

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	27 (1970)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

### 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>**

# Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

## Efficienza fisica quale concetto e scopo

Un'analisi interdisciplinare

11.mo Simposio di Macolin dal 31.8 al 3.9 1970

*Nel quadro dell'inaugurazione del nuovo Palazzo scolastico e dei festeggiamenti per il 25.mo di fondazione della SFGS, ha luogo, sotto la direzione dell'Istituto di ricerche della SFGS stessa, l'ormai tradizionale Simposio di Macolin.*

*L'undicesima edizione ha come titolo*

*«Efficienza fisica quale concetto e scopo»; essa si è posta quale compito di analizzare, su di un piano interdisciplinare, il concetto dell'efficienza fisica, così tanto usato e così spesso mal compreso.*

*I testi seguenti di questo numero speciale intendono essere indicazione sul-*

*la tematica del Simposio, senza che si voglia per questo esercitare un'influsso qualsiasi sui diversi conferenzi, rispettivamente sulle discussioni. Come al solito, dopo il Simposio, le conferenze e i risultati delle discussioni verranno riuniti in una brossura nel quadro della serie di pubblicazioni della SFGS.*

## Cos'è l'efficienza fisica?

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

«La forza della democrazia è altrettanto potente quanto il benessere generale del popolo; per questa ragione, il livello della salute fisica, spirituale e morale, l'essere efficiente di ogni cittadino devono essere nostro anelito» (John F. Kennedy). In questo citato si trovano così tante indicazioni, che esso può ben essere usato come base di partenza per alcuni pensieri di carattere analitico.

Come sempre, anche il linguaggio fornisce chiare indicazioni. La parola inglese «fit», per la quale — è ciò è estremamente indicativo — non si dispone veramente di nessuna buona traduzione tedesca, francese o italiana, significa «adatto», «adattabile», ma anche «abile», «atto», «capace» e «pronto». Con un riferimento ben secondario per quanto concerne lo sport, il termine vien tradotto con «in buona forma», «ad un buon livello». Anche qui si possono trovare interessanti accenni per un'analisi.

Cos'è effettivamente «fitness»? Kennedy parla di salute fisica, spirituale e morale.

Gli aspetti fisici appartengono al dominio della medicina, dell'antropologia e della fisiologia della prestazione. Ma che significa, in questo contesto, «salute»? Oggi ancora abbiamo sempre una forte tendenza ad ammettere che l'assenza di malattie fisiche e spi-

rituali già sia salute; questo anche se la definizione ufficiale fornita dall'Organizzazione mondiale vi include anche giustamente il benessere psichico e sociale.

Qual'è allora la differenza tra «fit» e «sano»? Un uomo che non soffre di nessuna malattia, che si sente bene dal punto di vista psichico e che vive senza preoccupazioni d'ordine sociale — dunque un uomo sano — è pure assolutamente «fit»? In nessun modo. Gli può mancare una buona capacità generale di prestazione, quale questa è prevista dalla natura, anche per l'uomo, come principio conservatore della vita e della specie, quale però è messa in pericolo dalla nostra civiltà e dal nostro intelletto. D'altra parte, un uomo, che possiamo definire «fit» e che si sente tale, è pure sicuramente sano? No. Egli può «soffrire» di una malattia a lui stesso sconosciuta — per esempio una malattia ereditaria latente, un difetto cardiaco di nascita, un cancro al petto allo stadio iniziale, perfino mutazioni anatomiche relativamente importanti —, ma si può sentire ciò malgrado perfettamente, vivere senza tensione, essere capace di prestazioni. Questo uomo non è dunque sano.

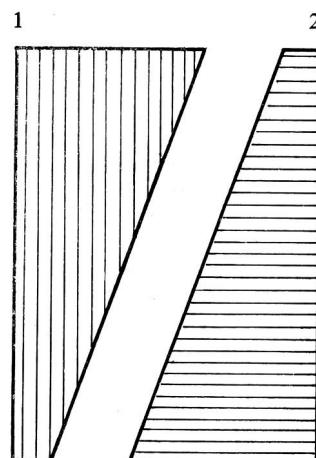
I concetti si coprono dunque l'un l'altro soltanto in modo incompleto. Il rapporto tra loro esistente si lascia

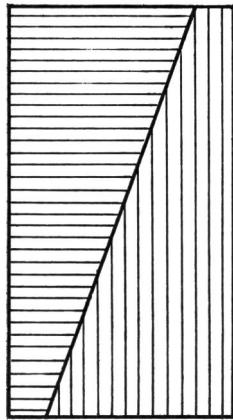
rappresentare schematicamente all'incirca come segue:

### Rapporto tra efficienza e salute

#### Elementi:

- Assenza di malattie e infermità
- Benessere psichico
- Benessere sociale
- Buona capacità generale di prestazione
- Alta capacità di prestazione





1. Salute
2. Efficienza («Fitness») nell'uso linguistico comune
3. Efficienza («Fitness») come traguardo generale

Quale grado di capacità di prestazione appartiene ora all'essere «fit»? Un massimo? Un ottimo? Quali elementi sono importanti? Si presenta la questione, se si vuole considerare l'efficienza come un concetto generale, oppure come un presupposto per uno scopo prestabilito. Vogliamo designare come «fit» un ultragrosso, ultrapesante, mal proporzionato sollevatore di pesi, oppure un piccolo, leggero, unilaterale corridore di fondo? Corrispondono tali tipi ad uno schema generalmente valido dell'armonia, oppure sono efficienti unicamente in funzione di uno scopo particolare, e per il resto poco mobili, tardi, di eventualmente ridotta durata di vita, oppure estremamente aperti alle infezioni, incapaci di qualsiasi cambiamento riguardo all'abituale loro modo di vivere, facilmente sottoposti ad ogni strappo muscolare?

Vorrei ritenere che il concetto «fitness» deve essere più largo, più generale, e che debba significare ben più ed altro che non il semplice essere in forma per una disciplina sportiva. È chiaro che, per la pratica di questa disciplina sportiva, occorre una salute perfetta; necessita però inoltre uno stato d'allenamento assolutamente particolare. Il sollevatore di pesi presenta, per esempio, una capacità di prestazione durevole estre-

mamente ridotta, mentre, nel caso del maratoneta, ad essere assai ridotta è la forza muscolare fondamentale. La specializzazione può andare così lontano, che uno schermidore tecnicamente abilissimo manca per contro assolutamente di abilità nel gioco della pallamano.

Il concetto «fitness» comprende quindi, se giustamente interpretato, *una buona capacità fisica di prestazione in armonico equilibrio dei suoi elementi*: della forza muscolare, della capacità locale e della capacità generale aeroba e anaeroba, come pure delle qualità psicomotoriche; il tutto naturalmente nel quadro delle possibilità di variazione sempre presenti nel campo della biologia. Corrispondentemente a quanto sopra, l'atleta di punta non può essere considerato, sotto questo punto di vista, come un caso esemplare: egli è uno specialista. In questo contesto e secondo un logico seguito, nasce il complesso delle questioni riguardanti la possibilità di «testare» l'efficienza, rispettivamente i suoi elementi, nonché quello concernente l'apprezzamento delle grandezze di misurazione.

Un test di efficienza valido deve possibilmente esaminare tutti gli elementi della capacità di prestazione. Esaminare significa in questo caso misurare; deve però essere chiaramente conosciuta quale grandezza viene effettivamente misurata. Un test utilizzabile deve quindi essere costruito su basi fisiologiche di prestazione e non, come spesso accade, su credenze e opinioni. Lo stato attuale della metodologia permette, in gran parte, la realizzazione di questo postulato.

