

<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>	30 (1973)
<b>Heft:</b>	6
<b>Rubrik:</b>	Sguardo oltre le frontiere

#### **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:** 12.01.2026

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

La nostra prossima puntata ci consentirà di sviluppare quest'ultimo aspetto, dopo averci permesso, nell'interludio, di meditare sul senso profondo delle parole di Paul Chauhard, che dice:



Sfuggire al condizionamento pubblicitario per ritrovare la gioia di vivere!  
Foto Bruell

«Lo sviluppo della pedagogia, attraverso le neurofisiologia, e la formazione di una neopopedagogia che rappresenti una **igiene psicosomatica completa**, stanno oggi in prima linea ed hanno carattere d'urgenza. Ogni dottrina pedagogica, anche quella più spiccatamente spirituale, corrisponde ad un'educazione fisica nel vero senso della parola, ossia che non mette sotto il muscolo, bensì **tutto il corpo sotto il controllo del cervello!**».

Traduzione di Mario Gilardi

#### BIBLIOGRAFIA

- Michel Bouet: Signification du Sport, Editions universitaires, 1968.  
J. Dumazéder: Vers une civilisation du loisir? Paris-Seuil, 1962.  
A. Kaufmann et J. Pezé: Des sous-hommes et des super-machines. Albin Michel, Paris 1970.  
Marcel Grypdonck: Aperçu historique de l'utilisation des loisirs, dans: «La civilisation des loisirs». Marabout université.  
Paul Sivadon: Evolution biologique de l'homme, dans: «La civilisation des loisirs». Marabout université.  
Paul Feldheim: Problèmes actuels de la sociologie des loisirs, dans: «La civilisation des loisirs». Marabout université.  
Paul Chauhard: Travail et loisirs, Mame, 1968.

## Sguardo oltre le frontiere

### La donna e lo sport in Francia

Solo il 5 per cento del nostro potenziale fisico ed intellettuale viene sfruttato, allorché potremmo decuplicare le nostre possibilità, se avessimo «piena coscienza del nostro corpo». Proprio con questa frase, Moshe Feldenkrais, già assistente di Tel Joliot-Curie ed attualmente docente presso l'Università di Tel Aviv, intitola il libro «La coscienza del corpo», da lui testé pubblicato presso Robert Laffont.

Secondo l'autore, lungo ben 285 pagine ed attraverso dodici lezioni-tipo, tutto andrebbe meglio per ciascuno di noi, se sviluppassimo il nostro equilibrio fisico, al quale è automaticamente concatenato quello psichico. Ora che si parla tanto di ritorno alla terra — per mezzo delle tosatrici elettriche! — di turismo pedestre ed equestre, di vacanze sportive, è lecito sperare che ne vengano, per coloro che li praticano, alcuni di quei buoni risultati di cui l'autore scrive.

Si tratta tuttavia di una pratica troppo stagionale, la quale rischia di non trasformarsi in un trionfo per la salute, se non, diventando bisogno, si muta in abitudine regolare. Le statistiche annunciano che oggi il 15,1 per cento dei francesi pratica uno sport in modo irregolare; il 12,9 per cento in modo regolare, di cui: il 55,9 per cento con meno di 18 anni di età, il 22 per cento con meno di 25 anni e il 7,4 per cento con meno di quarant'anni! Il calo è evidente!

E le donne? Le statistiche citate non ne fanno menzione; comunque, il loro numero non dev'essere considerevole, anche se esse sono, eccome, molto coscienti del loro corpo!

La giovane francese sa benissimo che lo sport è indispensabile sia al suo equilibrio, sia alla sua linea.

Anche se la donna francese non venne ammessa ai Giochi Olimpici moderni che l'anno 1920 — ossia 24 anni dopo il loro rinnovamento — essa seppe superare rapidamente il ritardo, meritandosi, in questa o in quella disciplina sportiva, numerose medaglie d'oro.

Occorre riconoscere che non solo gli uomini furono responsabili di quell'ostracismo competitivo. La donna, infatti, pur possedendo le medesime attitudini intellettuali dell'uomo, non ha la stessa forza fisica. Esse donne sono, per definizione, meno muscolose e di forza minore di quella dell'uomo. Tutto ciò rientra nella normalità, in quanto sono appunto gli ormoni maschili che predominano nella formazione dei muscoli. Le donne sanno benissimo che la loro costituzione non permette loro di eseguire esercizi di «forza», né quelli di resistenza. Esse meravigliano invece nelle attività richiedenti flessibilità, senso del ritmo, rapidità, finezza.

