

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: 5

Vorwort: Perchè "sport per tutti"?

Autor: Meier, Marcel

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: 14.01.2026

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

Perchè «sport per tutti»?

Marcel Meier

A chi sente un bisogno normale di movimento non è necessario elencare i vantaggi di una pratica attiva dello sport. La gioia provata per un movimento regolato e produttivo, la voglia di misurarsi sono impulsi più che sufficienti. Purtroppo però milioni di persone vivono in un mondo avverso al movimento, con tutte le conseguenze negative per la loro salute. Da anni, prominenti pedagogisti, medici, psicologi, sociologi e uomini politici raccomandano, a tutte le età, una maggiore attività fisica. Di ciò dovrebbero essere convinti in primo luogo coloro che credono, tra l'altro, di non aver tempo per il gioco e per lo sport, coloro che sono ancora del parere che esso costituisca solo un'inutile perdita di tempo.

A che pro dunque «sport per tutti»?

Negli ultimi decenni, le condizioni di vita e di lavoro sono cambiate notevolmente, a discapito sia dello sviluppo normale della generazione in crescita, sia della salute, della capacità di prestazione e della forza degli adulti.

Citiamo alcuni fatti, che rendono più comprensibile il cambiamento subito dal ritmo di vita:

1. Maggior tempo libero

Una volta non era il caso di preoccuparsi a proposito del «tempo libero»; ce n'era ben poco. Soltanto esigui gruppi di privilegiati, appartenenti ad un certo ceto sociale, godevano del tempo libero, inteso come lo intendiamo noi oggi. I più erano impegnati completamente nella produzione di beni e merci e non avevano quindi tempo per un simile problema: schiavitù nell'antichità (Grecia, Roma), serviti a corte e nella chiesa durante il medioevo, nel 19.mo secolo la «quarta classe» che lavorava da 12 a 14 ore al giorno.

Oggi questa situazione, eticamente insoddisfacente e insostenibile, è stata quasi completamente capovolta, grazie alla messa in esecuzione pratica della legge sull'uguaglianza di tutti gli uomini: macchine automatiche, robot telecomandati ed energie di diverso genere compiono i lavori pesanti, come un esercito moderno di schiavi. Questo arco di automatizzazione va dalla lavatrice casalinga, dalle enormi grù sui cantieri di costruzione, alle gigantesche braccia delle macchine sui cantieri autostradali.

Se dalle 168 ore settimanali deduciamo 45 ore di lavoro e 56 di sonno, ne rimangono 67 a nostra completa disposizione. Si potrebbe credere di appartenere ad una classe privilegiata, che ha la possibilità di dedicarsi in misura sempre maggiore alla natura, alle scienze, alle arti, in breve a delle attività creative utili. A quanto sembra però abbiamo imboccato la via sbagliata, perché, invece di ar-

ricchirci, abbiamo subito perdite considerevoli: prevalgono l'indifferenza, la diffidenza, il disumanizzarsi. L'aspirazione alle ricchezze intellettuali è scomparsa, i valori della vita si esprimono in soldi, per i quali siamo pronti a lavorare anche durante il tempo libero.

In questa situazione, per poter ricongiungere lo stretto rapporto col tempo libero, è necessario, secondo il prof. J. Holzweber, analizzare gli effetti della civiltà e della tecnica moderna. Particolarmenete evidente è:

2. La specializzazione

La definizione «specialista è colui che sa sempre di più di qualcosa di meno» sintetizza il problema. Un tempo, l'artigiano doveva lavorare il «suo» pezzo partendo dalla scelta del materiale fino al termine dello stesso; oggi invece lo specialista ne tratta solo una parte determinata. Con questo sistema, il lavoro è derubato del suo significato spirituale, non soddisfa più, la gioia del creare e del successo personale non esiste più. Anche le discussioni sull'attività professionale, sulle soddisfazioni che essa procura e sui suoi problemi possono essere fatte solo da pochi specialisti.

Il tema «lavoro», questo settore della vita che è forse il più importante, si spegne poi nell'ambito familiare, al termine della giornata. Il cinema, la televisione, l'industria dei divertimenti ne prendono il posto. Nel momento dell'organizzazione del tempo libero si dovrebbe tener conto di questa situazione. La comprensione generale dovrebbe essere favorita, la gioia di creare ritrovata, si dovrebbe poter raggiungere la soddisfazione interiore, favorendo inoltre la sociabilità. Solo così il tempo libero avrebbe un senso.

3. La dittatura della società lavoratrice

Il tipo e il succedersi di diverse attività, il metodo d'esecuzione di un lavoro e le pause sono quasi sempre previsti dalla vita professionale moderna; in breve si può affermare che regole e orologio regnano sovrani. E dopo il lavoro? Allora dovremmo finalmente trovare il tempo di sviluppare iniziative personali e di disporre di noi stessi come meglio ci garba, — ma non sappiamo più come si fa. Ci uniamo alla massa, ci sediamo davanti al televisore anche quando è trasmessa unicamente della pubblicità. Sfuggiamo ogni attività e degradiamo il tempo libero ad un semplice sollazzo.

Se vogliamo correre al riparo nell'ambito dell'organizzazione del tempo libero, preoccupiamoci di mettere in va-

lore le diverse possibilità e di stimolare lo sviluppo delle nostre iniziative.

