna:

- La pressione sistolica del sangue è più alta nella media della popolazione che non tra gli sportivi;

- Lo stesso vale per il lavoro cardiaco durante le 24 ore;
- Giovani americani caduti in guerra hanno mostrato rilevanti cambiamenti dei vasi coronari cardiaci;
- Gli autisti degli autobus sono più portati agli infarti cardiaci che non i bigliettari;
- Il sangue dei boscaioli svedesi, nonostante il nutrimento ricco di grassi, è povero di colesterina, in confronto a quello della popolazione comune (rapporto con l'arteriosclerosi).

Tra la mancanza di movimento e l'economia mal organizzata da una parte e le apparizioni di logoramento nel quadro del sistema circolare sanguigno dall'altra, intercorre un rapporto significativo e assai stretto.

Se si considera inoltre che in Svizzera la longevità è salita negli ultimi 40 anni da circa 55 a 70 anni, ossia che circa l'11% della nostra popolazione supera i sessantacinque anni, non bisogna dimenticare che questo invecchiare è umanamente ed economicamente sopportabile, solo se la capacità fisica di prestazione è ben conservata.

Che relazione ha tutto questo con gli apprendisti? Al termine dell'apprendistato il giovane ha all'incirca terminato il suo sviluppo fisico; durante l'apprendistato egli si trova però ancora in una fase intensa di sviluppo. Aumenta in altezza, in larghezza e di peso, la capacità di prestazione, i muscoli e il sistema circolatorio cardiaco aumentano pure. Se nelle ragazze lo sviluppo si conclude prima che nei maschi, e cioè a 16-18 anni, entrambi i sessi hanno tuttavia il diritto di crescere senza ostacolo alcuno fino a diventare adulti.

Se confrontiamo il lavoro dell'ultimo anno scolastico con quello di un apprendista di commercio, notiamo i seguenti particolari — in parte comuni, in parte diversi:

	Scuola	Apprendistato:
Ore di lavoro:	32-36 ore settimanali	44 ore settimanali
Ginnastica	(2-) 3 ore	senza ginnastica ore 1.30 di ginnastica
Tenuta sul lavoro:	seduti (sforzo esclusivo e continuato della muscolatura dorsale) Altrimenti nessun sforzo fisico	
Mezzogiorno:	spesso 2 ore (a casa)	spesso 3/4 d'ora (mensa)
Altre pause:	10 min. ogni ora (spesso all'aperto)	mattino e pomeriggio ev. 5-10 min. per il caffè o la sigaretta
Genere di lavoro	ripartizione in molte materie	cambiamento di tema meno frequente (2-3 mezza giornate di scuola SIG e scuole interne)

Il tempo dedicato al lavoro è aumentato in confronto con quello dedicato alla scuola. Ciò avviene anche per l'allievo delle scuole superiori, in adattamento alle sue aumentate possibilità d'applicazione. La differenza è molto più situata nel genere di lavoro e nella sua ripartizione.

Se, con l'inizio dell'apprendistato, cessa anche ogni attività sportiva, vengono a mancare gli stimoli necessari a favorire lo sviluppo delle capacità fisiche di prestazione. Quando poi l'apprendista è adulto egli si trova quindi all'inizio di questo nuovo periodo della sua vita in una situazione di netto svantaggio. Il giovane non ha mai potuto raggiungere la sua forza ottimale di prestazione perché essa è superiore alla capacità di prestazione che egli ha sviluppato durante il periodo della crescita. Le conseguenze che ne possono derivare sono state citate più sopra. Ma non solo la sua capacità di prestazione è insufficiente, bensì anche gli schemi che fissano il suo movimento e la sua tenuta. Egli li deve ritrovare, dato che, durante la pubertà, le forme armoniche del movimento sono scomparse, in seguito alla discrepanza verificatasi durante la crescita tra l'altezza e il peso. Il movimento studiato, la tenuta controllata devono essere ripresi da principio e diventare un'abitudine. Che ciò sia possibile attraverso la ginnastica e lo sport è evidente.

