

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
Artikel:	Programma sportivo nei centri di villeggiatura e di cura
Autor:	Meier, Marcel / Christen, Charles / Kretschmer, Ruth
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000980

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: 16.01.2026

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

Crescente interesse per lo sport nei centri di cura

Marcel Meier



Walter Wehrle, del servizio «Sportinformation», si occupa da anni della propaganda dello sport per tutti; tre anni fa, egli iniziava un suo articolo dal titolo «Le vacanze dell'IO sportivo» con le seguenti parole:

«Come i protagonisti dell'allora famoso romanzo di Paul Keller «Vacanze del mio IO» tendevano a dare alle loro ferie un nuovo, particolare volto, anche i protagonisti della nostra burrascosa epoca dovrebbero compiere passi simili. Via dalla gran calura, dagli spaghetti, dai divertimenti della vita balneare e dall'altro dolce far niente! Tolta però al villeggiante affannato la quiete, resta da proporgli qualcosa in sostituzione. A me personalmente, quale giornalista indaffarato, manca il tempo necessario per imitare Paul Keller; mi sia però concesso in compenso di propagare con poche righe l'attività della «Seconda via».

Sperimentate anche voi una volta le «vacanze dell'IO sportivo»! 5 anni fa il centro svizzero di cura Engelberg tentava timidamente di introdurre una semplice attività fisica sportiva durante il periodo delle vacanze, ritentando poi negli anni seguenti, con sempre maggior successo. Giovani ed anziani si cimentano già di buon mattino con quest'attività assolutamente facoltativa, che si protrae fino a sera. Insegnanti di ginnastica qualificati scelgono il genere degli sport e decidono in che misura si possono praticare. Minigolf, palla, pallacanestro, giochi in acqua, indiaca, corsa d'orientamento, birilli e altri giochi ancora si susseguono in una ricca variazione, in base all'orario affisso in tutti gli alberghi. Vinte le prime titubanze e l'esitazione di doversi esibire in un giardino pubblico, ecco che già la formazione della giovane generazione sfida lo squadrone dei più anziani. Per finire, una sorpresa: Engelberg offre gratuitamente i corsi ai suoi villeggianti.

Il promotore delle «vacanze dell'IO sportivo», Marcel Meier, della Scuola di Sport di Macolin, sperava che altre stazioni imitassero presto l'esempio di Engelberg, sviluppando nuove forme e prendendo nuove iniziative. Purtroppo invece nessuno raccolse l'invito. D'altro canto è pur vero che oggigiorno esistono ovunque attrezzi sportivi in grado di soddisfare qualsiasi richiesta: campi da golf, scuole di

roccia e di vela, centri subacquei, scuole d'equitazione. Ma tutto solo in cambio di sonante e salata moneta. Per lo sport popolare — inteso sotto forma di attività con giochi e sport a piccoli gruppi, magari dietro una modesta ricompensa — non si fa davvero molto. Eppure molti genitori sarebbero contenti di poter disporre di un luogo dove scorrazzare con i propri figli! Le idee a questo soggetto non mancano certo. Se due o tre centri turistici, invece di un complesso beat, ingaggiassero un maestro di ginnastica, a quest'ora Engelberg non sarebbe più unica e solitaria su questo nuovo cammino nel nostro pigro mondo.»

In occasione del simposio organizzato dalla SFGS nel 1963 «Lavoro, tempo libero e sport» esposi le mie idee, già precedentemente sviluppate, sullo sport nei centri di cura in una conferenza dal titolo «Vacanze e sport — problema dell'organizzazione nei centri di cura». Ecco un breve riasunto della conferenza citata:

La necessità

Quello che manca per rinforzare e curare la nostra condizione fisica ce lo offre il centro di vacanza e di cura. Partendo con dei presupposti ideali, ciò può diventare un punto iniziale. Durante le vacanze, il gioco e la ginnastica possono essere combinati e dosati in modo tale da entusiasmare, trasformando così in una necessità giornaliera quello che soltanto durante le ferie era un grande vantaggio fisico e psichico.

