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: 27 (1970)

Heft: 3

Rubrik: I dieci consigli di Vera Caslavska alle giovani attrezziste elvetiche

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: 12.12.2025

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

Pensava che forse il giovane si era reso conto di quanto sia magnifico cimentarsi nello sport senza preoccuparsi della prestazione e delle sue regole a volte complicate, senza essere spronati dagli altri concorrenti, sotto la direzione dell'allenatore e dei funzionari.

Ma il dottor Neuhaus si sbagliava. Un giorno, incontrando per caso il suo giovanotto, lo trovò d'aspetto stanco e depresso.

«Non sta bene, signor Waldenburger?», gli chiese.

«Per nulla dottore», rispose l'altro. «Il mio braccio destro è di nuovo fuori posto, e proprio a poca distanza dai campionati europei!»

«Campionati europei?», chiese molto meravigliato il dottore.

«Di badminton, dottore», spiegò il giovane. «Ma non legge proprio mai i giornali, intendo la pagina sportiva?»

«Certo, e vi ho cercato il suo nome, rallegrandomi però di non trovarvelo, convinto che lei stesse agendo ragionevolmente . . .»

Il giovane sorrideva un po' imbarazzato. «Purtroppo dottore non posseggo questo genere di ragionevolezza, e l'ho capito abbastanza in fretta. Dapprima era veramente divertente giocare al volano con Ursula, per prati, campi e foreste, ma non ho resistito a lungo, e allora . . .»

«So esattamente cosa segue a questo punto». Il dottore tirò un sospiro e scrollò le spalle. «A questo punto lei si è gettato di nuovo nello sport con tutte le sue forze, senza considerare le conseguenze negative possibili . . .»

«È andata proprio così» e nella sua voce c'era un certo orgoglio. «Ce l'ho fatta abbastanza in fretta. Ora sono già il terzo uomo della squadra nazionale, e sono stato incluso nella rosa dei partecipanti ai campionati europei di Utrecht, ma . . .» Alzando il braccio il suo viso si rabbuiò. «La vecchia ferita. Non è una disperazione?»

Il dottore sbuffò, sentenziando chiaramente: «Ognuno è libero d'essere una carogna verso se stesso, se proprio lo vuole», disse brusco, girando sui tacchi e allontanandosi.

Il giovanotto lo seguì con lo sguardo, confuso. «Questi medici non ci capiscono proprio, ed oltretutto sono anche inconseguenti», brontolò. «Prima raccomandano di giocare al volano, poi, quando lo si fa per bene, con un po' di perfezione, si arrabbiano . . .»

I dieci consigli di Vera Caslavska alle giovani attrezziste elvetiche

Ogni ginnasta selezionata per seguire l'allenamento di punta sul piano nazionale possiede un quaderno d'allenamento nel quale scrive, giorno dopo giorno, tutti gli esercizi effettuati, e quante volte ogni esercizio è stato ripetuto.
Questo quaderno è controllato regolarmente dall'allenatore Ludek Martschini che, oltre alla sua firma, aggiunge le eventuali osservazioni pertinenti.
Aprendo il quaderno, si trovano, sulla prima pagina, in dieci punti, i consigli, i «dieci comandamenti», che la campionessa cecoslovacca Vera Caslavska ha voluto prodigare alle giovani ginnaste svizzere.

Ci sembra interessante darne conoscenza:

1. Allenati regolarmente secondo un piano preciso. Devi sempre sapere ciò che vuoi allenare e perchè ti alleni. L'allenamento senza un piano è una ginnastica di rilassamento o di mantenimento. Un miglioramento dell'esecuzione è quindi quasi sempre, in questo caso, dovuto alla fortuna.
2. Abbi cura del tuo quaderno d'allenamento, in modo di aver sempre una vista generale sul tuo allenamento e di poter giudicare dei tuoi successi o dei tuoi insuccessi.
3. Attenzione al tuo modo di vivere! Mangia moderatamente. Prendi alimenti sani e fortificanti: carne, legumi, frutta, formaggio e pochissime ghiottonerie dolci. Controlla regolarmente il tuo peso. Consulta regolarmente il tuo medico sportivo.
4. Sii disciplinata, esatta, puntuale e modesta. Preparati con pazienza e resistenza al lavoro in comune con il tuo allenatore. Pensa che non puoi renderti padrona, in un sol colpo, di tutto. Devi imparare a superare le difficoltà; ciò rinforza la tua volontà.
5. Impara anche osservando le altre ginnaste. Sii presente all'allenamento anche se tu, per una ragione qualsiasi, non puoi allenarti. Compara i tuoi esercizi con le dimostrazioni del tuo allenatore.
6. Non copiare dalle altre ginnaste, ma sforzati di fare qualche cosa che ti è proprio. Apporta nel tuo esercizio la tua personalità, ciò è profittevole anche alle altre. Devi sempre conservare il tuo stile personale.
7. Non devi prendere in giro le altre ginnaste e non devi sovrestimarne nessuna. Le migliori ginnaste possono costantemente migliorare. Sii sempre pronta ad aiutare gli altri, non soltanto fisicamente, ma anche mediante un consiglio o una piccola consolazione.
8. Sii meticolosa e coscienziosa. Devi eseguire ogni esercizio, ogni dettaglio di una parte d'esercizio nel migliore dei modi, esattamente come lo faresti in competizione.
9. Scegli il tuo ambiente d'allenamento. Assicurati della qualità del materiale, perchè da esso dipende anche la perfezione dell'esecuzione.
10. Non dimenticare la scuola, la tua professione e le altre responsabilità anche durante il periodo d'allenamento.

Con i migliori voti di successo
Vera Caslavska