Tre ore settimanali di ginnastica, ben impartite e ragionevolmente distribuite nell'orario, bastano a stimolare; nel caso degli apprendisti, una sola ora e mezzo d'allenamento, considerata dal punto di vista puramente fisiologico, è assolutamente insufficiente.

La scienza dell'allenamento ci ha appreso che gli sforzi non devono soltanto essere sufficienti, ma anche regolari. Questo vale sia per la forza e la resistenza muscolare, che per la resistenza del sistema circolatorio cardiaco. Su queste costatazioni si basa la necessità di un allenamento giornaliero della condizione, che deve essere intenso ma non eccessivamente prolungato.

In relazione con il problema dei danni causati da una tenuta trascurata si può affermare che essa non può di per sé danneggiare, se non protratta a lungo. Ma questo non è il caso dello scolaro, e tanto meno dell'apprendista. La loro posizione durante il lavoro è quella seduta. Tavoli e sedie adatti sono un'assoluta necessità, ma da soli non risolvono il problema.

Meno grande è la capacità di prestazione muscolare, più in fretta ci si stanca, e si cede al centro di gravità inclinando il tronco in avanti. Un giovane sdraiato sulla sua sedia non denota necessariamente poco interesse o pigrizia, ma semplicemente un tentativo normale di rilassamento della muscolatura dorsale strapazzata. Se col tempo non cederà più a questo bisogno di rilassamento e riuscirà a padroneggiarsi, nessuno più si irriterà della sua posizione flessa in avanti. È così spianato il cammino che porta all'incurvarsi della schiena, ma lo si noterà solo più tardi, all'esame di reclutamento o quando le lombaggini obbligheranno ad andare dal medico.

Si può giustamente obiettare che anche l'impiegato adulto siede per lungo tempo. A parte il fatto che nemmeno a quest'ultimo la cosa giova, occorre dire che il giovane ne è danneggiato in modo particolare. Egli inizia l'apprendistato al termine del periodo della pubertà, subito dopo aver superato un momento particolare della crescita. A questo punto lo sviluppo del corpo, e soprattutto della muscolatura, si fa critico. Inoltre, in funzione al fatto dell'aumento generale dell'altezza — oggi si cresce molto di più che non 50 anni fa — il tipo slanciato e alto è sempre più frequente. Spesso però la forza muscolare non basta, soprattutto quando non è stata sviluppata costantemente, per far fronte con successo alla posizione dei diversi segmenti. La stanchezza muscolare subentra molto più rapidamente. Una costituzione psichica labile, incerta, insoddisfacente influisce poi notevolmente sul complesso e così ogni presupposto per una tenuta corretta viene a mancare.

Il citato continuo sforzo della muscolatura dorsale è però spesso l'unico sforzo fisico richiesto al giovane. Ad esso si oppongono numerose situazioni che mettono a contribuzione le capacità psichico-mentali e le strapazzano. L'organismo è di gran lunga lontano dall'essere risparmiato completamente!

Il corpo è regolato in modo che, attraverso la prevalenza della sezione simpatica del sistema nervoso vegetativo, avvenga l'adattamento al lavoro, mentre, attraverso la prevalenza della parte parasimpatica, si verifica la transizione alla tranquillità e al riposo. Le richieste psichico-mentali causano, come quelle fisiche, una trasposizione nella direzione del simpatico: la pressione del sangue aumenta, il cuore batte più in fretta, la digestione è lenta, tutti processi che contribuiscono a creare una condizione di partenza favorevole per il lavoro fisico. Ma esso è lungi da venire. Lo sforzo puramente psichico colloca l'organismo in una situazione regolativa alquanto paradossale. Le conseguenze derivanti sono descritte quali «malattie dei managers». Se anche l'adulto sopporta male questi sforzi unilaterali, tanto più ne è danneggiato il giovane. I suoi processi di regolazione sono ancora deboli e le sue reazioni d'adattamento spesso affrettate. In breve, dolori di stomaco, costipazione, ed anche vertigini e battiti di cuore sono accusati di frequente proprio dai giovani durante la consultazione medica.