È scomparso da tempo il pregiudizio secondo il quale ogni femminilità era destinata a scomparire su di un campo sportivo . . . a condizione tuttavia che venga scelto uno sport appropriato! Una lanciatrice di pesi non sarà mai una silfide!

Alla domanda «Quale sport praticare», Moshe Feldenkrais risponde che tutto inizia con l'armonizzazione del movimento e della respirazione, quindi con la scelta che dipende dai gusti, dalle attitudini e . . . dalle possibilità d'ognuna! Proprio in queste scelte sta, per la maggior parte delle donne, il punto delicato: poiché insorgono le occupazioni familiari, quelle professionali, le difficoltà cittadine, ecc.

Una buona abitudine consiste tuttavia nel saper consacrare un'ora settimanale ad una seduta di cultura fisica: presso una palestra, una società, un istituto o una scuola. In tal modo, s'ottiene un rilassamento dei muscoli e dello spirito.

#### La marcia

Poiché la marcia è, come tutti sanno, ma nessuno fa, lo sport migliore, si assiste ad una ripresa dello sport pedestre. Marciare quindi con le società locali, con degli amici, con l'organizzazione dei «Sentiers de Grandes Randonnées».

Respirare bene, mantenere la testa alta, vegliare a che la colonna vertebrale stia ben diritta. Ventre in dentro, petto in fuori, camminando di buon passo e ritmando la respirazione sul passo stesso: rapido, leggero, regolare. Si proverà così una specie di benessere e di rilassamento. Si troverà il proprio «tonus». La marcia pone in moto tutti i muscoli, ammorbidisce ed allunga le gambe.

### Il nuoto

Questo sport, che gode di tutti i favori, in quanto permette rapide e magnifiche bronzature, si limita per molti ad una pratica stagionale.

Tuttavia, l'apertura di piscine coperte nelle città fa sì che — quanto prima — il nuoto non sarà più strettamente legato al sole.

È evidente che non tutte le donne potranno essere delle Esther Williams o delle Kiki Caron. Ma, assai presto, tutte sapranno nuotare, dato che il nuoto viene obbligatoriamente introdotto nelle scuole.

Quindi, tutte in acqua, Signore!

Il nuoto, nelle sue diverse accezioni — rana, farfalla, «crawl» e «crawl-dorso» —, favorisce la muscolatura del corpo, allungandolo, distendendolo; aumenta il fiato, educando la respirazione. È inoltre un'eccellente scuola di resistenza, di volontà e di bellezza. Per nuotare bene, occorre un costume intero di maglia leggera, preferibile a un due pezzi, il cui reggiseno potrebbe disturbare la respirazione.

### La vela

Nel 1971, le diverse scuole di vela avevano un effettivo di 80 000 giovani, mentre che le società veliche non contavano che 70 000 persone munite di brevetto. Il successo di questo tipo di sport aumenta di anno in anno e non fa paura alle donne, le quali sono attualmente un terzo di questi nuovi tipi di marinai. Dal 1928, Virginia Hériot, a bordo del suo «Aile VI», il celebre otto metri di tassazione internazionale, aveva dato la prova che le forze femminili erano capaci di rispondere alle difficoltà della navigazione a vela; ella ottenne, proprio quell'anno, la medaglia d'oro ai Giochi Olimpici di Amsterdam. Le donne dimostrano quindi d'avere sempre di più il piede del marinai.

Esse si fanno ardite nella cattura del pesce, nel tenere la barra e nel partecipare alle competizioni. Imparano inoltre il linguaggio dei lupi di mare. Scoprono rapidamente che manipolare un battello, metterlo in acqua, riportarlo a riva, issare la vela, costituiscono il migliore degli esercizi fisici e morali.

Lo sport della vela sviluppa la padronanza di sè, lo spirito d'iniziativa e il senso di responsabilità. Tempra il carattere. Ogni gita in battello a vela è fonte di piacere ed equivale ad una vera e propria seduta ginnica. Tutto il corpo diventa attivo: le braccia, i muscoli addominali, dorsali e lombari.

Nulla di meglio, inoltre, della barca a vela per ottenere un'abbronzatura eccellente. Attenti tuttavia a non dimenticare gli oli e le creme solari, destinati a proteggere la pelle, isolandola contro il vento, gli spruzzi marini e che hanno la proprietà di filtrare i raggi solari, resi ancor più pericolosi dal riverbero.

### L'equitazione

Molti maneggi sono sorti in Francia; 50 000 cavalieri si danno regolarmente all'equitazione. Se il cavallo è indubbiamente la più nobile conquista dell'uomo, sta diventando in modo evidente anche quella della donna: contro il 40 per cento di cavalieri, sta il 60 per cento di moderne amazzoni!

