

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 45 (1988)
Heft: 4

Artikel: Spirito sportivo e fitness : quale atteggiamento di vita
Autor: Etter, Max
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999977>

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: 02.04.2026

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

Spirito sportivo e fitness quale atteggiamento di vita

di Max Etter, capodisciplina fitness e judo, SFGS

«Fitness è una misura equilibrata, in tutte le sue componenti, di capacità di prestazione ottimale — non massimale — di prontezza alla prestazione, di assenza di malattie, di benessere psichico e sociale, di cui l'essere umano è cosciente e che lo rende capace di prestazioni corrispondenti alla sue migliori possibilità personali. Questi elementi devono essere forniti in un'armonica misura di libertà e di responsabilità personali o collettive» (prof. G. Schönholzer).

Non è la tuta d'allenamento che fa lo sportivo!

In quanto segue, cercheremo di riferirci costantemente allo spirito del contenuto della definizione del prof. Schönholzer, tralasciando intenzionalmente le formule «moderne» che tendono a creare un cordone ombelicale tra fitness e palestre di muscolazione dotate di rutilanti attrezzature.

Primo capo dell'Istituto di ricerche della SFGS, il prof. Schönholzer introdusse, nella sua definizione, l'aspetto capitale per il quale la nozione «fitness» oltrepassa quella di semplice capacità di prestazione e che implica un comportamento. È dunque questa attitudine che è oggetto della presente analisi.

Transfer di valori dello sport

La pratica dello sport trova generalmente giustificazione nella «salute» e nel «transfer», verso altri settori della vita, di valori ch'essa genera. Nonostante che la forza d'obiettivo pedagogico sia incontestata, questo transfer non è automatico. Dipende, al contrario, dall'impegno influente degli insegnanti (monitori, maestri specializzati e no, formatori ecc.) i quali devono dire se si tratta di una possibilità acquisita di cui rallegrarsi, oppure di un processo lento e regolare.

Lo spirito sportivo verso lo sport

Esempi relativi alle regole organizzative di una lezione:

- «durante la messa in moto, scegliere esercizi adatti a preparare la parte principale della lezione»
- «ripartire la forza e il tempo a disposizione nel modo più economico possibile».

Ogni monitore si sforza, naturalmente, di non perdere tempo con formule poco appropriate (per esempio mettendo a punto un «ciclo») e di fare in modo che la proporzione fra messa in moto e parte principale della lezione sia buona. Ma perchè non impiegare il tempo che precede? In altri termini, perchè non integrare, per esempio, la messa in moto nel tragitto che porta al campo sportivo o alla palestra? La messa in moto, lo si sa, ha quale scopo d'attivare il sistema cardiocircolatorio passando progressivamente dalla marcia alla corsa, lenta dapprima, poi rapida e, infine, molto rapida, il tutto costellato di esercizi di ginnastica.

Altro esempio: la maggior parte delle volte, per recarsi a una manifestazione sportiva o all'allenamento (ma anche nel quadro di corsi di monitori e di campi), brevi distanze sono percorse in automobile e ciò ben sapendo che non si guadagna tempo.