Quale compito spetta ora alla ginnastica per apprendisti? Riassumendo, esso può essere formulato così:

— Procurare gli stimoli necessari allo sviluppo di una capacità ottimale di prestazione fisica nell'età adulta;

- Sviluppo di adeguati schemi di movimento e di tenuta;
- Profilassi della tenuta: favorire la formazione della tenuta, compensazione per la posizione seduta prolungata, miglioramento della forza di resistenza della muscolatura del tronco;
- Applicazione per stabilizzare i processi labili di regolazione; all'adattamento al lavoro fa seguito anche il lavoro fisico; spostamento del tono vegetativo in direzione vagotonia;
- Abitudine all'allenamento regolare, sia sottoforma di un allenamento di efficienza fisica oppure nel quadro di una disciplina sportiva definita, in modo tale che col tempo la cosa divenga abitudinaria.

Il problema della continua e invariata posizione seduta non è purtroppo risolto con la sola ginnastica. L'esigenza esplicita deve essere: «La posizione seduta deve essere interrotta spesso». L'apprendista si trova forse in una situazione ancora peggiore che non lo scolaro. Se l'occasione di interruzione non si presenta da sé durante lo svolgimento del lavoro, la si deve causare espressamente. Spesso questo avviene anche inconsciamente. Non vi è mai capitato di alzarvi nel bel mezzo di un calcolo difficile? Oppure il caso è venuto in vostro aiuto; la punta della matita si è rotta o la carta si è esaurita. Ogni impiegato inserisce queste pause «mascherate» più volte nel corso della sua giornata, ed esse sono anche ragionevoli. Ricerche precise hanno dimostrato che attraverso l'interruzione regolare del lavoro la quota degli errori, per esempio nei calcoli, diminuisce e che il rendimento totale è superiore a quello ottenuto con un lavoro senza soste. Le pause «mascherate» rappresentano una possibilità d'interruzione oltre alle pause regolari per il caffè oppure per la ginnastica. Durante quest'ultima può essere praticata la ginnastica di compensazione che può offrire un sufficiente stimolo giornaliero d'allenamento, in relazione con la forza e la capacità di prestazione nella tenuta.

Tutte queste considerazioni testimoniano molto chiaramente a favore dell'importanza della ginnastica per gli apprendisti. Quali responsabilità incombono in merito al pubblico, alla scuola professionale e all'insegnante, ciò è diventato un tema attualmente scottante. Il fatto se sia giusto, al termine della scuola obbligatoria, lasciare solo al giovane, rispettivamente ai suoi genitori, la cura della propria capacità fisica e di prestazione è pure alquanto problematico. Infatti non solo il giovane, ma anche il suo datore di lavoro trarrà vantaggio da un periodo d'apprendistato e di lavoro svolti in buone condizioni di salute. E per questo è indispensabile una capacità fisica di prestazione sufficiente. Ma basta il desiderio di salute a dare un impulso sufficiente al giovane? Non credo. La cura della salute è per molti un motivo secondario, non abbastanza importante per superare pigrizia e comodità e sottoporsi ad un allenamento sportivo. Siate sinceri con voi stessi! Perché le campagne anti-fumo hanno così poco successo? E perché la ginnastica facoltativa per gli apprendisti spesso non è frequentata proprio da quelli che ne hanno maggiormente bisogno? Le nostre considerazioni erano basate fi-