Nella «belle époque», le donne cavalcavano come amazzoni, sedute sul lato sinistro del cavallo. Questa posizione poco confortevole aveva l'inconveniente di disequilibrare il cavallo, per cui le donne non ebbero tregua sinché non fecero scomparire l'inconveniente.

Oggi, le donne prendono parte alle gare di salto al pari degli uomini.

Molte giovani donne si danno quindi all'equitazione. Trascorso il periodo indispensabile per sapersi tenere in

sella e quello di scuola di mezzi di cui dispone il cavaliere per guidare il cavallo (ossia: l'uso delle mani, delle gambe e il modo di tenersi a cavallo al fine di poter imprimere all'animale la propria volontà), il cavaliere o l'amazzone si trovano di fronte ad un problema psicologico, a risolvere il quale la donna sembra sia più adatta dell'uomo. Si tratta infatti di saper stabilire un «linguaggio», un codice associativo, d'intuizione con il nobile animale; una data azione (ad esempio «gamba destra alla cinghia di sella») deve condurre ad un dato modo d'obbedienza (ad es. «da questo momento, partenza al galoppo a destra»). Dato che l'istinto educativo femminile è molto sviluppato, la donna riesce a farsi ubbidire con maggior dolcezza; essa cerca di «convincere» e non di «costringere» il cavallo; formula educativa che un tempo figurava sui frontoni dei maneggi francesi.

L'equitazione costituisce inoltre un eccellente esercizio fisico. Stando a cavallo, s'impara rapidamente ad avere una tenuta, della classe. Eccellente mezzo di educazione del comportamento, l'equitazione contribuisce anche a dare maggior forza alle gambe, agilità alle articolazioni. Il ventre si rassoda, la schiena si raddrizza e il collo si mantiene dritto come una l.

### Lo sci estivo

Lo sci estivo è la grande scoperta degli ultimi anni. Sono stati i campioni, desiderosi di prolungare il loro periodo d'allenamento, che hanno portato le loro evoluzioni sulle alte nevi esterne.

Nello stupendo sole estivo, il successo è garantito. Tuttavia, l'eccessiva altitudine può essere pericolosa.

È pertanto indispensabile proteggere l'epidermide con prodotti adatti al proprio tipo di pelle e di rinnovarne frequentemente l'applicazione.

Evitare una bruciatura è altrettanto importante che evitare una frattura, e non solo dal punto di vista delle vacanze rovinate, compromesse.

La pratica dello sci favorisce il lavoro muscolare: dei muscoli addominali e dorsali, nonché quello delle gambe, delle braccia e delle spalle. Attenzione tuttavia, poiché, sulle immacolate piste nevose, i raggi solari bruciano più intensamente che altrove. È quindi necessario portare occhiali oscurati e, lo ripetiamo con insistenza, proteggere con assoluta cura la propria epidermide.

### Il tennis

Erede della «Longue Paume» (antico gioco francese consistente nel rinvio di una palla con la racchetta in luogo aperto da ogni lato), il tennis è, per sua natura, uno sport elegante, «fair-play», vivace nei gesti e nello spirito, che esige padronanza ed equilibrio del corpo.

La donna lo pratica da oltre mezzo secolo; lo stadio Roland Garros, celebre per le sue competizioni internazionali che vi si svolgono ogni anno, venne inaugurato l'anno 1928, in occasione di un incontro femminile fra le rappresentanze di Francia e d'Inghilterra.

Suzanne Lenglen, che i Londinesi chiamavano familiarmente la «frenc girl» e che ogni anno lanciava la moda femminile (gonna pieghettata, nastro fra i cappelli . . .), fu indubbiamente la più prestigiosa campionessa francese; l'anno 1914, all'età di 14 anni, essa ebbe il suo primo grande successo, vincendo il «campionato del mondo» di Parigi.

I benefici fisici del tennis sono molteplici. Fa correre, muoversi, saltare; favorisce la respirazione, attiva la circolazione, mette in moto i muscoli delle braccia e delle gambe; inoltre, favorisce lo sviluppo di un bel busto e di una bella schiena, cancella prominenze dello stomaco e del ventre.

Poiché sviluppa la destrezza e la rapidità dei riflessi, riassume in sè una permanente ginnastica dello spirito e del corpo. Esercitare il tennis da una a due ore settimanali significa garantirsi una buona salute, sentirsi in forma, mantenersi belle . . .

Il tennis è inoltre il più sicuro mezzo per «prendere coscienza del proprio corpo».

(Tratto da un articolo pubblicato da «Le Dauphiné Libéré» di Grenoble).

Traduzione di Mario Gilardi