Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: Correre per vivere

Autor: Lange, Harold

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002035

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: 18.08.2025

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

L'essere umano è fatto per andare a piedi e per correre. Gli abitanti delle giungle del Kalahari, in Sudafrica, sono soliti percorrere ogni giorno lunghi tratti a piedi per assicurare la propria sussistenza; o ancora, gli indiani Tarahumara del Messico nord occidentale per partecipare ad alcune feste rituali percorrono fino a 300 chilometri. Che la marcia su lunghe distanze non è certo un privilegio degli adulti lo dimostra il fatto che ad esempio in Kenia ed Etiopia per andare a scuola i bambini percorrono di mattina e al pomeriggio oltre dieci chilometri (proprio come faceva l'attuale campionessa mondiale di maratona, Tegla Loroupe). Anche nel mondo occidentale ancor oggi la gente si sposta a piedi, anche se nella maggior parte dei casi per tutt'altri motivi. Alle nostre latitudini la corsa ha assunto nuove dimensioni; la corsetta mattutina per tenersi in forma viene vista come parte integrante di concezioni salutistiche individuali che spesso hanno solo lo scopo di compensare la mancanza di movimento sul posto di lavoro. A lungo termine la maggior parte degli sportivi impegnandosi in attività del genere cercano di migliorare la prestazione o di mantenersi sani, o ancora quasi nel senso di una meditazione di dare espressione a particolari forme di gioia e di arte di vivere.

L'esempio della corsa è paradigmatico di tante altre forme di movimento che da noi sono praticamente state spogliate del loro significato originario, che resta pur sempre l'andare dal punto A a quello B, con la diffusione di marchingegni per allenarsi nella corsa e nel ciclismo in palestra o a casa. L'allenamento della resistenza, però, resta di attualità, come dimostrano ogni giorno quelli che si muovono di corsa, in bicicletta, sui pattini inline, sugli sci di fondo, a nuoto e tanti altri ancora che praticano attività fisica per un periodo prolungato di tempo e ne provano gioia e piacere. A loro, ma anche a quanti hanno il compito di motivare i giovani all'allenamento della resistenza, è dedicato questo numero di «mobile».

Harald Lange
Harald.Lange@sport.uni-frankfurt.de

Correre per vivere.

Foto Keystone