nora su aspetti puramente fisico-sanitari. Esistono però ancora numerosi fattori in netto favore per la realizzazione della ginnastica per apprendisti, che possono essere nello stesso tempo motivo di impegno fisico e di soddisfazione. Il bambino cresce sotto l'autorità naturale dei genitori e, più tardi, del suo primo insegnante. Attraverso la pubertà non solo matura sessualmente, ma giunge anche ad una opposizione intensa delle autorità citate. Si esamina criticamente se l'autorità dei genitori e degli insegnanti merita di essere riconosciuta anche dal punto di vista oggettivo. Deluso dal fatto che i genitori non sanno resistere a questo controllo sotto tutti gli aspetti, il giovane si allontana spesso da loro, credendo con questo di risolvere la situazione. Egli cerca nell'insegnante, nel superiore, nella direzione della scuola un'istanza competente, che egli solo può riconoscere.

Le esigenze verso il mondo circostante sono enormi, in una epoca in cui il potere e il sapere personali sono ancora molto limitati. Con la critica e l'opposizione si esige parità di diritti.

Nell'ambito della scuola l'allievo è posto di fronte al maestro, situazione che muta notevolmente con l'inizio dell'apprendistato. Manca l'appoggio degli altri che rimangono nella stessa barca. L'apprendista è il principiante, colui che «non sa ancora», un aiutante per pochi soldi. Non vogliamo criticare questo rapporto in sé; l'introduzione in una struttura plurigerarchica nella nostra società è indispensabile.

In risposta a questa situazione, il giovane di tale età collabora volentieri a gruppi d'orientamento speciale, siano essi club, società aziendali, gruppi sportivi. Lo scopo di questi gruppi, considerato da questo punto di vista, è di importanza secondaria. Più importante invece è la possibilità di stare pari a pari, di competere con i propri simili, di misurarsi con gli altri in una situazione critica, vecchi e giovani. Questi gruppi richiedono altre prestazioni e in altre condizioni, ed offrono al giovane anche la possibilità di assumere il ruolo del competente, del responsabile.

Di conseguenza non è del tutto secondario il fatto che il giovane pratici dello sport nell'ambito di un gruppo d'apprendisti o altrove, in un gruppo simile ad un club, oppure che egli partecipi all'attività sportiva della ditta. L'uno non esclude l'altro.

È inoltre da considerare il fatto che lo sport, in tempo di pace, è l'unica forma di sfogo psicosomatico e aggressivo tollerata dalla società. Se questo sfogo è ostacolato, e se non subentrano sublimazioni, ne può derivare debolezza, vandalismo e disturbi psichici. Nella vita quotidiana manca ogni possibilità di espansione fisica. Sul piano intellettuale l'apprendista è di nuovo il più giovane, inesperto e svantaggiato in rapporto agli altri colleghi più anziani. Attacchi al loro indirizzo gli vengono attribuiti quali villanie.

Una valvola di sicurezza che permette di scaricare le tensioni aggressive del giovane consiste nella pratica dello sport, nella lotta contro un avversario, contro una squadra avversaria oppure semplicemente contro le forze della natura. Anche questo fa parte della ginnastica per gli apprendisti.

In rapporto con tutto questo sia citata anche la possibilità che dà lo sport di soddisfare impulsi sessuali. La maturità

sessuale è raggiunta dai più all'inizio dell'apprendistato, l'adattamento fisico, psichico e sociale al mondo degli adulti si verifica solo al termine dello stesso. Onde evitare conflitti psichici oppure dissolutezze sessuali, è necessario indirizzare questi impulsi su altri binari. Un'applicazione maggiore sul lavoro o un allenamento ragionevolmente praticato possono supplire a queste necessità. Nel programma di uno scolaro sono incluse materie che richiedono la applicazione dell'estro creativo, quali il disegno, il lavoro manuale e la ginnastica, mentre l'apprendista è quasi completamente privo di questa possibilità. Questo settore assume un ruolo importante accanto all'istruzione intellettuale e alla favorizzazione della capacità fisica di prestazione nell'ambito dello sviluppo della personalità dell'apprendista, e deve essere in parte considerato anche nella pratica della ginnastica. L'apprendista necessita inoltre di tempo, in misura maggiore dell'adulto, per il gioco, in compenso del suo lavoro organizzato, e questo oggi più che non un tempo, in quanto il tempo effettivo dedicato al gioco minaccia di diminuire sempre più, causa l'anticipazione della pubertà.

