

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:	31 (1974)
Heft:	8
Rubrik:	Gioventù + Sport

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: 22.02.2026

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

fra i campioni occorre distinguere il livello regionale, nazionale e, in alcuni casi privilegiati, la classe internazionale. L'allenamento più efficace può migliorare solo dal 15 al 20 per cento le possibilità di un essere umano. Questo non è sufficiente per passare dal campo di gioco al podio olimpico.

I casi della genetica

In una stessa prova, un campione utilizza, per lo stesso lavoro muscolare, il 16 per cento d'ossigeno in più di un individuo normale, per metro quadrato di superficie corporea. E il sangue convoglia due volte meno di rifiuti. Questa eccedenza di ossigeno è stata impiegata per meglio ossidare le tossine. È questa particolarità che fa gli individui eccezionali.

La superiorità della piccola nuotatrice australiana Jenny Turrall dipende dal suo ritmo respiratorio: dodici inspirazioni al minuto allo stato di riposo. In pieno sforzo, Jenny supera raramente venticinque, invece di quaranta dell'essere umano normale. Respira, in questo caso, centoventi litri d'aria al minuto. E il suo coefficiente d'utilizzazione dell'ossigeno supera l'ottanta per cento, ossia dieci per cento di più di un soggetto medio nel corso di un lavoro fognato.

Sono ugualmente i casi della genetica che hanno servito il corridore a piedi Filbert Bayi. Il debito cardiaco, che normalmente è di circa sei litri per un sedentario della stessa età, supera nell'africano i quaranta litri.

Alla scuola del prof. Plas, i medici sportivi hanno imparato a ben conoscere il cuore dei campioni. È lui che per primo ha esplorato, con l'elettrocardiogramma, quello dei ciclisti, durante la sei giorni di Parigi nel 1955. Credette dapprima ch'essi erano tutti sull'orlo dell'infarto. Infatti, muscularmente e neurologicamente, questi cuori erano anormali. Ma lo erano per natura.

Il cuore del campione s'ingrossa, in effetti, secondo l'allenamento. Il volume definitivo si stabilisce in sei od otto mesi. Ritorna normale appena cessa la pratica regolare dell'esercizio. Batte anche assai lentamente, con forti «pompate» di sangue che garantiscono il debito necessario appena maggiore della normale, ma una «scorza» ben più consistente. Per i fondisti, al contrario, la capacità è quasi il doppio e le pareti, fini, sono molto dure.

Pure a questo stadio, la genetica ha i suoi favoriti. Un individuo dotato di un cuore normale non può sopportare senza rischi un allenamento duro.

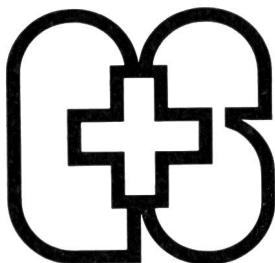
Uno scatto di collera

Nella caduta dei primati, un punto sfugge pertanto ancora ai medici, ed è forse l'essenziale: la facoltà di mobilitare al momento voluto tutta la propria energia, a dare il massimo. «Per il momento, penso che i campioni utilizzano in media solo il 75 per cento delle loro possibilità reali», affermava a Melbourne il dr. Brian Carrigan.

Nei casi di follia, esseri apparentemente inoffensivi rivelano forze insospettabili. Occorrono spesso numerosi infermieri per immobilizzarli. Se gli atleti fossero capaci di controllare volontariamente queste riserve di potenza, soltanto allora si comincerebbe a sondare i limiti umani.

Il negro americano Bob Beamon ha battuto il primato mondiale del salto in lungo, m 8,90, ai Giochi olimpici di Messico, nel 1968, in seguito a un formidabile scatto di collera. L'esclusione dalla squadra americana dei suoi amici, gli scattisti Tommie Smith e John Carlos, che avevano salutato a pugno chiuso la bandiera del loro paese, l'aveva reso pazzo. Non aveva capito cosa gli era successo; sapeva che non avrebbe mai fatto un salto del genere. Piangeva la sera della sua prodezza: «Oh man, it's impossible!».

Pierre Accoce - L'Express



GIOVENTÙ + SPORT

Il capo-disciplina G+S comunica

Allenamento d'efficienza fisica Ri + Re

Agli esperti:

Gli esperti riconosciuti in ambedue le discipline, possono assolvere **entrambi** i CR in occasione del CC N. 146/147 in programma dal 21 al 23 novembre 1974.