Nella maggior parte dei progetti per le vacanze troviamo il fermo proposito di dormire a lungo e di poltrire, proposito più che comprensibile ed ammissibile, ma solo per i primi giorni. Vacanze felici non vuol dire soltanto dolce far niente. Escludendo il fatto che una persona normale si annoia a star eternamente sdraiata, dobbiamo considerare che le vacanze hanno un significato ben più profondo. Se vogliamo che esse siano significative ed utili, dobbiamo ricuperare le energie perse ed immagazzinarne delle nuove. Diamo all'organismo quello che non gli è concesso durante tutto l'anno, e cioè libertà, aria e sole, ma soprattutto movimento, molto movimento sotto le forme più diverse, dallo sci nautico alle passeggiate, dalla ginnastica alla pallavolo. Il nostro motto deve essere: aria buona, luce, sole e movimento almeno durante le vacanze.

Come contribuisce il centro di cura?

Il programma sportivo odierno ci vede quasi esclusivamente nel ruolo di semplici spettatori; quello che è sempre mancato e manca tuttora è un programma che impegni in una sana attività fisica individuale.

Perciò, per soddisfare il bisogno, talvolta nascosto in molti villeggianti, di cimentarsi personalmente con lo sport, il programma sportivo di un centro di cura dovrebbe essere concepito come segue: il mattino, a diversi orari, ginnastica mattutina o brevi passeggiate (marciare o camminare nei boschi, intercalando esercizi di estensione e di rilassa-

mento). Dalle 10.00 in poi, gioco, sport e ginnastica (pallavolo, pallacanestro, calcio, badminton, esercizi d'atletica leggera, ginnastica con e agli attrezzi, ginnastica ritmica). Durante il pomeriggio, brevi marce, corse campestri e di orientamento, giochi in acqua e sull'acqua; pomeriggi speciali dedicati ai bambini con diversi giochi e sport. È evidente che, alla testa di un così vasto programma, è indispensabile avere un ottimo maestro. A questo punto, tutta la faccenda dipende unicamente dalla persona prescelta. Il maestro di ginnastica in un centro di cura dovrebbe sviluppare e completare il programma schizzato più sopra, suddividere le ore e, quando necessario, lavorare in collaborazione con altri maestri già attivi sul posto (maestri di nuoto, guide alpine, ecc.). L'ulteriore lavoro conseguente da questa attività lo dovrebbe sbrigare il maestro stesso, e più esattamente: lavori scritti, resoconti, propaganda, trattative con il comune a proposito di campi sportivi e di palestre, materiale, attrezzi e altri piccoli compiti ancora. Le occupazioni non mancano: durante l'inverno il maestro potrebbe dare lezioni di sci, collaborare con l'ufficio turistico, oppure allenare gli sciatori e la locale squadra di disco su ghiaccio. In caso di malattia o di assenza dell'insegnante della scuola del paese, il nostro maestro potrebbe fungere da supplente. Con questo sistema è garantita una totale occupazione durante tutto l'anno. Un altro, importante compito del maestro di ginnastica attivo in un centro di cura è quello di saper entusiasmare e trascinare i suoi allievi in modo tale che essi tornino alle loro case con il fermo proposito di praticare regolarmente dello sport.

Le attrezzature necessarie

Un maestro di sport capace deve assolutamente possedere una buona dose di fantasia. Chiunque ne abbia può trovare in qualsiasi posto sufficienti attrezzature naturali e già esistenti da usare poi per l'attività sportiva. Ovunque troviamo dei prati su cui giocare, dei boschi, dei pascoli e, già con queste modeste «attrezzature», è possibile realizzare molto. Col tempo poi esse potranno essere completate, trasformandole in stadi naturali.

La propaganda

L'agenzia di cura e di soggiorno che ingaggia un maestro di sport si preoccuperà di stampare inviti e programmi e di distribuirli poi nei diversi alberghi ed ai proprietari degli chalet; nelle vetrine, fotomontaggi alllettanti sosterranno la nostra campagna propagandistica. Si faccia notare soprattutto che tutti indistintamente possono partecipare a questi corsi, dal cinquantenne corpulento alla signora snella ma con poco fiato, insomma tutti quanti i villeggianti di qualsiasi età e sesso.

Anche nei prospetti dedicati all'estero non potrà mancare un cenno al programma sportivo (centrale turistica svizzera, uffici viaggi, ecc.).