Piuttosto che sfruttare l'occasione per

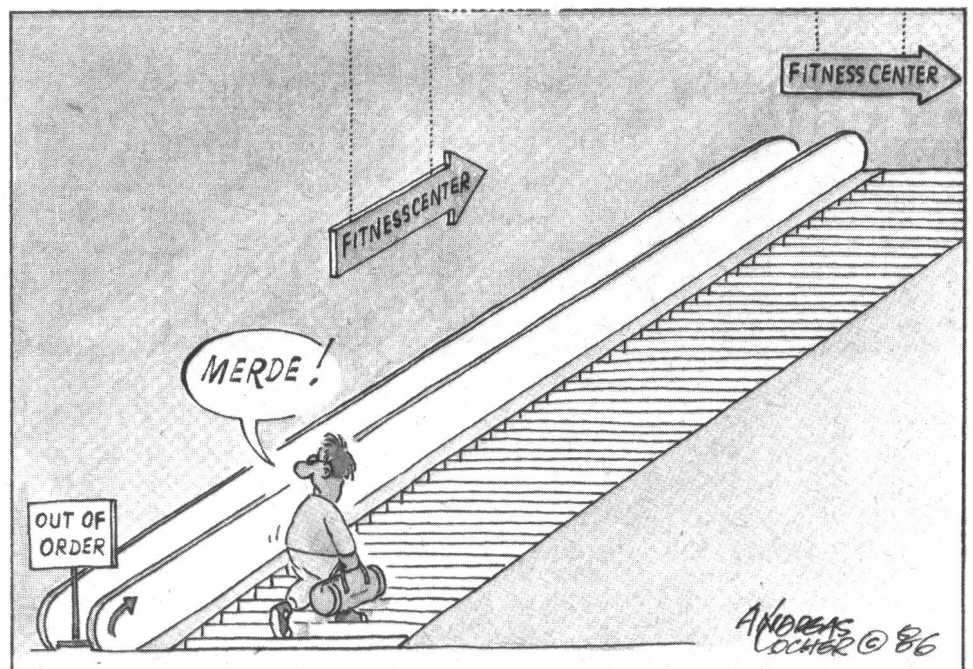
iniziare la loro messa in moto, questi «sportivi» — è così che vogliono essere chiamati — contribuiscono a intasare il traffico, proprio nella loro zona di distensione, girando a vuoto nel tentativo di trovare un posteggio, o lasciando il veicolo in un'area destinata ad altro...

Se bisogna condannare un tale comportamento, non è per la sola preoccupazione ambientale, ma soprattutto perchè simbolizza il mercato delle occasioni perdute:

- occasione per allungare un po' il tempo di cui disponiamo per «muoverci» e del quale ci lamentiamo ch'è troppo breve; senza ricordare ciò che è già stato detto, ovvero che la distanza così persa poteva benissimo servire da messa in moto dapprima, e poi da ritorno alla calma
- occasione per stabilire una transizione lenta e armoniosa fra il tran-tran della vita quotidiana e l'attività sportiva
- occasione per tessere legami con la natura o mantenere quelli già esistenti. Come si protrebbe dimenticare il racconto di un giovane, il quale, dopo un campo d'allenamento di una settimana non conosce che la palestra, lontana un km e mezzo, senza mai aver avuto mai la possibilità di gettare uno sguardo al villaggio situato tra i due poli...
- occasione...

Responsabilità del monitore e del formatore

Per cambiare qualcosa in questo settore, occorre innanzitutto che monitori e formatori siano coscienti dei progressi da compiere, poi forti della loro respon-



(Biel-Bienne)

sabilità, s'impegnino ad agire nel modo migliore. Per questo dispongono di svariati mezzi:

- informare i partecipanti sulle possibilità offerte dai trasporti pubblici
- stabilire orari che permettano gli spostamenti a piedi e, se necessario, non temere d'abbreviare un po' le doppie lezioni (2 ore); in ogni caso, dopo un tempo d'attenzione così lungo, gli allievi hanno perso una buona parte delle loro facoltà di concentrazione
- organizzare il trasporto separato del materiale, soprattutto quand'è importante
- servirsi eventualmente di un percorso per iniziare la messa in moto
- chiedere ai partecipanti di arrivare al corso in bicicletta
- in quanto capocorso o monitore, essere d'esempio nel senso più stretto del termine!

Lo spirito sportivo oggi e domani

Esempi relativi alla regola: Adattare la scelta degli esercizi alle circostanze e alle possibilità del monitore e del formatore.

Ogni monitore dotato di un minimo di lucidità, cercherà di adattare gli esercizi della sua lezione agli attrezzi e agli accessori di cui dispone. Non penserà, per esempio, di far giungere... un trampolino dalla vicina città, né di stabilire un programma che non corrisponda agli attrezzi a disposizione. Perché allora la regola citata poc'anzi è così poco rispettata? Perché lamentarci di una generale mancanza di movimento, quando non si sa approfittare delle molteplici possibilità offerte, in questo settore, dalla vita quotidiana?



