

# Attività invernale : la "corsa" all'aperto [prima parte]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): - **(1944)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

contatto con la nostra gioventù, ha potuto constatare come a tanti nostri giovani confederati manchi la forza necessaria e come sovente proprio i figli di contadini non siano capaci di alzare con un braccio nemmeno 17 kg! Sembra quasi che nei tempi odierani si sia in procinto di passare da un estremo all'altro. Sappiamo che un tempo gli abitanti del nostro paese erano temuti in tutto il mondo quelli robusti combattenti. A quei tempi eravamo un popolo forte che si allenava fisicamente non solo per la dura lotta economica, ma bensì anche per la guerra, per l'esistenza. La gioventù maschile si invigoriva con la lotta, col getto del peso ed anche con la ginnastica agli attrezzi. Allora si dava decisamente maggior valore allo sviluppo della forza che all'addestramento nella corsa: oggi, invece, sembra che la nostra gioventù abbia riconosciuto il valore della corsa, dimenticando però che la corsa sola non forma un corpo sviluppato in modo armonioso. Dobbiamo dunque far comprendere ai nostri giovani che la ginnastica agli attrezzi forma il complemento a lato della corsa. "Far l'uno e non trascurare l'altro" deve essere la massima dei nostri allievi I.P.

Chi da giovane educa il proprio corpo alla forza, sveltezza e resistenza, ne trarrà profitto per tutta la vita.

La ginnastica agli attrezzi non sviluppa solo forza e snellezza ma procura pure coraggio; specialmente il salto del cavallo e le partenze alla sbarra, alle parallele come pure agli anelli, richiedono sangue freddo e decisione. Mediante un allenamento sistematico, presto scompare la paura egoista ed al suo posto subentra un'oggettiva riflessione, seguita da un sano spirito offensivo.

Il successo raggiunto con allenamento e persistenza - dà gioia e tempera la fiducia in se stesso.

Ed ora, usufruite dei mesi invernali per esercitare agli attrezzi; quest'allenamento non dovrebbe mancare in nessuna lezione di palestra.

R. Wehrli

### Attività invernale - La "corsa" all'aperto.

#### I.

Disgraziatamente, fra molti capi dell'I.P., regna ancora l'assurda idea che durante l'inverno la ginnastica deve essere eseguita in palestra. Se poi la palestra della località è occupata militarmente o serve da accantonamento agli internati la loro attività è, secondo il loro parere, fortemente intralciata o persino resa impossibile. (Eppure, se il bisogno lo richiede, possiamo disimpegnarci senza palestra anche in pieno inverno - basta che ci sia a disposizione un locale per cambiarsi).

In una lezione di palestra non deve mai mancare la corsa all'aperto, perchè la corsa è e resta la base di ogni attività del corpo; se poi non abbiamo a disposizione una palestra, essa forma la base di tutto il lavoro all'aperto. Appunto ora, che le palestre non possono essere riscaldate, è meglio andare subito all'aria fresca o sana, invece di raffreddarci nell'atmosfera ghiacciata e satura di sudore della palestra.

#### Coprirsi bene!

È una erronea comprensione del "temprare" il corpo, se andiamo fuori nel freddo solo con calzoncini e sottili magliette. (Col freddo, i vasi capillari trovantisi alla superficie del corpo umano, si chiudono, cagionando un forte regresso della secrezione sudorifera, ciò che impedisce l'espulsione dei prodotti di scarto).

I finlandesi, sovente citati, possono servirci d'esempio in questo rapporto. Essi vestono la tuta completamente chiusa anche in pieno estate, durante il più grande calore. Ciò non significa assolutamente un intenerimento, perchè hanno dimostrato, nei duri combattimenti invernali, con temperature delle quali noi, abitanti delle zone temperate, non abbiamo la minima idea, quello che possono sopportare.

"Sì, ma io non ho una tuta"! Questa sarà l'obiezione di qualcuno. Ebbene, non è nemmeno necessaria. Sicuramente ogni giovane ha un vecchio paio di pantaloni usati, sotto i quali può vestire un paio di mutande calde. Sopra la maglietta si mette un maglione ed eccoci sufficientemente riparati dal freddo. (Per ragioni psicologiche, è raccomandabile che il capo non appaia davanti alla sezione con una "tuta" all'ultima moda con chiusura a fermaglio, ma bensì vesta semplicemente un paio di pantaloni usati!).

Con gli abiti caldi facilitiamo la secrezione del sudore e con ciò si eliminano dal corpo le materie usate. Alla fine della corsa, che si renderà variata con marcia (footing), giuochi, staffette e ginnastica, il corpo dev'essere soffregato fortemente, finchè la pelle ~~diventa~~ <sup>diventa</sup> rossa. Se ci sono docce, esse devono assolutamente essere usate da ogni giovane, poichè nulla è così benefico e buono per la salute, quanto una doccia calda sul corpo sudato, dopo un allenamento. Per eliminare il pericolo di raffreddamenti, si deve finire con una doccia fredda e strofinare ben bene il corpo. Abbiate cura che i giovani non si soffermino dopo l'allenamento, col corpo riscaldato o bagnato, in locali freddi o esposti a riscontri d'aria.

(continua)

#### Propaganda ed informazione.

1. Costatiamo ognora, che i pregiudizi contro l'istruzione preparatoria, sono dovuti in massima parte all'insufficiente informazione.

Non credete perciò, che una serata con la pellicola parlata:

"giovani forti - libera Patria" (35 e 16 mm),

sarebbe una possibilità di propaganda interessante?

Questo magnifico film è a disposizione gratuita delle sezioni I.P., delle società, associazioni ed organizzazioni. (Durata della pellicola: 30 minuti). L'apparecchio di proiezione ed il personale possono pure essere forniti, se necessario.

La serata può essere abbellita col seguente programma:

- a) Canto d'apertura del gruppo I.P.  
(Non canti artistici, ma bensì schiette canzoni giovanili).  
Se non esiste un gruppo I.P., canto della corale locale.
- b) Introduzione e saluto del capo I.P.
- c) Breve discorso di una <sup>influenta</sup> persona del luogo e della regione (parroco, sindaco, maestro ecc.). Bisogna convincere personalmente queste persone e guadagnarle per la causa.  
(Se non fosse possibile trovare un relatore adatto, possiamo incaricarci noi della conferenza).
- d) Film "giovani forti - libera Patria".
- e) Canto in comune, tutti i presenti sono invitati a cantare.