Le prime (incoraggianti) esperienze a Engelberg

Il progetto, come abbiamo schizzato più sopra, suscitò vivo interesse. Ma tra il semplice interesse e la messa in pratica c'è di mezzo il mare, come tra il dire e il fare. Nel 1963 Engelberg fu il primo centro turistico ad interessarsi veramente del progetto. La SFGS mise a disposizione un insegnante, collaborò all'allestimento del programma e, all'inizio del mese di luglio, si diede il via ad un primo corso di quattro settimane. L'interesse fu enorme,

l'idea ben accetta, ma nessuno si muoveva, nessuno osava fare il primo passo. Il primo passo! Effettivamente è accaduto come ad una festa danzante. Le coppie invadono la pista solo dopo che due coraggiosi hanno rotto il ghiaccio. Alquanto sconcertato, il maestro di sport ad Engelberg mi riferì per telefono i primi insuccessi. Gli suggerii di tentare in piscina, dove i più oziano al sole, annunciando con spirito una lezione collettiva di ginnastica che si sarebbe svolta proprio a quell'ora sul prato vicino. Ma prima di tentare questo expediente era necessario procurarsi un gruppo fidato di animatori. Accattivati questi, altri sarebbero senz'altro seguiti. Il tentativo ebbe successo, il contatto era ormai innestato. Durante la quarta settimana si contavano dei bei gruppetti, ma il corso era purtroppo alla fine. Il programma era esaurito e tutti indistintamente ne furono dispiaciuti.

Discutendo con diversi villeggianti che avevano disertato le lezioni, indagando sul perché della loro indecisione e titubanza, il maestro si sentì rispondere qua e là: «Se lo avessi saputo prima avrei portato la mia tuta, ora non ho niente di adatto da indossare». Quale scusa a buon mercato! In effetti tali persone nascondono dietro la scusa della tuta dei complessi grandi come palazzi. In fondo collaborerebbero volontieri, non temono il movimento, ma piuttosto lo sguardo degli altri, di quelli più giovani, più snelli, più agili. Taluni hanno anche paura, quella stessa paura che li tiene lontani dal medico, per timore di sapersi poi ammalati. Nel nostro caso è la paura di danneggiare il fisico, di affaticare il cuore bisognoso di riposo, di sloganare o rompere qualcosa. Altri capitano davanti alle proprie debolezze e alla propria pigrizia. Anche se, alla sera, incoraggiati da due dita in più di vino, promettono solennemente di partecipare alle lezioni sin dal mattino seguente, ecco che poi cedono alla ben più comoda pigrizia.

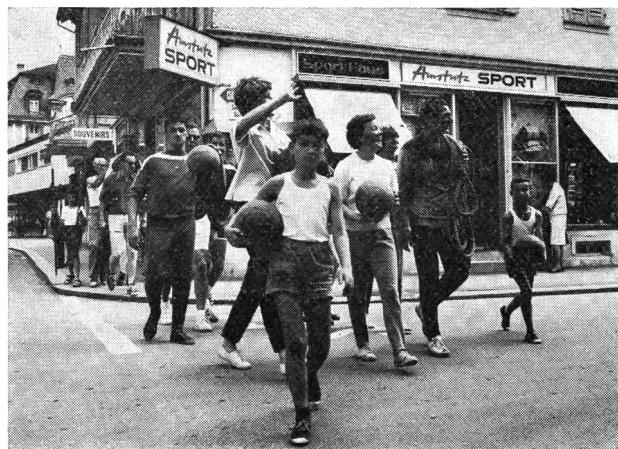
Elenchiamo quello che di più importante ci hanno insegnato le esperienze di Engelberg:

1. Il programma sportivo deve essere preparato con sufficiente anticipo. Già prima della partenza da casa i villeggianti ne devono essere informati, e, all'arrivo in albergo, ricevere subito il programma dettagliato.
2. L'insegnante dovrebbe assicurarsi subito due o tre gruppetti di fedeli, possibilmente di diverse età (bambini, giovani ed anziani).
3. Il programma deve essere concepito in modo da poter essere modificato, adattandolo ai villeggianti presenti.
4. L'insegnante deve reclutare personalmente i suoi allievi, presentare un programma ricco di idee che li entusiasmi e contare sulla propaganda che essi faranno. Sarebbe già un notevole vantaggio se, in ogni albergo e in ogni pensione, ci fosse anche un solo ospite entusiasta che trascini gli altri.
5. È necessario un minimo indispensabile di attrezzature, se possibile una palestra. Molti non si mostrano volontieri in tuta o training, mentre in una palestra o in un parco, lontani dagli occhi dei curiosi, non avrebbero più esitazione alcuna.

