

<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>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	È forse ancora tempo di baliaggi?
<b>Autor:</b>	Gilardi, Clemente
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000667">https://doi.org/10.5169/seals-1000667</a>

### **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:** 25.01.2026

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

## È forse ancora tempo di baliaggi?

Clemente Gilardi

Dal chiaro e ben concepito rapporto annuale del Centro sportivo per la gioventù di Tenero (autori l'intendente Rodolfo Feitknecht ed il maestro di sport Urs Wunderlin)—rapporto da poco apparso—apprendiamo che, nel 1976, il Centro stesso ha ospitato complessivamente 137 corsi, contro 107 nel 1975; un aumento quindi del 28% rispetto all'anno precedente e fatto da considerarsi più che positivo.

Sotto l'aspetto della provenienza, i 137 corsi del 1976 si suddividono come segue: 121 dalla Svizzera tedesca, 15 dalla Romandia e solo uno dal Ticino. Queste cifre corrispondono alle proporzioni percentuali seguenti: 88,34%, 10,94% e 0,72%.

Tutto ciò in merito alle statistiche; le quali però, come tali, non sfuggono alla necessità della loro interpretazione. Un'interpretazione che ci permetteremo di compiere da due posizioni diverse e, malgrado ciò, nella sicurezza di una certa qualche possibile convergenza finale.

Dapprima come Scuola federale di ginnastica e sport. Considerati nel loro complesso, i dati di cui sopra permettono di constatare una volta ancora che Tenero, di anno in anno, registra costanti aumenti di partecipazione. Grazie al miglioramento ed all'incremento — già in atto e previsto — delle istallazioni e delle attrezzature logistiche e sportive, la curva ascendente dovrebbe continuare anche nei prossimi anni, e questo fino al momento in cui verrà registrata l'inevitabile saturazione. Tenero risponde quindi bene alle aspettative e, come Centro sportivo giovanile rappresenta

un'entità ormai affermatasi e più che positiva. Per la Scuola federale di ginnastica e sport il fatto che tanti siano i corsi e tanti i partecipanti (per inciso, ben 5497 nel 1976, ossia 650 monitori e monitrici, 3157 ragazzi e 1690 ragazze) potrebbe esser sufficiente a dichiararsi soddisfatti; la gioventù svizzera profitta bene di quanto Dono Nazionale e SFGS hanno messo a sua disposizione sulle rive del Verbano!

Diversa però è e non può esimersi di necessariamente essere la posizione del ticinese in forza presso la citata SFGS; non certo per spirito contestatario, ma unicamente in funzione di una certa qual «logica di razza», nel caso particolare tutt'altro che errata e fuori posto. Le cifre menzionate all'inizio ed i divari fra esse esistenti ci spingono a tanto. La prima reazione, quando si mette a confronto il numero dei «transalpini» con quello dei «cisalpini», è quella di pensare: «Ma Tenero è un vero e proprio residuo dei baliaggi di un tempo! Cosa mai si può fare perché le cose cambino?». Come al solito, la prima reazione si rivela, per fortuna, sbagliata. Infatti la sola azione di aver fornito nel rapporto la ripartizione secondo la provenienza può essere ritenuta invito a considerare tutta la faccenda sotto un'ottica prettamente ticinese ed incitamento a far sì che le cose vengano effettivamente a cambiare. Che Tenero sia maggiormente a disposizione dei Ticinesi non dipende che da questi e unicamente da questi. L'esperienza insegna che tutto quanto è molto od anche solo un poco «esotico» (secondo il senso più etimologico della parola) attira molto



# Sport aziendale e medicina preventiva

Dr. Kurt Biener

di più di non quanto sta a portata di mano.