Un test utilizzabile deve essere in alta misura, o almeno in una misura conosciuta, in correlazione con le grandezze: capacità aeroba (capacità di prestazione durevole), capacità anaeroba (capacità di resistere al debito d'ossigeno), forza (forza fondamentale, forza di tenuta, forza esplosiva) e psicomotorica (tecnica). Se non sorgesse il problema della standardizzazione, da un lato del test come tale, dall'altro dei diversi metodi di misurazione, la composizione di un test di efficienza non sarebbe fondamentalmente così importante; questo se le esigenze citate sono riempite. Malgrado tutti gli sforzi, ci troviamo, a questo proposito, ancora agli inizi,

specialmente laddove non si tratta soltanto di metodi puramente tecnico-sportivi, bensì antropometrici o perfino fisiologici.

Inoltre si presenta il difficile problema dell'*apprezzamento*, ossia della fissazione di valori normali, per gli innumerevoli test e per le singole grandezze. Se ciò è facile per un primato mondiale in quanto grandezza assoluta, il tutto diventa problematico quando si tratta di comparare, in tutto il mondo, punti di riferimento concernenti l'efficienza; per esempio, per l'osservazione di giovani di Scandinavia, Germania, Italia, India, Africa centrale, Asia orientale. Tali comparazioni sono permesse soltanto in maniera limitata, quando i valori medi e le normalità dei diversi gruppi collettivi sono conosciuti; occorre aver presente però, che questioni, come quelle concernenti l'età biologica e cronologica, esercitano pure il loro influsso sulla faccenda. Malgrado queste difficoltà, è cosa utile cercar di ulteriormente studiare questi problemi in coordinamento internazionale; meno sensato è invece procedere all'aggiunta di altri test, nella maggior parte non ancora esaminati, per ogni altro caso presunto speciale, al gran numero di test d'ogni genere già esistenti.

Tutt'altro è il caso per i metodi di «testificazione» pensati in modo completamente specifico per l'osservazione di qualità particolari per le singole discipline sportive; ciò malgrado che, anche in questo campo, la standardizzazione sia naturalmente auspicabile. Oltre alla questione della capacità di prestazione, si pone pure quella della *prontezza alla prestazione*, ossia quella delle facoltà psichiche.

Kennedy parla di salute «spirituale». Occorre fissare che una prestazione di qualsiasi genere può essere ottenuta solamente in base a corrispondenti capacità di prestazione e di prontezza alla prestazione.

Un uomo è dunque in efficienza, oppure *si sente* in efficienza, oppure abbisogna di ambedue i fattori? Si può ritenere che il sentimento consciente di essere in efficienza è una base indispensabile per una prestazione ottimale; ciò anche se il singolo non lo realizza sempre, in quanto gli manca il confronto perché forse non è mai stato in efficienza. Tra essere

e sentirsi «fit» esistono quindi relazioni di scambio, perché l'uomo non è soltanto un essere vivente, ma si sente anche tale.

Come, dal lato fisico, non è importante soltanto l'assenza di malattie, bensì anche la buona capacità di prestazione, nel dominio psichico non è decisiva unicamente l'assenza di qualità negative, bensì anche la presenza di una buona *prontezza alla prestazione*, con tutte le sue diverse componenti. Anche a questo proposito sia citato che l'atleta di punta non rappresenta uno schema ideale; questo perché, anche sotto l'aspetto psichico, egli è spesso unilaterale e, occasionalmente, può e deve perfino presentare qualità allontanantisi dalla norma.

Fino a che punto è ora permesso di trasporre, su di un gruppo collettivo, le osservazioni fatte in precedenza, per esempio su di un intero popolo? Kennedy lo fa con ragione, anche se il postulato ha uno scopo preciso, ha un colore politico ed è fissato sulla democrazia. Ciò è senza dubbio unilaterale e, in questa forma, certo non accettabile. Non esiste, ciò malgrado, nessuna ragione per dubitare sulla sua affermazione in funzione di un qualsiasi gruppo collettivo capace di prestazione. Una questione particolarmente bruciante, già anche per il singolo individuo, è data, ad ogni modo, dal dove deve essere situato il confine tra la prontezza alla prestazione e la capacità di prestazione «normalmente» desiderabile, ossia tra la «efficienza» di un popolo e una eccessiva aggressività e attività; ciò specialmente nella nostra epoca del tecnico e del commerciante.

Efficienza non è soltanto un concetto, bensì, nel nostro mondo, anche un traguardo. Si pone la questione se ciò sia unicamente da concepire in funzione della ragione oppure se alla sua base si trovi un principio naturale; un principio che costringe gli esseri viventi ad un comportamento che deve condurre all'efficienza. Molto parla a questo favore. L'essere vivente più progredito che non è in efficienza viene eliminato secondo i principi della selezione naturale.

Unica eccezione a questo proposito è l'uomo, che, sulla base delle sue libertà e capacità intellettuale, può

influenzare in gran parte la situazione naturale, in questa o in quella direzione; bisogna però prendere in considerazione ciò che si vuole apprezzare come positivo oppure come negativo, come, per esempio, il diritto di riproduzione anche per i minorati fisici o mentali.

Nessun altro essere vivente progredito può padroneggiare un così largo spettro di confronto, con il mondo che lo circonda, quanto l'uomo; egli può sottoporsi a valori estremi di cambiamento di clima, calore, freddo, altitudine, profondità, fame, sete, influssi tossici — almeno per non troppo lungo tempo —, senza che abbia a soffrire di danni. L'efficienza fisica necessaria per questo confronto con il mondo circostante è quindi un presupposto generale assai largo. L'animale è impegnato in modo molto più specifico. Esso non è «in efficienza» che per situazioni particolari — il pipistrello o la civetta soltanto per la caccia notturna, la foca per la vita sui ghiacci, la balena in quanto mammifero vivente nell'acqua e così di seguito. È un fatto conosciuto che questa specializzazione può andare molto lontano e che essa conduce spesso a situazioni veramente particolari, ossia a «campi di efficienza» particolarmente specializzati.

Il «gioco» degli animali è un «allenamento d'efficienza»? Dal punto di vista fisiologico, senza dubbio. Ciò non deve ad ogni modo mai condurre all'opinione che l'animale «si allenì» in maniera cosciente, voluta, o perfino con uno scopo fisso. Il suo comportamento istintivo lo conduce, in particolari situazioni, ad uno stimolo adeguato, «utile», funzionale (stimolo d'allenamento). Si formano, certo, sulla base di quanto sopra, situazioni fisiologiche tali che — per fare un esempio — conducono a mantenere ottimale, già mediante cariche relativamente corte ma relativamente alte, l'eminente importante fattore della forza muscolare. Farlo divenire massimale è però cosa dell'uomo, che, sulla base delle sue capacità intellettuali, può applicare conoscenze e metodi fondamentalmente «non naturali» e soltanto a sua disposizione.

Ci sia ora permesso di inserire qui una considerazione filosofica sul tema «fitness». Kipfer ha reso attenti in che

enorme misura si abbia oggi la tendenza ad eliminare tutti i tabù senza però realizzare quanti se ne creino di nuovi. La morte è diventata per noi un tabù in massima misura; con grande impiego di spirito e di mezzi facciamo tutto quanto è pensabile per allontanarla da noi, sia nei campi della medicina che dell'igiene, della profilassi o di tutta la civiltà. Anche gli esercizi fisici di qualsiasi provenienza sono parti delle nostre misure. Ci sentiamo spinti e legittimati a combattere l'apparizione naturale della morte. Ma non siamo affatto conseguenti nel nostro agire — circolazione stradale, alcool, sigarette, droghe —, ciò dimostra che esistono disturbi nella nostra «bussola» interna, e che, con tutti i nostri sforzi, non facciamo che contribuire ad accelerare la inevitabile catastrofe del popolamento, scacciandola dalla nostra coscienza; non le crediamo, forse per ragioni mistiche, oppure ci teniamo di fronte alle cose in modo saputo ma impotente.