Ogni inizio è arduo, e anche in questo campo non lo è stato certo di meno. In seguito abbiamo tenuto conto delle preziose esperienze fatte durante il nostro primo tentativo, ed allestito il programma adattandolo alle circostanze. Ora, dopo il sesto anno, possiamo constatare che Engelberg ha definitivamente assimilato lo «Sport per tutti» e che lo stesso è ormai parte integrante del programma estivo.

Sport per tutti ad Engelberg

Charles Christen



Già da dieci anni Marcel Meier, della Scuola federale di ginnastica e sport a Macolin, si occupa del problema di una moderna organizzazione dei centri di cura — vacanze ed educazione fisica —. La prima pubblicazione avvenne nell'estate del 1959, con un articolo dal titolo «In Svizzera mancano centri di cura sportivi». Il rapporto sulla situazione del nostro paese a questo riguardo fu inviato a tutte le agenzie di cura e di soggiorno, ma non ebbe purtroppo grande eco.

Nell'autunno del 1962 Engelberg si interessò effettivamente all'idea di Marcel Meier, decidendo di ingaggiare un maestro di sport per il periodo dal 1° al 27 luglio del 1963. Trovare la persona adatta non fu certo facile, in primo luogo perché il centro era ancora sconosciuto, secondariamente occorreva un giovane alquanto idealista, pronto a sacrificare una parte delle sue vacanze. Il primo, valido alfiere fu Rolf Burger, assolvente del ciclo di studi per maestri di sport presso la Scuola federale di ginnastica e sport a Macolin.



Impianti e attrezzi

Nel 1963 Engelberg non disponeva né di un campo sportivo né di una palestra, ma solo di un prato nel parco, della grandezza di 50 metri su 20. In caso di cattivo tempo bisognava rifugiarsi in un locale del vecchio palazzo sco-

lastico adibito a mensa (m 8 x 6), soluzione che presentava più inconvenienti. La scuola dista 10 minuti dal centro ed entrava in considerazione soltanto in caso di assoluta necessità. D'altro canto però per le corse d'orientamento era a disposizione l'alpe di Gerschni (1300 m), veramente ideale per questa disciplina. Inoltre l'agenzia di soggiorno di Engelberg non era in grado di finanziare l'acquisto di tutti gli attrezzi indispensabili. La SFGS, con gesto molto cordiale, fornì il materiale necessario, e cioè: attrezzatura per il pallavolo, per la palla al cesto, palloni di ogni tipo, manubri, corde, nastri e materiale per le corse d'orientamento.

Pubblicità e prezzi

Programmi settimanali e manifesti speciali informavano fin nei dettagli gli ospiti di Engelberg sul movimento «Sport per tutti». Le indennità erano fissate a:

adulti	mattino	Fr. 1.—	pomeriggio	Fr. 1.50
bambini		Fr. 0.50		Fr. 1.20
assicurazione contro gli incidenti valevole 1 giorno: Fr. 1.—				

La frequenza alle prime lezioni fu minima (4-12 persone) tanto che si rinunciò subito alle indennità. La stampa reagì in modo riservato e contegnoso. Un'agenzia stampa rifiutò di pubblicare una relazione sulla nuova iniziativa col pretesto che le foto erano state montate solo per l'occasione.

Sondaggio

In breve tempo notammo che le persone si dovevano coltivare direttamente, cioè orientarle personalmente sul programma sportivo. Il maestro Rolf Burger si recò quindi di albergo in albergo e, durante una lezione, promosse una inchiesta tra i 20 partecipanti, 13 donne tra i 12 e i 45 anni e 7 uomini tra i 16 e i 63 anni, $\frac{3}{4}$ ospiti, $\frac{1}{4}$ indigeni. Risultato:

1. Il periodo dal 1° al 27 luglio era poco propizio, dato che il grande esodo cittadino verso le vacanze non era ancora iniziato. 4 settimane sono troppo brevi, il periodo ideale sarebbe di 6-8 settimane. Problema: dove trovare il maestro di sport?
2. L'iniziativa di Marcel Meier era — ed è tutt'ora — poco conosciuta, sottoposta per la prima volta all'opinione pubblica soltanto nell'autunno del 1962, in occasione del simposio «Lavoro, tempo libero e sport».
3. Tutti i partecipanti proposero la ripetizione del corso.