Lo svizzero alemanno non si lascia certo sfuggire l'occasione per confermare la regola e, come cala nel soleggiato Ticino per le sue vacanze, cala a Tenero per organizzarvi corsi sportivi per la gioventù. Faccenda assolutamente in ordine ed uno dei giusti modi di interpretare la funzione del Centro sportivo giovanile. Il ticinese invece—come fa di spesso—sta a guardare; anzi, non lo fa nemmeno, è assolutamente passivo in merito, non gli passa neppure per la testa che, in quel di Tenero, potrebbe anche lui organizzare corsi di fine-settimana o prolungati, collegiali, campeggi e via dicendo. O che forse Tenero—abbastanza comodo per chi giunge d'oltralpe—non lo è a sufficienza per chi deve venire da Chiasso o da Airolo? Oppure è perché, nell'ambito del Centro stesso, son ritenute troppo grandi le distanze tra le diverse istallazioni? In altri cantoni si discute ed eventualmente si opera per la creazione di un centro sportivo cantonale (e, in centri del genere già esistenti, si spostano anche società ticinesi—trasportando seco magari anche il materiale che in essi manca—); nel Ticino, dove la Confederazione mette a disposizione un complesso che, malgrado le statistiche favorevoli, è ancora ben lontano dall'essere completamente sfruttato, nessuno o ben pochi si preoccupano di accedere allo stesso. Noi non dubitiamo che sia Rodolfo Feitknecht che Urs Wunderlin, come pure i responsabili della SFGS e del Dono nazionale, nulla avrebbero in contrario a che di Tenero si faccia un più ampio uso «ticinese». Siamo anzi sicuri che la cosa vedrebbero più che di buon occhio. Ci permettiamo quindi di rivolgere un caldo appello a chi ci legge affinché contribuisca a far sì che pure le società e federazioni del cantone si facciano vive sulle rive del Verbano. Anche se per il 1977 le possibilità son forse ridotte—in quanto il piano dei corsi è già fissato—, tutte le vie sono aperte per il 1978. Quanto sarebbe bello se anche la più tenue impressione di «baliaggio» fosse definitivamente dispersa, e questo grazie all'impegno dei Ticinesi stessi!



**Centro sportivo della gioventù Tenero**

Il luogo ideale per campi sportivi e d'allenamento (minimo 4 giorni)

**Stagione: 14 marzo - 30 ottobre 1977**  
Campeggio aperto dal 27 marzo 1977

**Informazioni e annunci: Centro sportivo, 6598 Tenero, tel. 093 67 19 55**

Sempre più frequentemente si discute, e in parte si pratica, del ricupero attivo sul posto di lavoro: di una compensazione sportiva alla permanenza sedentaria in ufficio e alla noia programmata della catena di montaggio. In molte aziende è stata introdotta una pausa di ginnastica dopo allarmanti constatazioni circa la scarsità di movimento con danni conseguenti al benessere e alla salute dei lavoratori. La moderna società industriale non andrà certamente in malora se nei quotidiani processi di produzione verrà dato maggior spazio al recupero attivo.

All'estero si conoscono numerosi esempi di sport aziendale durante l'orario di lavoro. In Giappone, in tutte le aziende di qualsiasi tipo e dimensione, la pausa di «movimento» è obbligatoria; una componente del segreto della massiccia produzione nipponica? Si tratta di esercizi ginnici, spesso risalenti ad antiche tradizioni, con accompagnamento musicale, che si svolgono direttamente sul luogo di lavoro o all'aperto. Durante il XVI congresso di medicina sportiva sono state portate a conoscenza le esperienze svoltesi in una fabbrica giapponese di biciclette. Prima dell'introduzione della ginnastica, si registrava una cifra di assenze di 19,57 al giorno e su 1000 operai. Le statistiche dell'anno seguente davano una cifra di 14,49. Il numero delle giornate di assenza su 1000 giorni di lavoro era in precedenza di 40 giorni, e dopo l'esperimento di 32,6 giorni. La frequenza delle malattie all'apparato respiratorio rimase identica, ma diminuirono però, fra l'altro, i disturbi vegetativi, cefalee, disturbi della digestione, malattie otorinolaringologiche e in modo particolare diminuirono gli incidenti. Lo sport in questa forma è considerato come prestazione sociale dell'azienda; l'economia giapponese investe annualmente quasi 3 miliardi per quest'azione a favore del mantenimento della salute.