Poiché durante questo CC saranno discussi importanti problemi relativi allo sviluppo delle due discipline, ci si augura una partecipazione numerosa.

I capi-disciplina:
HR. Hasler
B. Boucherin

A TUTTI I MONITORI G+S

In futuro vi saranno documenti G+S che recheranno a margine un tratto verticale.

Questo segno indica che si è proceduto a una correzione.

Il contenuto quindi, nel luogo indicato dal tratto, non corrisponde più a quello dello stesso documento pubblicato in precedenza.

Il testo del documento che reca il segno di correzione è dunque vincolante.

Giudizi della stampa ticinese sul nuovo film «Gioventù + Sport»

Breve rassegna stampa in merito alla presentazione del nuovo film «Gioventù + Sport», film che ora è a disposizione, facendone richiesta all'Ufficio cantonale G+S, di scuole, società e gruppi interessati.

Corriere del Ticino

Un bel film di «Gioventù + Sport» stimolo per un gioioso impegno... Il film presenta, con taglio moderno, in una successione ben ritmata di immagini, di colori e con un accompagnamento sonoro efficace, le 36 discipline che formano il programma sportivo di G+S. Il film è soprattutto un invito rivolto alla gioventù, un messaggio a favore della pratica sportiva come inno ai valori primordiali dello sport (la competizione è lasciata in secondo piano), all'insegna del contatto con la natura, nella gioia di vivere, nella grazia e nel movimento, nell'amicizia e nell'impegno personale. Uno spettacolo bello e stimolante per tutti.

Giornale del Popolo

In prima visione con molti invitati... Il film è un messaggio a favore della pratica sportiva senza mire competitive, pone per contro l'accento sui valori primordiali dello sport. Le varie attività sportive vengono in effetti mostrate nel segno della gioia di vivere, del movimento, dell'incontro con la natura, dell'avventura giocata dove arguzia, amicizia, impegno trovano la loro giovanile e naturale espressione.

Dovere

Presentato un valido film di propaganda... È stato curato un film che, in mille immagini a colori, presenta con mirabile varietà le 36 discipline sportive contemplate dal movimento nazionale G+S... Una rapidissima carrellata di immagini, una continua esplosione di luci e di sensazioni che indubbiamente sapranno affascinare questi nostri giovani chiamati, allestiti, invitati alla pratica dello sport... una propaganda valida e facilmente comprensibile, divertente ed istruttiva, completa e sempre attuale.

Popolo e Libertà

... Si tratta di un brioso documentario che con una moderna e policroma sinfonia di immagini presenta tutte le discipline sportive dal programma completo di Gioventù e sport, cioè alla sua struttura, all'insegnamento, al concetto e ai vantaggi offerti ai nostri giovani sotto forma di messaggio a favore della pratica sportiva...

Gazzetta ticinese

... presentato alla stampa e a un folto gruppo di uomini della scuola, esperti e monitori cantonali, un film propagandistico... che sarà fra breve messo a disposizione delle scuole e delle società sportive del Cantone per un noleggio gratuito...

Libera Stampa

... La proiezione del film ha permesso ai numerosi presenti di rendersi conto dei suoi molti pregi (non ultimo un'ottima colonna sonora). Naturalmente, dato il gran numero di discipline presentate, la pellicola risulta un poco frammentaria e non può, forzatamente, soffermarsi su certi scenari che meriterebbero maggior spazio. È tuttavia un lavoro valido che merita, e riscuterà, ampi riconoscimenti.

Eco di Locarno

Nell'ambito di un'intensa attività propagandistica il movimento Gioventù e sport... ha presentato alla stampa e a numerosi invitati un ottimo film in versione italiana... propone allo spettatore una briosa e avvincente successione di immagini che documentano, sia pur succintamente, le trentasei discipline sportive contemplate dal programma G+S.

Per concludere aggiungiamo che il film è stato realizzato, in buona parte, anche nel nostro Cantone... Pertanto, visto che la pellicola di G+S sarà proiettata in tutta la Svizzera, dobbiamo ritenere di esserci fatti regalare un nuovo veicolo propagandistico che dal punto di vista del turismo non potrà che far bene a tutto il Locarnese.

Südschweiz

... senza dubbio un buon mezzo di propaganda che faciliterà i giovani nella scelta dell'attività sportiva più adatta e li stimolerà a una sua sana pratica...