

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: 28 (1971)
Heft: 6

Artikel: Ginnastica a piedi nudi
Autor: Schönholzer, G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000930>

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: 13.01.2026

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

Ginnastica a piedi nudi

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

La frequente apparizione di verruche sotto le piante dei piedi di ragazzi e di adolescenti mette nuovamente in causa, ed in modo più intenso, il problema della ginnastica praticata a piedi nudi. Presso molte scuole, la ginnastica a piedi nudi è stata vietata per ragioni mediche.

A parer nostro, la seguente dichiarazione molto rallegrante dell'ispettore di ginnastica del Canton Berna, signor F. Fankhauser, vuole alcune osservazioni complementari: sottolineiamo il suo richiamo concernente una miglior igiene nelle sale di ginnastica e degli abiti, particolarmente esposti alla sporcizia. Evidentemente, se si rispondesse a questo appello, il pericolo di infezioni virulenti (verruche) e micetiche diminuirebbero parecchio. Comunque, per ottenere un risultato positivo, non basta solo constatare la necessità, bensì occorre anche prendere le misure necessarie — persino di natura personale o finanziaria — e controllare rigorosamente la loro applicazione, compito che spetta ai responsabili, quindi anche ai medici scolastici.

Bisognerebbe forse chiarire la questione della ginnastica fatta a piedi nudi sotto altri aspetti. Dopo una discussione approfondita e spiegazioni diverse, vorrei prendere in proposito a nome della Scuola federale di Ginnastica e Sport, la seguente posizione:

Abbiamo pensato al fatto per il quale numerose persone che praticano degli sport presentano già lesioni ai piedi o manifestano delle disposizioni in tal senso. Naturalmente, più gli sportivi sono giovani e meno presentano lesioni ai piedi. Tuttavia, molti, anzi la maggioranza, dei pavimenti delle sale di ginnastica presentano, in quanto prodotti sintetici, caratteristiche molto differenti dai pavimenti naturali. Per la loro natura essi sono sgradevoli e inadatti alla ginnastica a piedi nudi, e, nel caso in cui ci siano disposizioni o le lesioni siano accentuate, possono anche essere pericolosi.

S'aggiunga ancora il fatto che gran parte degli uomini della nostra civilizzazione presentano piedi i quali, se non hanno lesioni, sono per lo meno mal allenati.

In base alle accennate ragioni, siamo del parere che, in generale, non si dovrebbe fare dello sport a piedi nudi nelle palestre. Il carico imposto dai pavimenti duri e di materiale sintetico delle sale da ginnastica è troppo grande per la maggior parte dei piedi, sia dal punto di vista dell'ortopedia, sia da quello della superficie della cute. Si presenta poi anche il pericolo di infezioni da virus o da miceti. Comunque, uno speciale allenamento dei piedi è molto raccomandato, anche se lo sport viene praticato nelle palestre.

Speciali esercizi dovrebbero essere fatti a piedi nudi. Il pericolo d'infezione viene ridotto al minimo, dato che il lavoro è breve, vien fatto sul posto, e che è desiderabile sottoporre i piedi ad un carico d'allenamento.

All'aperto, si dovrebbe correre regolarmente a piedi nudi, anche ogni giorno, preferibilmente su terreni naturali, sull'erba, nella foresta e su piste di segatura. La corsa e la ginnastica sono le discipline più adatte. L'allenamento ha un effetto salutare sui piedi. Tuttavia, dato che numerosi sportivi hanno piedi poco allenati o lesi, bisogna limitare la durata dell'attività a piedi nudi, tenendo conto del fatto

che anche i piedi lesionati supportano un carico quotidiano di 30 minuti.

Nella speciale disciplina «ginnastica fondamentale», soprattutto in quella femminile, gli esercizi a piedi nudi sono un elemento indispensabile. Lo svolgimento dei movimenti nella ginnastica ritmica esige scarpe gradevoli da portare. Piedi sani sono la condizione prima per un'educazione ginnica intensa. Ne consegue che l'allenamento dei piedi svolge un ruolo molto importante in questo ramo dello sport, soprattutto in funzione di una messa in condizione fisica preliminare. Per far ginnastica, si dovrebbero portare calzature da sport fatte di stoffa, allo scopo di diminuire quanto più possibile il pericolo d'infezione.

Dal punto di vista medico, si può aggiungere, alle direttive suddette, che le infezioni da virus o da miceti possono trascinare conseguenze spiacevoli che tendono spesso a generalizzarsi. Perciò, il corpo insegnante dovrebbe impegnarsi in un continuo controllo igienico delle installazioni e degli allievi. Inoltre, spetta unicamente al medico specialista diagnosticare i piedi deformati dolorosi. Una rapida correzione delle deformazioni può evitare, in parecchi casi, il manifestarsi di dolori sempre più acuti, tutt'altro che piacevoli, che ostacolano il rendimento, ciò che è disgraziatamente frequente non solo presso gli sportivi in genere, bensì anche presso quelli scelti.

Traduzione di **Mario Gilardi**

DIREZIONE SCUOLE COMUNALI DELLA CITTÀ DI S. GALLO

Per l'anno scolastico 1972/1973 viene messo a concorso il posto di

Maestro di ginnastica

alla Scuola secondaria maschile Bürgli, S. Gallo.

Una nuova palestra sarà a disposizione. Lezioni potrebbero eventualmente essere impartite anche in un'altra materia.

Lo stipendio è fissato conformemente al regolamento amministrativo comunale. Contributo importante può essere concesso in caso di perfezionamento.

Le domande con curriculum vitae, certificati scolastici e della precedente attività, e una fotografia sono da indirizzare entro la fine di ottobre 1971 alla Direzione Scuole Comunali della Città di S. Gallo, Scheffelstrasse 2, 9000 S. Gallo (tel. 071 21 51 21).

Direzione Scuole Comunali