4. Il peggioramento della salute

Il lungo star seduti in classe, in ufficio, in fabbrica e poi il rientro a casa con l'auto o con il tram anche per soli brevi tratti portano ad una povertà di movimento che si ripercuote negativamente sulla circolazione sanguigna, con la conseguente apparizione di logoramenti dei vasi sanguigni e delle articolazioni. Nascono malattie di ogni genere e lunghi periodi di assenza dal lavoro, invalidità precoce e morte prematura. A questo si aggiunge un sempre crescente afflusso verso le città, che limita sempre più la sana attività all'aperto e che impedisce al cittadino, anche quando lo desidera, di camminare all'aria aperta. Come se ciò non bastasse, viviamo in un sempre crescente stato di eccitazione, giornalmente influenzati da una pressione psichica esercitata dalla motorizzazione, dai termini da mantenere, dalle conferenze, dalla furia e dall'irregolarità. Aumentano conseguentemente le distonie vegetative, denominate comunemente «malattie dei manager», le neurosi e le psicosi.

Ricordiamo a proposito e solo rapidamente che mangiamo troppo, eccessivamente bene e senza discernimento, che fumiamo esageratamente e che beviamo troppi alcolici. Riassumendo, possiamo affermare che le conquiste della civiltà hanno influito negativamente sull'equilibrio armonico

dell'uomo. La ruota del tempo non si può certo arrestare — fabbriche, uffici, automobili, televisione, navi spaziali ecc., e con loro furia e agitazione, rimarranno —; non ci resta quindi che una soluzione: trovare altri mezzi e sistemi per conservare ed accrescere la salute, la forza di resistenza e di conseguenza l'idoneità dell'uomo alla vita. Sappiamo che gli esercizi fisici e cioè il gioco, lo sport e la ginnastica sono il miglior talismano per la salute e nello stesso tempo la migliore garanzia contro i danni della civiltà e contro le «malattie dei manager». Com'è possibile però convincere i restii ad un'attività maggiore, immersi come sono gli uni nel letargo del benessere, gli altri in un'attività professionale frenetica?

Da anni si cercano nuove vie e forme attrattive. Sono sorte così in Germania istituzioni come la «seconda via», in Svizzera la «ginnastica per tutti», nel nord l'azione TRIM, ed inoltre percorsi di condizione fisica, giardini per i giochi e lo sport, nonché stadi naturali. In alcuni centri di cura e di villeggiatura è stato introdotto lo «sport per tutti». Riassumendo sistematicamente tutte queste novità degli ultimi decenni e mesi abbiamo constatato tra l'altro parecchie novità creative alquanto interessanti, che hanno il vantaggio di possedere un vero carattere stimolante.

Considerato il fatto che queste novità sono ancora troppo poco conosciute da molti interessati e istanze, ci siamo decisi a pubblicare un numero speciale con alcuni esempi. Esso riuscirà magari ad incitare qualcuno a propagandare e realizzare nel suo ambiente l'una o l'altra idea.

Nuove idee nella costruzione di attrezzature sportive — Improvvisazione o perfezionismo?

Klaus Blumenau, Macolin

L'ondata che negli ultimi anni ha posto in discussione ogni possibile genere di stadi naturali, di piste per i test, per la condizione, i circuiti, ecc. non può trattenerci dall'approfondire le origini di questo movimento.

Non è in effetti una moda quella che fa sorgere queste attrezzature, bensì un vero bisogno di attività sportiva individuale, collegata con l'attrattiva particolare di potersi procurare da sé, vale a dire con il solo aiuto dei compagni e con i mezzi tecnici i più semplici, il materiale e gli attrezzi necessari. A questo e ad altri simili punti di vista dedichiamo le osservazioni seguenti.

In un'epoca nella quale la medicina sportiva mette le sue conoscenze quasi esclusivamente al servizio dello sport di punta, nella quale autorità, associazioni e società come quelle dei giochi a pronostici sacrificano cifre considerevoli per la costruzione di centri sportivi, per l'istruzione di allenatori e di dirigenti, nella quale lo sport passivo e televisivo danno scarsi frutti, nella quale avvengono deplorevoli commerci di «cannoni» del calcio e di assi dell'hockey, esiste fortunatamente ancora un buon numero di silenziosi, veri sportivi. Molti non vogliono iscriversi ad una società e assoggettarsi ad ore prestabilite di allenamento, ma preferiscono la libertà dell'impianto sportivo legato alla natura, una corsa campestre fresca di rugiada, una nuotata nell'acqua fredda o altri tipi di sport fatti in libertà. Li preferiscono alla serietà di una palestra e alla pista rovente, salvando così in questa nostra società moderna, fiacca e priva di rischi, una parte dell'individualità,

dello spirito di avventura e di autonomia in rapporto alla forma da dare agli avvenimenti e al benessere fisico personali; dimenticando, nella caotica città, e mezzi di comunicazione, e computer, e termostati, e traffico, e politica, e pubblicità e divertimenti.

Soprattutto la nostra gioventù cerca l'avventura vera e salutare. Non trovandola, giunge poi alle ben note reazioni dei «vecchi ragazzi di strada». Questi punti di vista acquistano importanza in relazione all'aumento della meccanizzazione e della motorizzazione, soprattutto negli agglomerati di città, come pure al rischio che corre la generazione presente per via della povertà di movimento, con i danni che ne derivano per la tenuta.

Genitori responsabili, medici e insegnanti, psicologi e dirigenti hanno già scritto molto a proposito di tutti questi problemi. Particolarmenre ricchi di schiarimenti su questo tema sono la letteratura della pro Juventute su «Stadio dalla porta aperta», «Lavoro, tempo libero e sport», nonché i libri del Dr. Ernst Strupler: «Ginnastica naturale nel terreno» e «Ginnastica naturale con attrezzi improvvisati»¹. In questi volumi sono state raccolte, già negli anni dal 1957 fino al 1960, considerazioni importanti sulla costruzione di attrezzi semplici, improvvisati con materie prime naturali.

Nel novembre del 1962, il 3. Simposio di Macolin «Lavoro,

¹ Esistono purtroppo solo in tedesco (n.d.tr.)