Programma ginnico

Le lezioni mattutine di ginnastica ebbero sin dall'inizio l'approvazione soprattutto degli adulti. La prima lezione di mezz'ora iniziava alle sette, dando così anche agli abitanti di Engelberg la possibilità di parteciparvi, mentre la seconda lezione era alle otto.

Le ore di gioco erano programmate in modo che vi potessero partecipare bambini, uomini e donne.

A titolo di prova, si inclusero nel programma anche ginnastica e giochi in piscina, e fu proprio questo tentativo ad ottenere il primo grande successo.

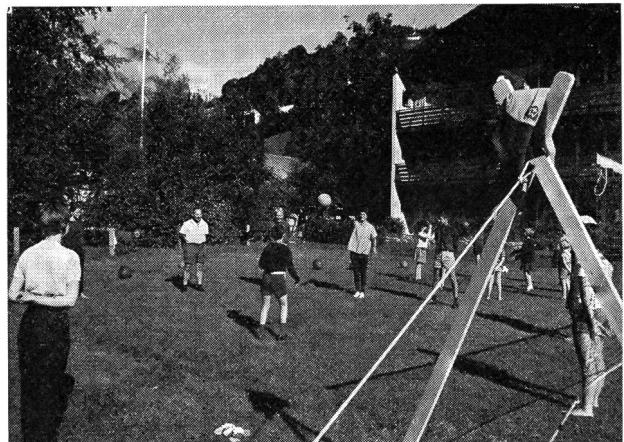
L'interesse per il nuoto fu enorme ed inoltre tutti i frequentatori della piscina poterono costatare personalmente quello che in effetti è lo scopo dello «Sport per tutti». Questa esperienza fatta nel 1963 ha, ancor oggi, dopo ben sei

anni, la sua importanza ed è parte costitutiva del programma attuale.

Esperienze del primo anno

1. Meno lezioni, per contro più lunghe.
2. La propaganda attraverso la stampa, i programmi settimanali e i manifesti fu insufficiente.
3. Per attirare gli adulti fu indispensabile avere prima delle solide basi fondamentali tra i bambini. Solo attraverso la loro partecipazione, si poterono convincere a partecipare alle lezioni anche gli adulti; essi, per ovvi motivi, rifiutano però spesso di far ginnastica all'aperto.

Naturalmente, nell'organizzazione dei programmi ulteriori, non tralasciammo di tener conto delle esperienze fatte. Nel nostro caso la personalità del maestro o della maestra è di primaria importanza; egli deve sapersi adattare e agire con tatto; solo così può conquistare un bel gruppo di «clienti fissi».



Tralasciamo il resoconto degli anni tra il 1964 e il 1967; vediamo quello che è stato fatto nel 1968 e il programma dell'estate 1969.

Nel 1968

Engelberg disponeva finalmente di una palestra nel nuovo palazzo scolastico. Questa nuova situazione, particolarmente favorevole, ha così dato alla signorina Ruth Kretschmer la possibilità di studiare un programma ricco di variazioni, di cui riportiamo un esempio:

Programma settimanale dal 15 al 20 luglio 1968

Orario: mattino dalle 07.45 alle 08.30 e dalle 08.30 alle 09.15 in palestra

Nuoto: 10.00-11.30 in piscina

Giochi, diversi: 17.15-18.45 in palestra

Lunedì	Mattino	Pomeriggio
	ginnastica-nuoto	17.00 Orientamento, conferenza e film
Martedì	ginnastica-nuoto	Giochi diversi
Mercoledì	ginnastica-nuoto	Danze popolari
Giovedì	ginnastica-nuoto	Ginnastica con e agli attrezzi
Venerdì	ginnastica-nuoto	Allenamento della condizione fisica
Sabato	ginnastica-nuoto	Nessuna lezione

Dopo un soddisfacente avvio della ginnastica ritmica (ginnastica mattutina, danze popolari), fu introdotta la lezione «Musica e movimento», sempre ben frequentata dalle signore.

