

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: 39 (1982)

Heft: 8

Rubrik: Sport per tutti

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

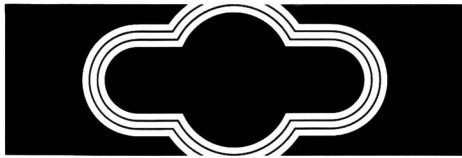
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 26.04.2026

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



È il tempo delle camminate!

di Mario Giovannacci

Si assiste in questi ultimi anni ad un accrescere di iniziative intese a smuovere dall'apatia e dalla pigrizia fisica molte di quelle persone avvezze alla vita troppo facile. E fortunatamente, diciamo noi.

Sorgono così, un po' dappertutto, manifestazioni popolari il cui obiettivo si identifica nel «convogliare» in determinate regioni del nostro Cantone persone di ogni ceti e di tutte le età «obbligandole» a compiere un piccolo sforzo comune, raggiungendo però un duplice scopo: sciogliere e fortificare i muscoli della nostra gente e far conoscere, in pari tempo, il nostro bel paese. Una iniziativa nobile, degna del miglior plauso. Proprio nello spirito dello sport per tutti.

Ma nel Ticino, dove si constata appunto un sensibile incremento di azioni volte ad interessare una vasta cerchia della nostra comunità, come vengono recepite dalla popolazione? A parer nostro ottimamente se si considera che, per esempio, alla marcia malcantonese (giunta alla decima edizione) oltre un migliaio erano i partecipanti e analogamente alla camminata di Lugano altrettanto forte era la partecipazione. Accanto a queste grosse manifestazioni poi ve ne sono altre più modeste ma non meno importanti, solitamente organizzate nell'ambito di una sagra paesana o di una festa patronale. Il tragitto di queste camminate talvolta è pianeggiante oppure ondulato, tal'altra addirittura in salita, per raggiungere un villaggio di montagna, magari pimpante per la festa del paese. Non è detto però che questi spassi siano esclusivamente delle marce. A Bellinzona la nota società «Tri Bofitt» indice annualmente una trasferta in bicicletta tra le campagne del bellinzonese che riscontra un successo di partecipazione sempre crescente. Ma pure in altre discipline sportive possono, anzi dovrebbero sorgere delle identiche iniziative popolari. Alludiamo al nuoto per tutti, alle



escursioni e gite in gruppo, con o senza sci, alle giornate promozionali per lo sci di fondo (in questo campo grande pioniere è stato l'Ufficio cantonale Gioventù + Sport) alle giornate di atletica leggera aperte a tutti, ecc.

Insomma tutti gli sport possono essere oggetto di manifestazioni per una certa massa di gente. Ovviamente qui il discorso si allarga a sapere chi deve mettersi alla testa dell'organizzazione. Questo è sicuramente un problema di natura non così grave. Alla base sta soltanto la buona volontà. Esemplicando diremo che nel Malcantone la marcia è organizzata dalla sezione SFG di Ponte Tresa; a Bellinzona da una società di Carnevale; a Lugano da un ente sportivo e le varie marce che si svolgono qua e là addirittura da gruppi costituiti per l'occasione. Come dire che tutti hanno la possibilità di farsi promotori e compiere un piccolo sforzo a favore del bene comune.

Evidentemente però questi raduni sportivi popolari, se nel complesso operano per il benessere fisico e morale dell'individuo, nascondono anche qualche piccola insidia. Infatti noi non siamo troppo propensi che una marcia, una camminata oppure una semplice gita in bicicletta si trasformi in una contesa agonistica. Il

motivo ci sembra ovvio. La marcia comune, cioè una cosa non imposta, è accessibile a tutti purché il soggetto sia fisicamente in grado di sopportarla; la competizione invece presuppone un allenamento ed una preparazione adeguati. Altrimenti questi svaghi (in effetti sono tali) potrebbero trasformarsi in una cosa penosa e al limite un ricovero all'ospedale. Ciò che non deve essere nelle prospettive di chi vuol mettersi al servizio della popolazione organizzando manifestazioni o raduni sportivi.

Pertanto con lo stesso entusiasmo che accettiamo tutte queste iniziative intese a smuovere dal torpore quelli che fanno troppo poco moto, siamo altrettanto alieni dall'accettare lo sforzo eccessivo richiesto dalla competizione; proprio perché vediamo il netto contrasto con quello che ci si prefigge (lo sport per tutti) e quello che si può realizzare alla fine (il malessere dovuto ad uno sforzo superiore).

Auguriamoci, per concludere, che di marce, di camminate e di tante altre iniziative sportive analoghe se ne organizzino il più possibile, ma sempre tenendo presente che chi vuol bene al prossimo non può e non deve fare in modo di danneggiarlo, anche in minima parte. □

La bicicletta: uno strumento a misura d'uomo

La bicicletta si integra perfettamente al corpo umano. La fusione ottiene livelli di efficienza ineguagliabili da qualsiasi organismo vivente o strumento di locomozione meccanica inventato dall'uomo.

Persino se rapportato alle api, alle automobili, agli elicotteri, l'uomo in bicicletta è quello che possiede il massimo rendimento.

La bicicletta perciò è il mezzo di trasporto a motore umano che meglio sfrutta le nostre potenzialità fisiche ai fini della mobilità, senza relegare il nostro corpo ad un ruolo passivo.