Il fitness lo prende sul serio. Ogni mattina fa il suo jogging fino al garage...

(Tages-Anzeiger)

Possibilità offerte dalla vita quotidiana

- percorrere a piedi le distanze che ci separano dal nostro luogo di lavoro o dal centro commerciale se non superano troppo i due km, in bicicletta nel caso opposto
- preferire le scale all'ascensore
- piccoli carichi vengono trasportati nello zaino
- sgomberare la neve... con la pala
- accantonare deliberatamente gli apparecchi di muscolazione e, al loro posto: segare e spaccare legna, frullare la panna a forza di gomito, mezzi naturali insostituibili.

Queste forme d'esercizio potrebbero d'altronde essere moltiplicati all'infinito. Purtroppo sembra invece che a forza d'essere alla ricerca di attività dette «sportive», le ignoriamo. Sono troppo banali, probabilmente, e troppo semplici, ciò che spiega il rifiuto di credere nella loro efficacia!

Lo spirito sportivo e gli altri

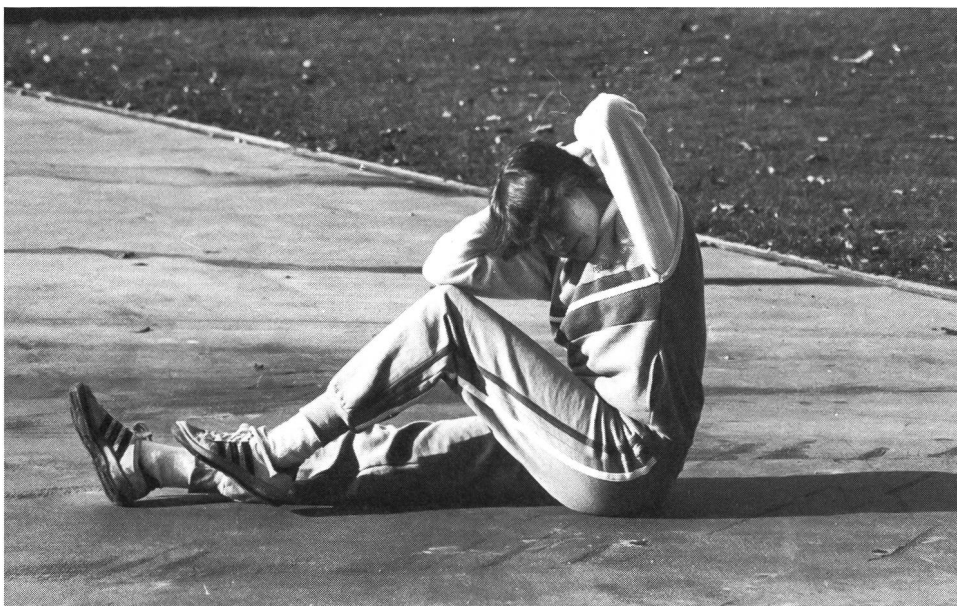
Esempi relativi alla regola agonistica: «Adattare la propria tattica alla forza e al comportamento dell'avversario»

Prima di entrare in materia su questo punto, occorre ricordare ciò che ogni sportivo dovrebbe sapere, cioè che lo svolgimento di una gara si basa su regole riconosciute e accettate da tutti i partecipanti.

Sia in gara come in allenamento, lo sportivo cerca spesso di mascherare le sue debolezze o a compensarle con i suoi punti forti. Ma questo metodo non porta a nulla di concreto. Al contrario, per raggiungere progressi a media e a lunga scadenza, bisogna dapprima avere il coraggio di fare l'inventario dei propri errori. Fatto questo, ci si può impegnare a correggerli.