Inoltre, la signorina Kretschmer, esperta maestra di nuoto, svolse i test pubblicati dall'Associazione Svizzera di nuoto, e curò l'organizzazione di un torneo di tennis per i villeggianti.

Frequenze

Il numero dei partecipanti corrispondeva più o meno ai villeggianti presenti in quel periodo.

Esempi:	ginnastica	08.30-09.15	10.30-11.30	14.30-16.00
2. 7.	32	24	9	
3. 7.	36	11	3	
4. 7.	41	43	16	

Le lezioni pomeridiane erano relativamente poco frequentate e i villeggianti richiesero una seconda lezione di ginnastica al mattino. Questo desiderio fu preso immediatamente in considerazione.

	ginnastica			
	07.45-08.30	08.30-09.15	10.30-11.30	17.15-19.00
29. 7.	49	23	16	28 allenamento della condizione fisica
30. 7.	42	39	14	48 giochi
31. 7.	53	21	23	28 danze popolari
1. 8.	37	34	12	nessuna lezione

Nel 1969

Lo «Sport per tutti» venne diretto ancora dalla signorina Ruth Kretschmer, dal 5 luglio al 10 agosto 1969. La novità di quest'anno consisteva nell'introduzione del test di Engelberg di condizione fisica, test d'oro e d'argento.



Da parte nostra e dell'ufficio turistico svizzero si intendeva, con questa nuova iniziativa, incitare le famiglie al gran completo a trascorrere le loro vacanze in piena attività. Il test comprende:

1. La presenza ad una o più lezioni di «ginnastica mattutina»
2. La presenza ad una o più lezioni di «allenamento della condizione fisica»

3. Nuoto
4. Due diverse escursioni che non richiedono però alcuna esperienza alpinistica, a cui può partecipare senza correre rischi l'intera famiglia. Quali mete sono state scelte delle capanne SAC, non raggiungibili con la teleferica, ma in esercizio, in modo che il custode possa rilasciare la conferma indispensabile.

La maggior parte degli «allievi» si è portata a casa l'uno o l'altro dei test.

Conclusioni

Il benessere fisico dell'uomo moderno è seriamente minacciato dalla civiltà. I diversi esercizi di condizione fisica e lo sport sono in grado di affrontare con successo le conseguenze negative della nostra civiltà, sia a scopo preventivo, sia riparatore. Ginnastica e sport sono i sieri migliori e più naturali per combattere le conseguenze della mancanza di movimento dominante la nostra era meccanizzata. La sedia a sdraio non è più l'arnese indispensabile da portarsi in vacanza, scarponi e pallone, racchetta e pinne le fanno concorrenza. Un famoso scienziato affermava che: «L'uomo deve saper riconoscere la parziale utilità e necessità del far niente, ma anche che esso non rappresenta mai un vero e proprio riposo. Perciò si cerchi un'occupazione che gli procuri gioia e soddisfazione durante il tempo libero».

Riposo e muoversi — è la forma migliore di vita da applicare nella nostra epoca. Da questo principio lo «Sport per tutti» — e per altri centri di cura il dovere di introdurlo.

Progetti per il futuro

La ginnastica per i villeggianti è una parte di quello che noi intendiamo per «Sport nei centri di cura». Molte idee possono essere ancora sfruttate e tutto il possibile deve essere fatto per raggiungere il traguardo finale. Per questo ci occorre assolutamente la collaborazione dei comuni e delle autorità scolastiche, pubbliche e private. Ottimo sarebbe anche l'ingaggio annuale di un maestro di sport, al quale è garantita già sin d'ora una piena attività.

Esempi per Engelberg:

Comune - scuola pubblica

Ginnastica e sport per ragazze e ragazzi, eventualmente programma speciale per prevenire danni al portamento.

Collegio

Insegnamento della ginnastica

(Fino ad oggi per i 200 ginnasiali non è a disposizione nessun maestro di ginnastica o di sport).