Impiegare il tempo libero facendo dello sport è un'attività senza dubbio utile.

Attraverso l'istruzione ginnica l'apprendista dovrebbe venire

a conoscenza delle diverse possibilità che gli si offrono, per poter poi scegliere la disciplina sportiva che gli è più congeniale e coltivarla. I fine settimana non si dovrebbero trascorrere passivamente in macchina o davanti al televisore!

Per concludere, sia ancora precisato che tutti i principi elencati, salvo qualche particolare, valgono sia per i maschi, sia per le ragazze, anche se in generale le ragazze giungono prima a maturazione; i traguardi sono:

1. Doveri transitori della ginnastica per apprendisti:
 - favorire lo sviluppo somatico, psichico, sociale
 - compensazione al lavoro
2. Doveri della ginnastica per apprendisti in considerazione della vita futura:
 - Abitudine all'allenamento regolare quale misura di precauzione profilattica
 - impiego ragionevole del tempo libero.

Se alcuni doveri non possono o possono solo in parte essere assunti dalla ginnastica per apprendisti, è auspicabile che gli stessi non siano semplicemente totalmente lasciati da parte, ma che si cerchi una soluzione adatta all'esterno della ginnastica stessa.

V.a Gymnaestrada

Torre di Babele o sintesi moderna?

Clemente Gilardi

Le impressioni immediate, centinaia e centinaia in quel di Basilea, colpiscono, lasciano sì delle tracce (molte delle quali si rivelano poi però poco profonde), possono servire, nell'immediatezza, a dipingere un quadro ricco di colori, nel quale trovano specchio innanzitutto gli entusiasmi del momento. Penso che ciò accada in tutte le manifestazioni sportive a livello mondiale; la Gymnaestrada essendone pure una, essa non può sfuggire certo alla regola.

Chi è lontano dall'obbligo di procedere ad un resoconto immediato, si può permettere il lusso di «digerire» tutto quanto gli è passato davanti agli occhi nel corso delle giornate basilesi. Chi inoltre si preoccupa degli sviluppi della ginnastica, intesa qui in senso lato, anzi latissimo, è perfino lieto di poter lasciar trascorrere qualche tempo prima di cercar di rielaborare le impressioni. Egli permette così alle sabbie di depositarsi sul fondo, ed ottiene che l'acqua, verso la superficie, diventi limpida e pura. Grazie a questo processo di decantazione, lo specialista può procedere poi, in un secondo tempo, alla distillazione; gli

rimane così, alla fine, un'essenza, la cui utilità è funzionale per il futuro.

La Gymnaestrada è stata come un autunno dalla ricca vendemmia. Ma come sarebbe falso se il viticoltore si contentasse di pigiare le uve, e, senza ricorrere all'aiuto dell'enologo, fosse lieto soltanto della quantità del vino senza curarsi per contro della sua qualità, altrettanto falso sarebbe accettare la messe immensa prodotta dalla Gymnaestrada senza farne impiego per migliorare il prodotto finale.

Questi presupposti e questi paragoni, di carattere assai generale, son quelli che mi spingono all'impresa, tutt'altro che facile, di andare con questo scritto alla ricerca dell'essenza, invero, occorre dirlo, un tanto problematica.

I lettori non mi accusino di presunzione e mi perdonino eventuali prese di posizione necessariamente soggettive; mio solo scopo è quello di cercar di mettere, nell'insieme, anche se a modo mio, un po' d'ordine. Senza per nulla aver la tendenza di incriminare ancorchè minimamente l'ondata d'entusiasmo che la V.a Gymnaestrada di Basilea ha saputo suscitare.