Dobbiamo allora limitare o trascurare tutte le misure per un'educazione fisica? No. Ci troviamo semplicemente davanti al fatto reale che l'età media si è elevata di molto anche se ci sono alcuni cenni di stabilizzazione. Conseguenze molto gravi sono già apparse e diverranno rapidamente più acute. In questo rapporto lo scopo dell'educazione fisica deve essere considerato positivamente e deve essere perseguitato con grande impegno. Esso deve consistere nell'aiutare l'uomo ad ottenere un'attività che duri tutta la vita, affinché egli possa vivere, nel vero senso della parola, il massimo numero di anni attribuitigli; ossia che egli sia e rimanga in efficienza e che non sia costretto a vegetare — se mai — che per un periodo estremamente breve. Sarebbe d'altra parte percorrere una falsa strada, se il movimento sportivo si ponesse come scopo quello di prolungare la vita umana.

Per terminare può essere interessante cercar di stabilire dove ci troviamo effettivamente nell'ambito più largo degli avvenimenti storici; questo almeno nel cosiddetto mondo «civilizzato» o «sviluppato».

Il problema della «corporalità» ha sempre occupato tutti i massimi spiriti. Esso consiste nel fatto che l'u-

mo, contrariamente all'animale, non è soltanto un corpo, ma che ne possiede uno sul quale pensa, dispone, che accetta o nega, che migliora o danneggia — spesso ambedue le cose assieme — e di cui mette sempre in discussione il rapporto con lo spirito. Nelle culture primitive, la situazione, per ragioni di sopravvivenza, era chiara come nel regno degli animali. Gli uomini specialmente atti alla vita erano circondati dall'aureola della divinità. Le antiche feste sportive hanno qui le loro radici; si trattava di trovare il migliore e di premiarlo sull'altare della divinità (Göhlen).

L'uomo lesò fisicamente — come in origine nel regno animale — veniva considerato negativamente. «Egli ha un difetto fisico; non si avvicinerà affatto per offrire l'alimento del suo Dio» (Pentateuco, libro III [Levitico], capitolo 21, versetto 21).

Al tempo dei Greci avvenne un mutamento verso lo spirito, con lo scopo primo dell'armonia. L'atleta di professione venne sempre considerato assai in basso, anche se talvolta esaltato. Nell'antichità più tardiva nacque una crescente opposizione alla «corporalità». Nell'ambito del Cristianesimo avvennero processi simili, nei quali il medio evo occidentale rappresenta meno il punto più basso che non il periodo del rococò e del ba-

rocco. Anche nel periodo dell'illuminismo si hanno sempre tendenze a ritroso, come, per esempio, nell'espressionismo. Göhlen cita le parole di Gottfried Benn: «Secondo unità di misura spirituali, il corpo stravagante ha fornito migliori prestazioni che non il corpo normale; le sue qualità bionegative crearono e portano il mondo umano». Egli aggiunge poi che l'espressionismo rimase un episodio, e spera che questo sia anche il caso per i fenomeni attuali, come quello degli hippies e di altre sette. Partendo dal concetto della biologia, credo personalmente che tali sviluppi devono rimanere, per leggi di natura, degli episodi, questo almeno fin quando non riesce all'uomo di far sì che le leggi della natura non siano più valevoli. Benn ha ragione quando dice che il corpo stravagante (significa ciò sempre bionegatività?) ha creato il mondo, almeno una parte importante di esso («Lascia correre le molecole, anche quando esse si scontrano» Kästner!); esso viene però portato dalla media dell'efficienza.

Dove ci troviamo oggi nello sviluppo? Naturalmente nello «illuminismo», anche se l'uomo ha sempre bisogno della sua dose di misticismo, pure nello sport. Vediamo quindi con chiarezza la necessità e gli effetti positivi dei nostri sforzi a favore dell'ef-

ficienza e dell'educazione fisica, fino allo sport di punta.

Soffriamo però, come già detto, di disturbi crescenti della nostra «busola» interna, di una discrepanza spesso spaventosa fra la libertà e la responsabilità, cose che dovrebbero essere accoppiate in misura ben equilibrata. L'uomo veglia gelosamente sulla sua libertà. Nell'ambito di quest'ultima egli vuol manipolare il proprio corpo secondo il suo piacere, secondo la sua «luna» ed anche secondo il suo grado d'intelligenza, in senso positivo oppure anche negativo, secondo le contingenze, i desideri, le comodità, gli interessi materiali. La questione della responsabilità — considerata individualmente o collettivamente — gli crea in tal campo, nella maggioranza dei casi, molte difficoltà, anche se egli volentieri e molto di essa parla.

L'efficienza è una misura equilibrata, in tutte le componenti, di capacità di prestazione ottimale — non massimale —, di prontezza alla prestazione, di assenza di malattie, di benessere psichico e sociale, di cui l'uomo è consciente e che lo rende capace di prestazioni corrispondenti alle sue migliori possibilità personali. Queste possibilità devono essere fornite in un'armonica misura di libertà personale e collettiva e di responsabilità.

## I programmi di efficienza fisica ci proteggono dall'infarto cardiaco?

Dr. med. H. Howald

In tutto il Nordamerica vien praticato lo «jogging», scandinavi e tedeschi si danno in massa allo sport, tutto il popolo svizzero è sciatore o attivo lungo uno dei Percorsi Vita sorti dal suolo come funghi! Una considerazione superficiale ci potrebbe quindi far ritenere che la nostra società del benessere abbia ascoltato il grido d'allarme dei medici in merito ad una maggiore attività fisica, e che abbia quindi già vinto a metà la lotta contro l'aumento delle malattie cardiovascolari e circolatorie e, specialmente, contro l'infarto cardiaco.

È certo che i diversi programmi di efficienza fisica hanno condotto a rallegranti sviluppi, e, sicuramente, il gran numero di esecutori di tali programmi mostra che, nell'uomo moderno, esiste veramente il bisogno per una attività sportiva compensatrice. Il successo nella lotta contro le malattie cardiache e circolatorie non si misura però con il numero degli sci di fondo venduti ogni inverno e con quello dei percorsi VITA in attività, bensì esso si esprime in nude cifre statistiche! Se quindi, tra alcuni anni, non vogliamo essere delusi perché i risul-

tati sperati non sono stati raggiunti, dobbiamo prendere conoscenza del fatto che, con quanto finora è stato ottenuto, ci troviamo ancora in uno stato iniziale. Si è certo riusciti a risvegliare il necessario generale interesse; occorre però ora ingaggiarsi in modo ancora più intenso in un lavoro di vera e propria educazione. Un allenamento del sistema circolatorio, efficace secondo il senso desiderato, pone grandi esigenze alla volontà dell'esecutore. Taluni fisiologi hanno provato che, sul cuore, un effetto d'allenamento può essere constatato se, ogni giorno, ed

anche soltanto per una volta durante soli 5 minuti, lo stesso viene costretto a battere con una frequenza avvicinantesi il più possibile alla frequenza massimale dipendente dall'età. Sebbene, di primo acchito, questo principio possa sembrare molto semplice, è difficile per contro, in base all'esperienza, tramutarlo in pratica.

In primo luogo, per l'uomo del giorno d'oggi è già difficile riempire la condizione dell'esercizio quotidiano. La rappresentazione, secondo la quale si crede che si possano riunire in un'ora di esercizio i sette 5 minuti di carica settimanali, non è accettabile; anzi, è perfino pericolosa. Una grande carica effettuata in una volta sola nel corso di una settimana, non conduce, e ciò è provato, a nessun effetto visibile d'adattamento del sistema cardio-circolatorio; può invece sovraccaricare in modo assai acuto il cuore non esercitato.