Centro di cura

Ginnastica per villeggianti

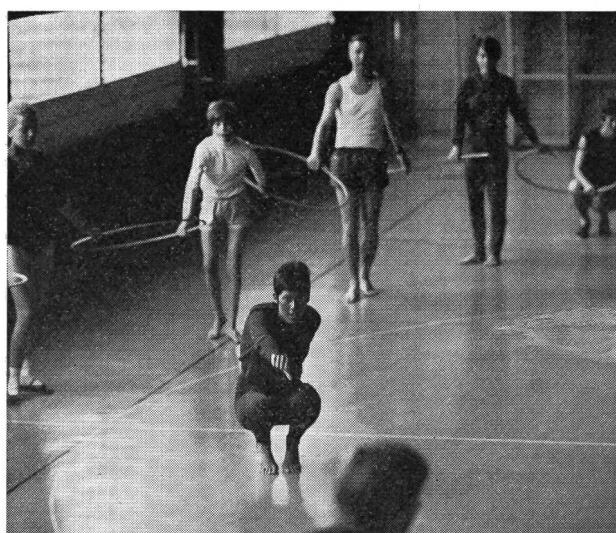
Organizzazione di gare (tennis, nuoto, slitta, sci, ecc.). Direzione tecnica della società di ginnastica femminile e maschile. Allenamento della condizione fisica dei membri della squadra di sci e di hockey su ghiaccio. Istruzione adeguata alle giovani promesse dello sci.

Abbiamo costatato quanto sia arduo il cammino che porta a questo traguardo, che ci sembra però raggiungibile. E per questo siamo riconoscenti ai nostri villeggianti e soprattutto anche alla gioventù scolastica locale.

Il parere della maestra di sport

Lo sport di villeggiatura a Engelberg

Ruth Kretschmer, maestra di sport dipl. SFGS



Engelberg ha introdotto l'estate scorsa per ben la settima volta l'azione «Sport per tutti» nel suo programma estivo.

Non è però che esista l'obbligo di assolvere un corso sportivo di 8 ore quotidiane. La partecipazione è completamente facoltativa e gratuita. Engelberg ingaggia per queste vacanze sportive di 5-6 settimane un maestro di sport; questi prepara un programma il più variato possibile, comprendente ginnastica mattutina, ginnastica con ed agli attrezzi, danze popolari, corsa, giochi diversi, nuoto, ecc.

Negli ultimi tre anni ho potuto assumere personalmente questo compito, seguendo così il vero e proprio sviluppo dello sport per villeggianti.

Nell'estate del 1967, in mancanza della palestra, tutte le lezioni ebbero luogo ancora all'aperto; ciò ostacolò sensibilmente lo svolgimento regolare delle lezioni. Col brutto tempo avvenivano solo le ore in piscina, al massimo qualche corsa nel bosco e, se le condizioni non miglioravano in pochi giorni, il gruppo formatosi minacciava di sciogliersi. Per esperienza diretta posso affermare che occorre senz'altro una buona dose di volontà per vincere il primo impaccio, levare le braccia, buttarsi nel gioco e nello sport, giovani accanto ad anziani, piccoli accanto a grandi, grassi accanto a magri. All'inizio, magari per caso, si partiva con

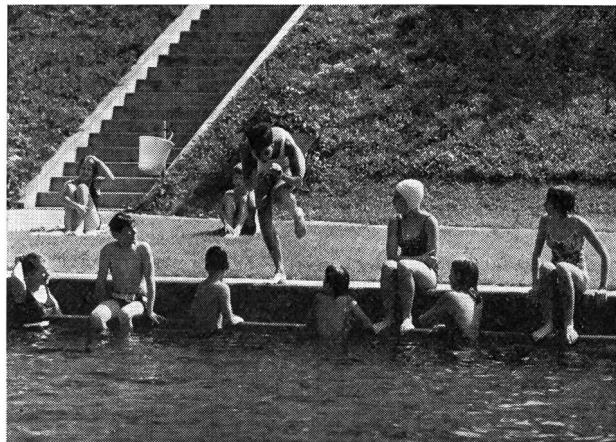
cinque intere «porzioni» e cinque mezze. Il buon esempio trascina però rapidamente; il movimento anima i pigri, e verso la fine della settimana potevo contare su una buona dozzina di partecipanti senza più stupirmene.