Bicicletta è salute

L'uomo trae grandi vantaggi dall'uso razionale della bicicletta, fare ciclismo significa favorire

L'apparato respiratorio

La posizione dell'uomo seduto sulla bicicletta, mani poggiate sul manubrio, fa assumere ad alcuni muscoli inspiratori una particolare angolazione meccanica, e la gabbia toracica non viene a gravare sull'addome e sul diaframma, ma è come se fosse appesa lungo la colonna vertebrale, cosicché le costole hanno maggiore possibilità di potersi espandere ed aprirsi: in tale condizione perciò gli atti respiratori sono più ampi rispetto ad altre posizioni. L'uomo sulla bicicletta quindi respira meglio.

L'apparato cardiocircolatorio

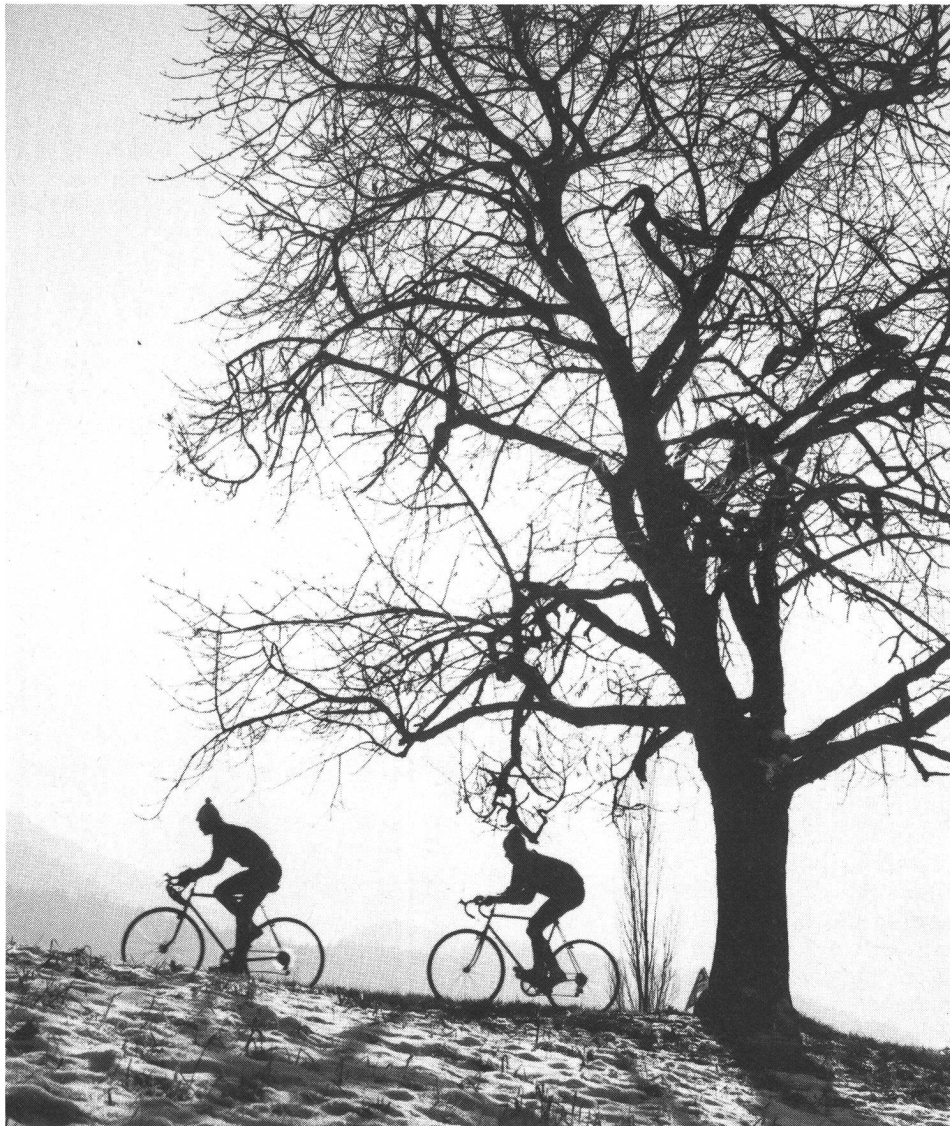
La bicicletta rappresenta uno dei più grandi alleati del cuore e dell'apparato vascolare. Il lavoro ciclico e non massimale a cui l'uomo è sottoposto favorisce il cosiddetto fenomeno della «capillarizzazione» (aumento ed apertura dei vasi sanguigni) con conseguente minor lavoro per il cuore e diminuzione delle resistenze periferiche. Da ciò, fra l'altro, possono trarre vantaggio gli ipertesi.

Perché sia salute

1. Conoscere la propria condizione fisica

- visita medico sportiva
- ECG prima e dopo lo sforzo
- esame urine
- spirometria

2. Non esagerare negli sforzi chiedendo al fisico più di quanto l'età permetta.

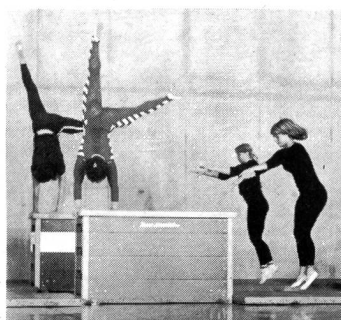




Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di
educazione sportiva
della

Scuola federale
di ginnastica e sport
di Macolin



All'avanguardia
nella costruzione
di attrezzi ginnici

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,
lo sport e il giuoco

Alder & Eisenhut AG
 8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 9 10 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