Secondariamente, un esercizio veramente utile per la circolazione non può essere eseguito regolarmente in una abitazione cittadina. Chi si può permettere, nel suo appartamento, di saltare giornalmente durante cinque minuti alla corda, senza sottoporsi all'ira di tutto il vicinato? E chi padroneggia così bene la tecnica del salto alla corda da poter essere sicuro di raggiungere una carica utile per il sistema circolatorio? Chi inoltre si sottoporrebbe, ogni giorno, un anno dopo l'altro, allo stesso esercizio soltanto perché ha sentito o letto che lo stesso può, sotto certi punti di vista, proteggerlo contro l'infarto cardiaco?

La debolezza della maggior parte dei programmi e degli attrezzi, finora offerti per un miglioramento della nostra efficienza fisica, risiede nel fatto che essi non provocano nessuna oppure una troppo ridotta carica del sistema circolatorio e che, sulla durata, diventano poco piacevoli. A lunga scadenza, può essere promessa di successo soltanto un programma prenrente in considerazione i dati fisiologici di un allenamento del sistema circolatorio e, nello stesso tempo, ricco di variazione. Questi presupposti sono riem-

piti, per esempio, nel K.H. Cooper's 'Aerobics», un programma che permette ad ognuno di esaminare la capacità di prestazione attuale del suo sistema cardio-circolatorio, di migliorare la stessa secondo uno schema ricco di variazioni, e di mantenere infine se stessi e il proprio cuore nello stato di efficienza fisica desiderato e corrispondente all'età.

Collateralmente, si noti ancora che la mancanza di attività fisica, che cerchiamo di controbattere con i nostri sforzi, è soltanto uno dei fattori che, in un complesso gioco, sono occasione di malattia dei vasi sanguigni e, in particolare, dei vasi sanguigni del cuore. La nutrizione troppo ricca ingrassa; l'abuso di nicotina e di altri mezzi di piacere devono essere controbattuti, come pure la mancanza di movimento; gli impulsi eccessivi e durevoli dovuti a fattori psichici di «stress» possono forse subire una certa qual riduzione controregolatoria mediante un allenamento fisico; ma non sono con ciò totalmente eliminati. Appunto il fatto, secondo il quale, alla base dell'infarto cardiaco, stanno così tanti e così diversi fattori causali, rende molto più difficili i provvedimenti profilattici.

Nel campo delle malattie circolatorie non si potrà mai ottenere una profilassi così semplice e contemporaneamente così efficace, come, per esempio, la vaccinazione contro la paralisi infantile!

Non soltanto nella profilassi, ma anche nella terapia, si utilizzano oggi le conoscenze derivanti dalla fisiologia dell'allenamento. Con successo, in cliniche specializzate svizzere ed estere, i pazienti che soffrono di disturbi cardiaci nervosi, di ipertonie e di ipotonie, di angina pectoris e di altro ancora, come pure quelli che hanno appena subito un infarto cardiaco, vengono sottoposti ad un allenamento esattamente dosato e sistematico dell'apparato circolatorio; un allenamento pianificato secondo punti di vista sportivi e diretto, sotto controllo medico, da maestri di sport e da fisioterapisti.

Oltre all'allenamento, vengono applicati, naturalmente anche provvedimenti ausiliari, come la sauna e il colloquio psico-terapeutico; con il tempo, si può rinunciare, in molti casi, ai medicamenti.

Fino a poco tempo fa, il paziente che aveva subito un infarto cardiaco, veniva considerato, anche dopo aver lasciato l'ospedale, come un uomo bisognoso di riguardi e gli veniva proibito ogni sforzo fisico. Oggi, anche nel trattamento «a posteriori» dell'infarto, cominciano ad imporsi le conoscenze della fisiologia della prestazione, secondo la quale il cuore allenato per prestazioni durevoli deve fornire un lavoro più ridotto e può quindi essere risparmiato. Già ora non è raro che un paziente, dopo un infarto cardiaco, si trovi in uno stato di efficienza migliore che non quello precedente tale avvenimento. L'affermazione può sembrare un paradosso. Ma non bisogna dimenticare che l'esperienza della malattia gli ha mostrato la via per ammettere che, prima dell'infarto, aveva organizzato la sua vita quotidiana in modo tutt'altro che fisiologico. Ora egli trova improvvisamente il tempo che, da anni, avrebbe dovuto impiegare ogni giorno per un allenamento del sistema circolatorio; non l'aveva fatto perché riteneva che questo tempo sarebbe andato perso per il suo lavoro e per i suoi piaceri. È senza dubbio cosa radicata nel nostro essere che si debba sempre attendere la catastrofe prima che, in noi uomini, si possa imporre un modo di pensare più logico. A proposito di un avvenimento come l'infarto cardiaco non ci possiamo però permettere di attendere, perché ognuno di noi non può essere sicuro di sopravvivere al suo primo infarto!

Per ritornare al nostro titolo: possiamo rispondere alla questione che ci siamo posti con un convinto sì, se il programma d'efficienza fisica scelto è concepito in giusta maniera, se lo stesso viene messo in azione a tempo giusto ed in modo conseguente e se finalmente viene data la necessaria attenzione anche ad una quantità di altri fattori causali.

# Efficienza fisica per chi? — Per che cosa? — Ovvero l'efficienza fisica della famiglia Bianchi

Dr. med. Ursula Weiss

La famiglia Bianchi si compone di cinque persone: una figlia, un figlio, i genitori e il nonno, che vive al primo piano. È una famiglia molto attiva. I conoscenti dicono che i Bianchi sono un esempio tipico di gente in perfetta efficienza fisica.



Cosa significa tutto questo? Tentiamo una descrizione.

«Essere in efficienza fisica» si riferisce allo stato di una persona, nello stesso modo come i concetti sano, troppo grasso o troppo irascibile. L'efficienza fisica rende possibile, a questa persona, di padroneggiare con facilità le situazioni che si presentano nella vita quotidiana, ossia con una certa qual riserva di prestazione; le permette inoltre di essere pronta, in caso di bisogno, a produrre sforzi giungenti fino al limite personale di prestazione, senza soffrirne.

«Essere in efficienza fisica» rende atti ad un prestabilito comportamento di prestazione. La parte concernente la capacità fisica di prestazione ha un importante ruolo in tutto questo processo.

Contrariamente, il confronto con una particolare situazione ha effetti a ritroso sulla persona: la pelle diventa rossa per effetto del sole, un tiro a rete riuscito colma di gioia il giocatore.

Person →  
← Situazione

Le relazioni corrono nelle due direzioni. Esse sono abbastanza complicate se si pensa che nessun individuo è uguale all'altro, che quindi una certa qual situazione non può assumere lo stesso significato per tutti gli individui e che, sia le persone che le situazioni mutano nel trascorrere del tempo.

È certo che, in un test di efficienza fisica, un gruppo di individui può

ottenere lo stesso risultato. Con questo non è però ancora detto se queste persone sono in uno stato di efficienza tale da poter padroneggiare il confronto con le situazioni vitali che loro si presentano.

Con quanto segue, cerchiamo di osservare più da vicino i diversi membri della famiglia Bianchi in rapporto alla questione «Efficienza fisica — Per chi? Per che cosa?».

9 16 | 42 45 | 70

La famiglia Bianchi comprende tre generazioni: la figlia ha 9 anni, il figlio ne ha 16, la signora Bianchi ne ha 42, il signor Bianchi 45 e il nonno ha appena compiuto i 70 anni.