Il giradischi si rivelò il miglior mezzo d'attrazione. Alcune allegre note nel silenzio del mattino attiravano i passanti, i dormiglioni si affacciavano alle finestre e dopo non molto ci raggiungevano all'aperto. A questo punto bastavano spesso poche parole incoraggianti per convincerli a partecipare. Anche se per le prime volte preferivano fare da spettatori, non passava molto tempo prima che si aggiungessero alla compagnia.

Ben presto notai che la ginnastica del mattino era la più frequentata. Soprattutto l'anno scorso, con la palestra a disposizione, costatai la partecipazione regolare di parecchi villeggianti. Di buon mattino (la prima lezione si svolgeva alle 07.45), mentre attraversavo il villaggio deserto diretta alla palestra, sbucavano da tutte le parti persone in training e lentamente andava formandosi dietro di me un allegro convoglio. La varietà di questo gruppo era veramente sorprendente: una giovane mamma con i suoi bambini, un nonno con il nipote, una coppia di giovani sposi, un'anziana signora sola, due signori rotondetti, tutti impegnati anima e corpo a sbracciarsi, a saltellare al ritmo di musica, a rincorrere la palla.

Particolarmente gradite erano le danze popolari e più di una volta il numero dei partecipanti era così elevato che non potevo sorvegliare tutti quanti. In simili momenti, oppure durante un'escursione, una corsa d'orientamento, ecc., avrei desiderato ardente che mi desse una mano. Ma torniamo alle danze popolari: a seconda del genere del disco notai che accorrevano gli israeliti, e che «Tom Cat» o «Jiffy Mixer» attiravano gli «occidentali». Una coppia di americani conosceva parecchie altre varia-

zioni ritmiche, che imparammo poi tutti con grande entusiasmo. Tra questi indimenticabili partecipanti alle danze popolari figuravano alcuni parroci belgi e religiose, un nonno con i nipoti e un gruppo di almeno 40-50 futuri insegnanti. Improvisamente la maggioranza femminile era equiparata e, per finire, la musica aveva conquistato tutti, malgrado i primi movimenti alquanto maldestri ed impacciati.



Fui invitata ad una serata danzante popolare in un albergo dove soggiornavano esclusivamente turisti belgi e, prima di andarmene, mi fecero promettere che avrei partecipato senz'altro ad un'altra festa del genere. Da quella sera un gruppo di belgi era regolarmente presente alla ginnastica mattutina e alle lezioni di nuoto.

Il nuoto era la pecora nera del programma. Il lido di Engelberg è purtroppo privo di spazi per giocare, per cui a ciò vi si doveva rinunciare completamente. Il lavoro in acqua era particolarmente difficile,

1. in caso di cattivo tempo: temperatura troppo bassa, in compenso spazio a sufficienza,
2. in caso di bel tempo: temperatura buona, ma piscina superaffollata.

Nonostante ciò riuscii ad interessare un bel gruppo di giovani al test di nuoto e a svolgere un'istruzione sistematica. Ma un improvviso calo della temperatura minacciò di guastare lo svolgimento degli esami finali. Quel giorno l'acqua era a 16°. Non uno solo dei partecipanti si lasciò però intimorire, dal piccolo Robi di 4 anni ad un 24enne villeggiano tedesco. Coraggiosi e a denti stretti, tutti nuotarono i 500 m previsti dal test III e si buttarono tremanti dal trampolino. Nemmeno una buona tazza di tè caldo giovò alle membra irrigidite dal freddo. Dopo l'annuncio che tutti i partecipanti, malgrado le impervie condizioni, avevano superato l'esame e ottenuto così distintivo e certificato, il freddo si dissolse!

Il programma del pomeriggio, che comprendeva una corsa nel bosco, la ginnastica agli attrezzi, diversi giochi, dei pomeriggi sportivi per i bambini ecc., conquistò una sempre più grande schiera di appassionati. Il successo era condizionato esclusivamente dal tempo e anche dal genere del gruppo. Andrebbe troppo per le lunghe raccontare qui tutti i lieti avvenimenti e le esperienze vissute. Ogni villeggiano se l'è portata a casa, riconoscente.