Solo lavorando instancabilmente su sé stessi si giunge a imporre la propria legge sull'avversario sportivo, e il rispetto degli altri nella vita di tutti i giorni. Non occorre ricordare che, per diverse ragioni più o meno giustificabili, lo sport è attualmente bersaglio di numerosi attacchi. Ne risulta l'opposizione sistematica alla costruzione di nuovi impianti sportivi, alla pratica di certe attività all'aperto ecc.

Per imporsi anche su questo terreno, gli sportivi devono chiudere i ranghi, mostrare il buon esempio e dar prova di un comportamento impeccabile rispetto l'ambiente. È proprio contro l'aumento del traffico motorizzato, contro il rumore (altoparlanti ecc.) e contro l'atteggiamento negativo di molti praticanti — e non contro lo sport stesso — che lottano gli oppositori allo sviluppo di nuove infrastrutture. Non possono accettare — e hanno ragione —



che, perchè sono in tuta d'allenamento, questi o quella possano impunemente contravvenire alle regole della circolazione, posteggiare l'auto non importa dove, non fare a piedi quei pochi metri che separano il campo sportivo dalla fermata del tram. Casi che conosciamo anche nel centro-modello di Macolin...

Quanto alle critiche espresse nei confronti degli sport all'aperto, mirano sia il traffico motorizzato, sia le offese cagionate a flora e fauna, oltre che gli sportivi stessi.

Come reagire?

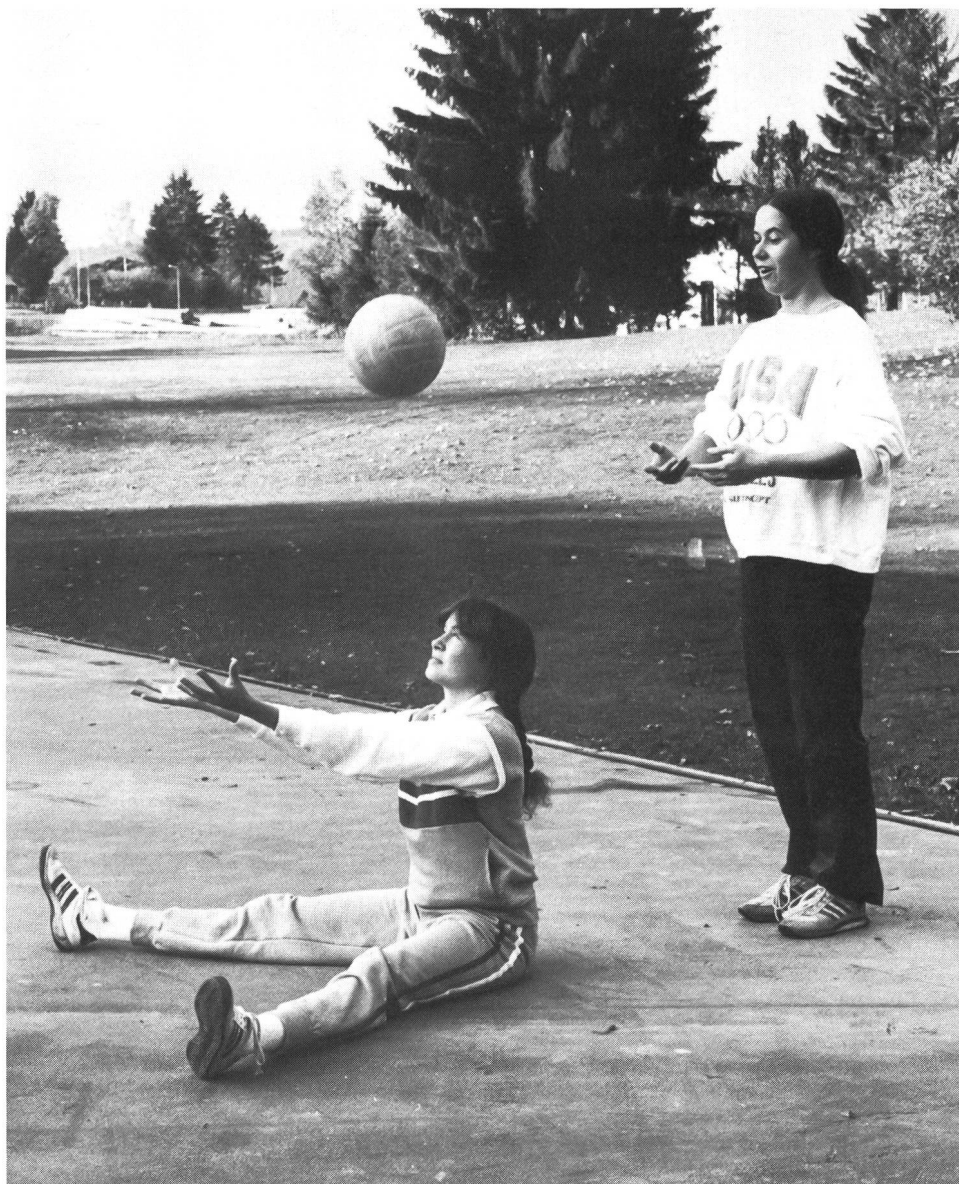
Quando si sentono attaccati, gli sportivi possono reagire in diversi modi:

- ignorare le critiche o passare al contrattacco senza dimenticare che, se si tratta di problemi legati a divieti o a restrizioni di costruzione d'impianti esterni, la valutazione oggettiva della situazione spesso manca



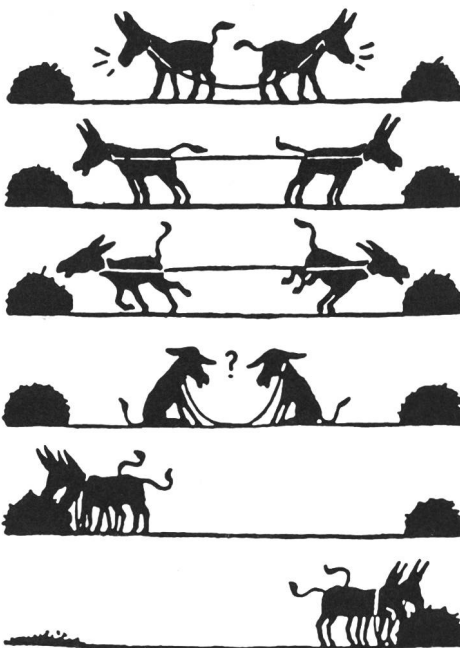
(Tages-Anzeiger)

- intraprendere l'analisi concreta e imparziale dei rimproveri ricevuti, riconoscere i propri errori e accettare di lavorare per eliminarli, come imparato nella pratica dello sport
- partecipare attivamente alla riduzione del traffico motorizzato
- prima d'installare un impianto di altoparlanti, chiedersi se non si potrebbe raggiungere lo stesso risultato con altri mezzi e, in caso contrario, moderare il più possibile i decibel
- esigere, da parte dei partecipanti ai corsi, il rispetto della tranquillità degli abitanti della zona e in alcun caso disturbare il riposo notturno
- favorire il dialogo con le persone im-



pegnate direttamente o indirettamente nelle campagne di protezione della natura e con quelle che abitano nelle immediate vicinanze di impianti

sportivi e che non sono interessati allo sport.



Lo spirito sportivo nella vita quotidiana

La serie d'esempi abbozzata in quest'articolo potrebbe essere sviluppata all'infinito: occasione da non lasciarsi sfuggire nell'ambito di corsi di monitori o di perfezionamento.

Conclusioni

Lo sport potrà essere preso maggiormente sul serio e sarà realmente considerato come un elemento della cultura — e non come una minaccia — solo quando sarà definitivamente integrato alla vita quotidiana. Questa concretizzazione dipende in gran parte, è certo, da quella degli obiettivi pedagogici fondamentali formulati, fra l'altro, nella «Concezione Gioventù + Sport». □