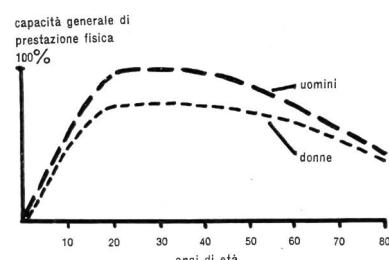
Ogni uomo nasce con una serie di predisposizioni più o meno fortemente influenzabili e mutabili. Ciò vale sia dal punto di vista quantitativo che da quello qualitativo.

I processi di sviluppo e d'invecchiamento proseguono in modo individualmente diverso. I caratteri tipici di una persona, fissati geneticamente, vengono migliorati o limitati, nella loro esteriorizzazione, dagli influssi del mondo circostante. L'uomo si procura una quantità di abilità e di capacità soltanto durante il corso della vita; questo mediante procedimenti di apprendimento e d'allenamento. Le differenze tra i diversi gradi d'età sono molto grandi, le possibilità di variazione pure, ciò specialmente durante la pubertà e nell'età più avanzata.



La famiglia Bianchi va a nuotare. Ognuno nuota secondo il suo stile, secondo la distanza di cui è capace, secondo il suo ritmo.

La capacità generale di prestazione fisica non è uguale per tutti i gradi d'età.



Fino all'età adulta essa aumenta in funzione della crescita. Con il passare del tempo, appaiono le variazioni dovute all'età, la cui misura dipende certo dallo stato di salute e dalla costituzione, ma, principalmente, dal volume delle cariche. Le cartilagini articolari, i tendini e i legamenti vengono strappati dalle cariche elevate. I muscoli, soprattutto il muscolo cardiaco, soffrono di mancanza di capacità di prestazione in seguito a cariche troppo ridotte.

Con la pubertà si mostrano anche le differenze specifiche del sesso; esse non toccano però tutte le parti della capacità generale di prestazione nel medesimo modo. Nell'età più avanzata, queste differenze si riducono nuovamente.



La famiglia Bianchi è ora seduta a tavola. Il figlio annuncia fieramente che, dopo soltanto una settimana di allenamento, sa già fare 10 appoggi facciali di più che non in precedenza.

Come si presenta la cosa per gli altri?

Il decorso della curva concernente la capacità generale di prestazione fisica viene reso più inclinato dal fatto che la capacità di allenarsi diminuisce con l'aumentare dell'età. Un seguito di esercizi che, nel giovane, conduce ad un aumento della prestazione, permette invece al quarantenne unicamente il mantenimen-

to del suo stato di prestazione; nel vecchio, esso non conduce che a un ritardo della diminuzione della prestazione.

Quanto grande deve essere la capacità di prestazione fisica di un uomo? Secondo quale norma si apprezza l'efficienza fisica?

La risposta a questa domanda è, almeno in parte, dipendente dal livello delle richieste di carica poste dalla vita quotidiana.



La famiglia Bianchi, ad eccezione della mamma, trascorre seduta buona parte della sua giornata. Il figlio dovrà, in un paio d'anni, frequentare la scuola reclute; la figlia si trova immediatamente prima di un'importante fase di sviluppo.

La mamma può portare fin nell'appartamento il cesto della biancheria. Il papà corre in pochi minuti al treno ed il nonno gioca ancora, durante un'ora, al calcio nel corso della gita della società alla quale appartiene. La misura della carica fisica è, nello svolgimento normale della giornata, molto ridotta o molto unilaterale, come per esempio stando seduti. Alcune punte di carica domandano ad ogni modo dall'organismo un adattamento a prestazioni per le quali esso non è pronto.

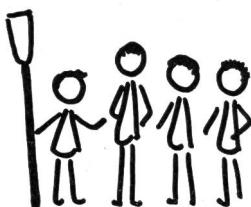
In caso di debolezza muscolare, queste cariche concernono in primo luogo l'apparato motorio passivo. Dai dolori dorsali fino alla storta di un piede, tutti i danni sono possibili.

Le persone deboli per quanto concerne l'apparato circolatorio devono già arrestarsi, dopo una carica supplementare ridotta, in seguito ad un forte ansimare.

La capacità di adattamento alle cariche diminuisce, mentre la predisposizione a mutazioni morbose aumenta.

In ogni grado d'età, lo scopo dovrebbe essere quello di disporre di una capacità di prestazione al di sopra della media generale e non al di sotto di questa. Ogni più non può essere che utile e conduce anche soggettivamente al sentimento di essere effettivamente atti alle esigenze fisiche della propria età.

Una capacità ottimale di prestazione fisica non può essere oggi garantita unicamente tramite le cariche quotidiane. Essa deve essere ottenuta mediante un'allenamento regolare di efficienza fisica e deve essere completa secondo le esigenze.



Sotto questo punto di vista, la famiglia Bianchi è assai conseguente. Come sarebbe oggi il nonno se non avesse mai fatto niente? La signora Bianchi avrebbe senz'altro dolori muscolari, se non frequentasse regolarmente le lezioni di ginnastica. Il figlio può continuare a remare nel quattro senza timore soltanto se riesce ad essere sempre dello stesso valore condizionale dei suoi camerati.

L'attitudine di queste persone rispetto al gioco e allo sport è positiva per diverse ragioni:

— vien riconosciuto il fatto che l'attività fisica è di valore per la salute,

— vien fatta l'esperienza che essere in efficienza fisica è una cosa piacevole,

— vien dato corso al desiderio di veder aumentato il proprio prestigio grazie a prestazioni speciali,

— vien colmato il desiderio di contatti sociali con gruppi aventi gli stessi ideali.

Nei diversi periodi della vita, i motivi sono pure diversi. Per la durata dell'attività sportiva, decisivo dovrebbe ad ogni modo essere l'assolvimento del desiderio di un contatto sociale in un gruppo che ha le stesse idee e che dispone di un livello di prestazione corrispondente. In tutto ciò ha una parte importante non soltanto il gioco con gli altri, ma anche l'opposizione: gioco e sport offrono dunque, nei limiti delle regole fissate, praticamente la sola possibilità di porsi in un confronto fisico diretto. Il gruppo sportivo offre inoltre ai suoi membri la possibilità di tenere un altro ruolo che non quello della vita quotidiana: Il giovane può, per esempio, assumere funzioni direttive, mentre il «manager», messo sotto pressione da tutte le parti, partecipa senza doversi occupare dell'organizzazione.

La famiglia Bianchi compie escursioni a piedi e gite sciistiche, nel corso delle quali la capacità di prestazione del singolo può essere tenuta in considerazione con facilità. Inoltre, ogni membro della famiglia pratica, nel quadro del proprio gruppo sportivo, quella disciplina che gli piace di più.



# Efficienza fisica e psicologica

Dr. G. Schilling

Lo sport del nostro paese e del nostro tempo ha due sorgenti: la prima può essere caratterizzata con il termine di nazionalistico o filogenetico, l'altra con quello di individualismo o ontogenetico. Per Jahn, il padre della ginnastica, l'educazione fisica era sicuramente in primo luogo al servizio dell'attitudine al servizio militare. Anche in Svizzera, la ginnastica e lo sport erano e sono strettamente unite con la capacità di prestare servizio militare e con il dovere di parteciparvi della gioventù maschile. Ci troviamo ora immediatamente prima di una votazione popolare concernente un mutamento della Costituzione; questo mutamento deve servire a rendere più agile il legame, finora assai stretto, della ginnastica svizzera con l'idea dei «giovani (maschi) forti — libera patria» e finalmente permettere anche alle ragazze un più facile accesso allo sport. Il Dipartimento militare ha preparato il cambiamento della Costituzione e preparerà anche le corrispondenti basi legislative. Per il momento, «Gioventù e Sport» rimarrà sottoposto al Dipartimento militare stesso.