In Cina la ginnastica messa in onda dalla radio è stata decretata obbligatoria per tutti gli uffici e fabbriche. Nell'Unione sovietica, l'introduzione della ginnastica di compensazione durante le pause di lavoro risale al 1934; nel frattempo sono stati formati oltre mezzo milioni di monitori (a tempo pieno) che dirigono queste pause attive. Negli Stati Uniti viene organizzata una «Recreation» sotto forma di attività sportiva nel tempo libero; esistono inoltre, su basi facoltative, pause di movimento in musica durante l'orario di lavoro o nei «Fitness-Room». Circa 25000 aziende americane investono annualmente un miliardo di dollari per il programma sportivo nel tempo libero, e questo, si afferma, con un aumento della capacità di produzione dal 9 fino al 14 percento. In Olanda, la ginnastica in ufficio viene praticata con una certa riserva; è però praticata da ben tre quarti dei funzionari dei servizi interni delle poste olandesi. In Svezia si è constatata una certa di-

minuzione dell'attività sportiva durante le pause di lavoro, ma si continua a far ginnastica nelle amministrazioni di alcune grosse industrie. In Francia si è ripreso il modello svedese, senza però mirare a un aumento delle prestazioni delle maestranze. Dopo due anni di ginnastica aziendale, nel servizio meccanico della Bull-Général Electric, la quota delle assenze è diminuita da 1,75 a 1,18; il gruppo di controllo che non seguiva il programma sportivo, rilevava un aumento da 1,14 a 2,38. Sulla base di questa esperienza, nell'Atelier de Méchanographie di Issy-les-Molineaux vennero introdotti i cinque minuti di ginnastica in seguito ai quali non solo migliorò il clima umano all'interno dell'azienda, ma si registrò anche un aumento della prestazione oraria e il calo delle assenze.

Per i propri funzionari, le poste della Germania federale hanno messo a punto un programma sportivo completo; il numero dei postini sportivi tedeschi è passato dai 55000 del 1958 ai 102000 nel 1968, per contro i casi di malattia sono scesi, nello stesso periodo, da 7,02 per cento a 5,91 per cento. Tali confronti sono naturalmente da prendere in considerazione con una certa prudenza dato che molti sono i fattori coinvolti. C'è comunque da citare come il grande organizzatore sportivo Carl Diem sia riuscito, introducendo quindici minuti di ginnastica per le telefoniste della posta centrale di Berlino, a ridurre sensibilmente gli errori di commutazione. In una grossa azienda monacense, su 6500 impiegati circa 4000 svolgono giornalmente, sul posto di lavoro, cinque minuti di ginnastica di compensazione impartita da 150 monitori sparsi nei vari reparti; sono sensibilmente diminuiti i disturbi fisici dovuti al lavoro quali le tendiniti, neuriti, dolori alle spalle e alle braccia. Il 75 per cento delle maestranze ritiene positiva l'esperienza. Da un'inchiesta svolta presso 47 direzioni aziendali, risulta che i casi di malattia sono diminuiti di 1-2 per cento grazie allo sport aziendale; si è rilevato inoltre un influsso leggermente positivo per quanto riguarda la frequenza degli incidenti e l'interesse al lavoro, molto più importante invece nelle prestazioni, fluttuazione del personale e clima di lavoro. Un'altra inchiesta è stata svolta tramite questionari in 54 aziende e servizi statali, 37 dei quali senza e 14 con pause di movimento. Nella maggior parte di quest'ultimi venivano svolti cinque minuti di ginnastica, quasi esclusivamente il mattino. Tre aziende disponevano di una specialista di ginnastica correttiva a tempo pieno e due avevano alle dipendenze un maestro di sport. La partecipazione è ovunque facoltativa. Durante la ginnastica, due terzi dei non partecipanti continuano il lavoro, un terzo fa pausa. I motivi di passività sono: indisposizione fisica, nessuna voglia, faticoso, sufficiente sforzo sul lavoro, nessun interesse, si suda troppo, paura d'essere deriso per la goffaggine.