Intesi dal punto di vista filogenetico, la ginnastica e lo sport, l'educazione fisica devono servire direttamente alla protezione di un ceppo, di un popolo, di una nazione. L'educazione fisica ha lo scopo — con una formula assai tesa — di mantenere la specie, specialmente nel senso biologico. Come popolo si vorrebbe essere ben muniti contro aggressori stranieri. (Per fortuna, al giorno d'oggi, le aggressioni non hanno luogo soltanto in guerre dirette, ma anche, per esempio, sotto forma di incontri sportivi tra diversi paesi, di Campionati del mondo di calcio o di Giochi olimpici. Anche lo sport svizzero si è deciso per il «mantenimento della specie». La Svizzera vuole mostrare di essere presente sul teatro dello sport internazionale. Il Comitato nazionale per lo sport di «élite» deve, in questo senso, incanalare e coordinare tutti gli sforzi

corrispondenti). Lo sport coniato nell'individualismo, proveniente dall'Inghilterra, non serve così tanto al mantenimento della specie, ma piuttosto, in senso psicologico, al desiderio di provare il proprio valore. Mediante l'industrializzazione e la civilizzazione, l'uomo singolo ha di nuovo più libertà, maggiori possibilità di realizzarsi. Nello sport, l'individuo può essere se stesso e può imporsi di fronte agli altri. I medici e i maestri di ginnastica o educatori fisici — come spesso purtroppo li si chiama ancora — collegano, troppo volentieri e troppo spesso, il concetto «efficienza fisica» alle radici nazionalistiche o filogenetiche dello sport. Per loro si tratta del futuro di un popolo. Si vorrebbe, mediante l'efficienza fisica, migliorare la salute popolare, combattere la decadenza della tenuta o agire contro altre apparizioni derivanti dalla civilizzazione. Sotto questo punto di vista, s'intende molto spesso per efficienza fisica soltanto la capacità fisica di prestazione, la salute, l'assenza di malattie. Ci si interessa appena del singolo, ma piuttosto della collettività o della media. L'efficienza fisica viene provata, esaminata in test speciali, si svolgono esami di prestazione fisica e si introducono distintivi, che in primo luogo si riferiscono unicamente alla efficienza unicamente corporale. Con grandi programmi, per esempio «la pista del sudore», o la «ginnastica per tutti», s'intende migliorare la capacità di prestazione di tutto il popolo. Purtroppo, fino ad oggi, si è pensato molto poco alla radice individualistica o ontogenetica del desiderio di essere in efficienza fisica. Per contro, questo lato dell'efficienza fisica sembra appunto molto attuale. Perché, per esempio, l'allenamento di efficienza avviene sempre meno in seno alle società sportive tradizionali? Perché si cercano nuove forme speciali? Una concezione individualistica dell'efficienza non è forse la ragione di tutto questo? Il fatto che il sin-

golo, nell'allenamento di efficienza, pur apprezzando la prestazione fisica, dà maggior importanza al farne una cosa sentita e vissuta, non è forse specialmente significativo? Il sentimento di essere in efficienza è effettivamente dipendente da sensazioni corporali? Non esiste anche un'efficienza mentale? E com'è poi infine: ci sentiamo in efficienza perché siamo in efficienza fisica, oppure siamo in efficienza, perché ci sentiamo tali?

«Desiderio di provare il proprio valore» e «mantenimento della specie» sono dunque le radici della tendenza umana verso l'efficienza. L'efficienza fisica ha dunque grande importanza; non dobbiamo per questo però dimenticare gli aspetti psichici dell'efficienza. Il fatto di diventare domestico ha tolto all'uomo moderno molte possibilità naturali di mantenersi in efficienza fisicamente e mentalmente. Lo sport fornisce un sostituto per tutto questo. L'allenamento sportivo (e l'alimentazione sportiva) possono mantenere l'uomo in efficienza, possono fornirgli una buona capacità di prestazione e una buona prontezza di prestazione per tutta la vita, perché soltanto l'uomo in efficienza si sente bene sia dal punto di vista fisico, che morale e sociale. Nella nostra cultura, cerchiamo, nella maggior parte dei casi, di giungere all'efficienza «dallo esterno verso l'interno». Esercitiamo il nostro corpo e speriamo in «effetti di transfer», che devono influenzare anche la nostra psiche. Sicuramente, è però anche possibile un influsso «dall'interno verso l'esterno», come, per esempio, nel quadro dell'allenamento autogeno secondo J. H. Schultz oppure, in altre culture, mediante lo Yoga. Efficienza è la capacità, di una personalità intera, di vivere, di giocare e di lavorare con un'ottimale efficacia funzionale di tutto l'organismo. L'efficienza rende possibile all'uomo di adattarsi a nuove ed impreviste situazioni e di sopportare lo «stress».

# Ginnastica e sport nella Costituzione federale

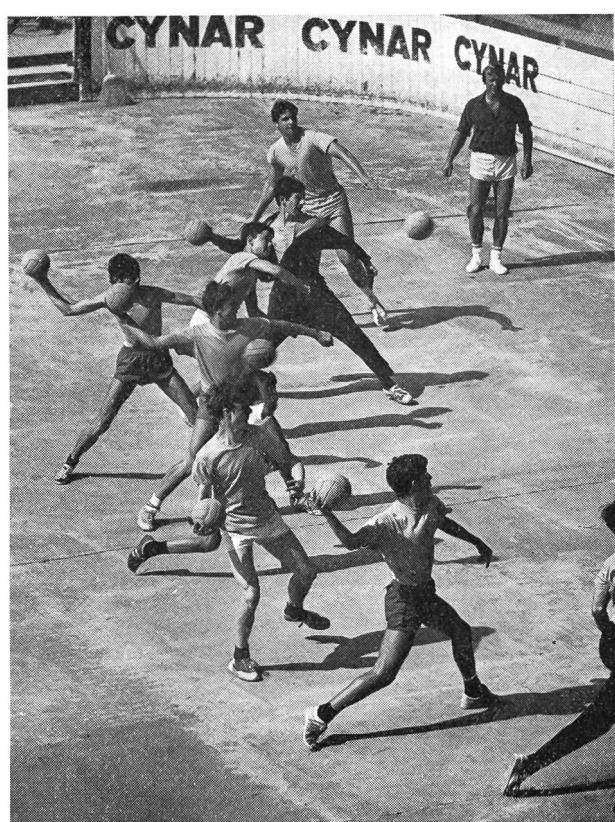
Willy Rätz

Nell'anno 1942 vennero gettate, con il nuovo ordinamento dell'Istruzione preparatoria ginnica e sportiva, le fondamenta che permisero un rallegrante sviluppo dell'attività fisica della gioventù maschile. Dopo poco più di 25 anni, si è passati ad un esame basilare di tutta questa organizzazione, tanto significativa per il nostro paese. Due sono state le ragioni a dare il via a tale azione. In primo luogo, il fatto secondo il quale, nel corso del citato periodo, le contingenze sono cambiate e, con esse, i desideri e le inclinazioni della gioventù. Ai tempi, il nostro popolo era ancora sotto l'impressione del servizio attivo; cresceva allora una gioventù caratterizzata dalla sua durezza e dalla capacità di contentamento. Oggi, in un periodo di benessere e di prosperità, la gioventù è divenuta più esigente e più critica. Urgeva prendere in considerazione questo stato di cose. Secondariamente, era chiaro che i vantaggi garantiti, da parte della Confederazione, all'organizzazione citata, non potevano, più a lungo, essere mantenuti lontani dalla gioventù femminile. Gli argomenti, valevoli oggi per l'incremento dell'attività fisica dei maschi, lo sono altrettanto per quella delle ragazze. La salute popolare non può essere sostenuta in modo unilaterale. I difetti di portamento si presentano, nella stessa misura, anche nel sesso femminile. Lo sport interessa la psiche femminile quanto quella maschile; inoltre essa ha tutti i suoi diritti come mezzo di

educazione. Attenzione analoga gli deve essere concessa come mezzo per l'uso del tempo libero.

Si credette, agli inizi, che le basi legali per il nuovo previsto movimento giovanile, subentrante al posto dell'Istruzione preparatoria ginnica e sportiva, potessero essere create senza difficoltà. Venne esaminata la possibilità di un completamento delle prescrizioni nella legge federale finora valida, passando per l'organizzazione militare; venne anche soppesata l'introduzione di prescrizioni legislative passando per il complesso dell'igiene, rispettivamente dell'educazione. Ambedue le vie si rivelarono impercorribili. Come unica possibilità rimaneva il completamento della Costituzione Federale mediante prescrizioni speciali. Con questa fissazione legale non si poteva però più rimanere sul progetto pianificato inizialmente e concernente in primo luogo la gioventù passata oltre l'obbligo scolastico. Nella pianificazione, occorreva prendere in considerazione altre misure d'incremento, concernenti, per esempio, la ginnastica scolastica e lo sport per adulti. Si condensarono così una quantità di problemi e di questioni; occorse un lavoro molto intenso, durato tre anni, per eliminare tutta questa «montagna».

Alla fine, il Parlamento federale si è potuto occupare del completamento della Costituzione Federale mediante un articolo 27 quinque, concernente l'incremento della ginnastica e dello sport; il nostro Parlamento ha espresso una volontà unanime affinché, in merito, venga fatto molto di più che non finora. Il Consiglio degli Stati ha accettato l'articolo costituzionale corrispondente con 35 voti contro 0; il Consiglio Nazionale con 120 voti pure contro 0! Si tratta di un risultato massimamente dimostrativo, che non è di tutti i giorni. Esso fissa un giusto riconoscimento dello sport. Per le federazioni e le istituzioni al servizio di quest'ultimo, la votazione citata può essere considerata un riconoscimento per il loro impegno e per il loro lavoro. Al voto ha però condotto, in maniera decisiva, particolarmente la preoccupazione generale per il mantenimento della salute e della forza di resistenza del popolo nel periodo moderno, minacciato dai danni della civiltà.



## Nell'interesse della salute popolare

In seguito al moderno modo di lavorare e di vivere nella società tecnicizzata e industrializzata del presente, urgono provvedimenti. La parte della popolazione, professionalmente attiva fisicamente, diminuisce con rapidità. Nell'agricoltura e nella selvicoltura, richiedenti molto movimento, nel 1900 ancora era all'opera il 32 per cento della popolazione; oggi si è scesi all'8 per cento. La motorizzazione aumenta contemporaneamente di anno in anno. Stiamo diventando, da un popolo che sapeva camminare, un popolo che non fa che circolare. La mancanza di movimento è la malattia più subdola del nostro tempo. L'arteriosclerosi, l'ipertensione, la dispnea, la steatosi, l'infarto cardiaco, rappresentano oggi, negli Stati Uniti, il 90 per cento delle cause di decesso. Ma per quanto tempo ancora saremo preceduti

dall'America? In modo preoccupante aumenta il numero di coloro che soffrono di difetti di portamento. Secondo un'inchiesta speciale dell'Ufficio federale di statistica, ogni ottavo coscritto soffre di malformazioni della colonna vertebrale. Su più di 6000 bambini della città di Basilea all'inizio della scolarità, un allievo su 8 soffre di lesioni della colonna vertebrale. Il loro numero si eleva, al termine della scolarità stessa, ad un terzo degli allievi esaminati.

In funzione di tale sviluppo, nasce senza dubbio, per l'opinione pubblica, per lo stato e per le autorità, la responsabilità di provvedere ad un incremento adatto della ginnastica e dello sport. Non solo:

#### **L'educazione fisica fa parte dell'educazione generale**

del giovane. Nello sport la gioventù apprezza facilmente i valori intrinseci dell'adattamento al lavoro di squadra e della padronanza di sé; si rende conto che partecipare conta ben più che non vincere; diventa cosciente che essere cavallereschi (avere del fairplay) non è cosa appartenente soltanto alle buone maniere, ma anche la premessa di ogni competizione amichevole. Con ragione, nella nostra epoca, ci si lamenta della mancanza di riguardi e dell'egoismo in continua crescita, come pure della costante diminuzione del gusto per le responsabilità.

#### **L'organizzazione della ricreazione**

è un problema che ingigantisce al punto da divenire bruciante. Nel corso degli ultimi decenni, il tempo di lavoro venne accorciato in maniera considerevole. Secondo previsioni, lo svizzero lavorerà, nell'anno 2000, soltanto ancora 30 ore alla settimana. La ginnastica e lo sport offrono valide possibilità per una sensata organizzazione del tempo libero a disposizione. Essi offrono l'occasione di affermarsi, di esteriorizzare il bisogno di lotta e facilitano inoltre lo sbocciare di una socialità spontanea e di un sano cameratismo.

#### **Il miglioramento della capacità di difesa militare**

non deve essere trascurato anche in tempi cui le minacce sembrano ridotte. Come in precedenza, il nostro esercito di milizia si deve ancora preparare in vista della catastrofe «guerra»; è quindi necessario che i nostri soldati si presentino ben allenati fisicamente già alle scuole reclute e di quadri, e che si mantengano capaci di prestazione per tutta la durata dell'obbligo militare. All'attività sportiva nel campo civile viene attribuita, anche in questo senso, un'importanza particolare.

#### **La posizione, che lo sport di prestazione**

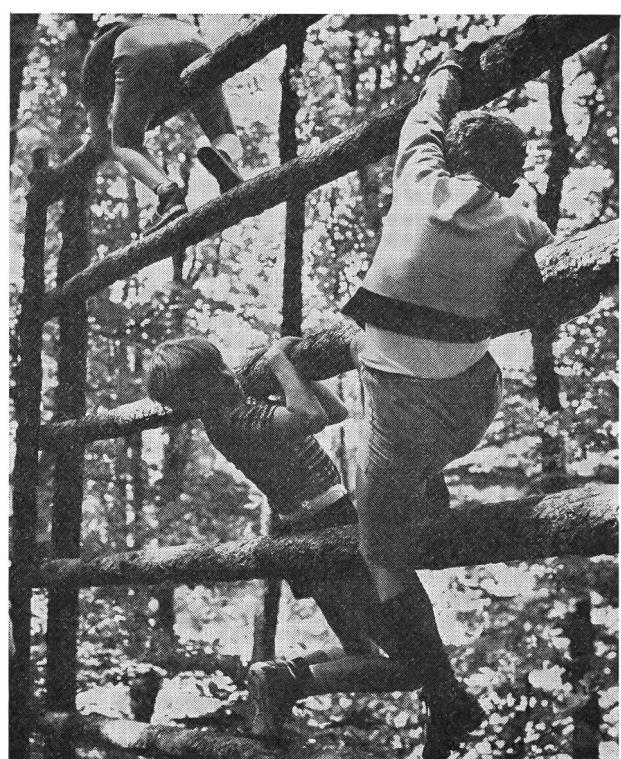
assume oggi in campo internazionale, non deve, in questo contesto, essere tralasciata. In tutto il mondo lo sport di «élite» è sostenuto fortemente dai poteri pubblici; questo anche in stati che non si vedono costretti a ciò unicamente dal nazionalismo e da motivi ideologico-politici. Anche l'opinione pubblica svizzera attende oggi, nello sport di punta internazionale, una presenza onorevole del nostro paese. Per questa ragione, diversi parlamentari, in occasione delle discussioni concernenti l'articolo costituzionale, si sono espressi a favore di un incremento massiccio dello sport di «élite» tramite la Confederazione. Il Consigliere fe-

derale Rudolf Gnägi, quale capo del Dipartimento responsabile, ha dimostrato, nella sua presa di posizione, comprensione per questi punti di vista; si è però opposto in maniera decisa a che venga creato una specie di sport di stato ad imitazione di esempi stranieri, uno sport di stato non adatto al nostro modo di vedere e contrario alle nostre concezioni fondamentali della vita e dello stato stesso. Anche nel futuro, l'incremento dello sport di prestazione deve rimanere faccenda dell'Associazione Nazionale di Educazione Fisica e delle federazioni ad essa affiliate. La Confederazione deve unicamente sostenerle, materialmente e finanziariamente, nello svolgimento dei loro compiti. Le considerazioni di cui sopra dovrebbero convincere anche gli scettici che gli sforzi attualmente ancora in via di realizzazione meritano di essere condotti ad una felice fine. I 27 e 28 settembre 1970 l'articolo costituzionale già trattato ed accettato dal Parlamento federale giungerà alla

#### **Votazione popolare**

È da sperare che un numero massimo di cittadini votanti, diano, come il Parlamento, la loro approvazione massiccia ad un maggiore incremento della ginnastica e dello sport. Questo incremento fa senza dubbio parte dei compiti nazionali più urgenti e corrisponde ad una necessità dei tempi. La buona riuscita della votazione dipenderà molto dall'informazione in merito alle conseguenze che l'auspicato ordinamento avrà, con l'introduzione del nuovo articolo costituzionale. Esistono già proposte concernenti quanto sopra, che non sono però da considerare come definitive. Esse verranno sottoposte, previa riuscita della votazione popolare, e tramite un procedimento di consultazione, ai Cantoni, alle federazioni e alle istituzioni e dovranno essere accettate anche dal Parlamento federale.

I postulati più importanti posti in unione con l'incremento maggiore della ginnastica e dello sport possono essere schizzati nel modo seguente:



## Ginnastica e sport nella scuola

Il primo traguardo da raggiungere è la parità totale tra ragazzi e ragazze. L'insegnamento della ginnastica non deve essere materia obbligatoria scolastica soltanto per gli allievi, ma anche per le allieve. Il dovere di far usufruire i giovani di una formazione fisica corrispondente deve inoltre essere esteso, dopo il periodo della scolarità obbligatoria, anche alle scuole medie e di magistero.

Alla base di questa esigenza sta l'esperienza che, se anche senza l'obbligatorietà sono stati raggiunti qua e là risultati interessanti, in molti luoghi sono pure stati constatati vuoti e mancanze. In merito alla fissazione del numero delle ore obbligatorie di ginnastica e sport, sembrerebbe sensato mantenersi al minimo prescritto già oggi per i ragazzi nella situazione cittadina. L'estensione dell'istruzione ginnica femminile a tale numero di ore creerà già di per se stessa problemi a molti comuni e scuole.

Lo sport scolastico volontario deve portare nuovi impulsi nella scuola. Per gli allievi e le allieve anelanti al movimento deve essere creata la possibilità di esercitare un'attività fisica complementare all'insegnamento obbligatorio della ginnastica; ciò secondo le inclinazioni personali e in discipline sportive prestabilite. Maggior attenzione dev'essere dedicata anche alla formazione e al perfezionamento delle forze insegnanti, senza però allontanarsi troppo dalla regolamentazione attualmente in vigore. Anche gli apprendisti e le apprendiste, per cui naturalmente la necessità di fruire dell'insegnamento della ginnastica e dello sport è altrettanto imperativa che per le scolari e gli scolari, devono essere inclusi nelle misure d'incremento. Competente in merito è la legge sulla formazione professionale. Ambedue le Camere federali hanno invitato il Consiglio federale, unitamente all'accettazione, da parte loro, dell'articolo costituzionale, ad esaminare in che modo può essere prescritto un insegnamento adatto della ginnastica.

## Gioventù + Sport

È pianificata la creazione di una organizzazione sportiva giovanile di largo respiro con inclusione della gioventù femminile. Esso rimpiazzerà l'Istruzione preparatoria ginnica e sportiva finora in vigore. Diritto di partecipazione avranno tutti i giovani tra i 14-20 anni di ambedue i sessi, come pure gli stranieri abitanti in Svizzera. Un accento più intenso verrà posto sulla scelta e sulla formazione dei monitori. Si prevede inoltre di fornire maggior attenzione all'assistenza da fornire ai monitori nell'esplicazione della loro attività, come pure di migliorare le loro indennità. Il programma attuale deve essere allargato, perché G + S, come istituzione facoltativa, deve fornire impulsi ed incitamento alla partecipazione. Il programma futuro terrà in considerazione quindi le inclinazioni della gioventù, nonché gli sviluppi, attuali e futuri, dello sport moderno.

Nella proposta è prevista un'estensione a 38 discipline sportive.

## Ginnastica e sport delle federazioni e degli adulti

Le federazioni forniscono un contributo importante con l'incremento, dal punto di vista politico-statale, dell'attività corporale degli adulti; esse devono essere sostenute, nella loro attività, in maggior misura. Sono in previsione contributi a corsi e a cicli di studio per la formazione dei monitori e

per l'allenamento dei competitori; si pensa anche ad una collaborazione per una formazione specializzata degli allenatori. Un esempio in questo senso è già dato dal ciclo di studi per allenatori, attualmente in corso presso la SFGS, e posto sotto il patronato dell'Associazione Nazionale di Educazione Fisica. Inoltre l'Istituto di ricerche della SFGS verrà ancora maggiormente messo a contribuzione per le federazioni e per il movimento sportivo in generale. Anche tutti i campi d'azione che non si trovano nell'ambito dei compiti primari delle federazioni, ma che tendono al traguardo generale, godranno di un aiuto corrispondente.

## Installazioni per la ginnastica e per lo sport

Ad esse viene data un'importanza decisiva; un sostegno finanziario generale per il loro miglioramento e sviluppo sarebbe giustificato. Con le conseguenze finanziarie che ne nascerebbero, l'arco risulterebbe però troppo teso per la Confederazione. L'edificazione delle installazioni necessarie per la scuola deve quindi rimanere cosa dei Cantoni e dei comuni. Ci si attende però che esse siano pure a disposizione per lo sport della gioventù e degli adulti. Anche le federazioni devono provvedere di per se stesse ai loro bisogni, con i mezzi a disposizione dello Sport-Toto. La Confederazione però non si vuole estraniare dalla cosa. Per questo è proposto che, per installazioni urgentemente necessarie, che non potrebbero essere altrimenti realizzate, venga fornito un aiuto finanziario statale e che, completamente o in parte, vengano finanziati centri di allenamento sportivi e d'occupazione del tempo libero regionali, come pure installazioni specifiche per le competizioni; ciò naturalmente per quanto essi siano di importanza nazionale, sia dal punto di vista salutare che rappresentativo. Da quanto esposto risulta che i traguardi fissati non condurranno certo ad una rivoluzione. Essi non contengono infatti nessuna novità del genere. Si costruirà sulle fondamenta di quanto già esiste e di quanto è già stato provato, ma verrà creato un strumento che saprà far fronte ai bisogni attuali e futuri.

