

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

**Herausgeber:**    Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:**             - (1944)

**Heft:**              2

  

**Rubrik:**            Attività invernale : la corsa all'aperto [seconda parte]

### **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:** 17.07.2025

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

Attività invernale - La corsa all'aperto.

II.

Se nella prima parte del nostro articolo ci siamo occupati principalmente delle differenti variazioni da darsi alla corsa nell'attività invernale, vogliamo passare ora alla lezione d'allenamento propriamente detta.

Qui vorrei, dapprima, mettere in rilievo la domanda che ogni capo I.P. deve farsi prima d'incominciare l'allenamento:

come dev'esser concepita la lezione, affinché i nostri giovani ne traggano un profitto fisico senza nuocere alla loro salute ? "

Penserete forse: "perchè questa domanda ?" - Non dobbiamo mai dimenticare - è questo principalmente nei percorsi in campagna e nei boschi, breve, in percorsi lunghi - che abbiamo da fare con giovani liberati dall'obbligo scolastico. Questi giovani, scolari, apprendisti, impiegati e studenti, compiono durante il giorno un grande sforzo fisico ed intellettuale e la maggior parte di loro, uscendo dalla scuola, entra in un mondo tutto nuovo, in un'attività non conosciuta. In più, il loro corpo, e specialmente gli organi interni, crescono ancora e si trovano in pieno sviluppo. Il cuore, per esempio, messo a dura prova durante una lunga corsa, deve fornire negli adolescenti già solo per il continuo sviluppo, uno sforzo particolare e non deve quindi essere messo in pericolo con esercizi di resistenza irragionevoli.

Se il capo corre in testa al gruppo, capita facilmente che egli dimentichi di aver dietro di sé dei principianti e non degli atleti fatti. Non misuriamo lo sforzo con la nostra misura ! E' dunque raccomandabile di correre a fianco del proprio gruppo. Il capo può così controllare continuamente i suoi allievi ed anche correggerli.

Attenzione a questo dettaglio !

Per lo stesso motivo bisogna pure evitare di organizzare delle gare di fondo senza fissare un tempo minimo, esse devono essere poste sotto la stretta sorveglianza e responsabilità del capo. In tutti i casi non bisogna mai far correre in gara, su percorsi lunghi, giovani di costituzione fisica ineguale, l'amor proprio dei più deboli, li costringerebbe a sforzarsi oltre il limite, a scapito della loro salute.

Se volete organizzare dei concorsi, adottate di preferenza il sistema della partenza individuale. Il corridore regolerà allora la velocità secondo le sue forze, non si strapperà e potrà sorpassare così, facilmente, i momenti di debolezza.

Dosaggio e varietà degli esercizi.

Ed eccoci sul terreno d'esercizio; la lezione incomincia con una corsa rilassata, per riscaldare i muscoli ed i tendini, irrigiditi dal freddo. L'andatura deve permettere anche ai più deboli di seguire il loro camerata senza sforzo e senza fatica; durata, 15 minuti circa. Quando il corpo è ben riscaldato e sciolto, possiamo passare dalla corsa rilassata ad una marcia sostenuta e, per coloro che ne sono pratici, al "footing", marcia sciolta ed allungata. Durante la corsa rilassata, controllate i vostri allievi ed in ispecial modo i tippi pesanti, dai muscoli rigidi e forzateci ad allentarsi, e lasciar cadere le braccia normalmente.

Correre e marciare rilassati, comodamente, non vuol dire però avere un portamento fiacco, sguaiato, come si riscontra sovente in certi sportivi che assomigliano più a delle marionette dalle membra snodate che a degli atleti in piena forma. Il corpo dev'essere eretto, la testa alta

Già all'inizio della corsa, ossia dell'allenamento, bisogna accordare particolare attenzione alla rotazione del busto, alla posizione parallela dei piedi ed al peso del corpo molleggiante sulle ginocchia. Questo dettaglio è di grande importanza, soprattutto se la corsa vien eseguita sulla strada quando l'oscurità non permetterà di prendere la via dei campi.

Per la marcia, devono essere osservati i medesimi punti. Anche qui, non braccia rigide (marcia di fondo); esse devono oscillare liberamente, in modo naturale, lungo il corpo. Altro punto rilevante, che vale anche per la corsa:

Estensione dell'articolazione delle anche, delle ginocchia e dei piedi. Già durante la marcia, dobbiamo osservare con cura questo movimento d'estensione. Se non è praticato con serietà negli esercizi preliminari, cioè la marcia nel nostro caso, sarà difficile o quasi impossibile raggiungere questa tecnica passando al movimento più rapido nella corsa stessa.

Con questa breve ripetizione degli aspetti più importanti della tecnica della corsa, desidero solamente mostrare che si può, meglio si deve, interrompere o rallentare di tanto in tanto la marcia come la corsa, per dare delle spiegazioni tecniche precise e nel medesimo tempo per evitare di strappare gli allievi.

Prima di passare ad ulteriori spiegazioni tecniche, dobbiamo attendere finché il giovane abbia acquistato il sentimento del ritmo, nella corsa. Solo dopo 3 o 4 lezioni potremo andare più innanzi nel dominio della tecnica.

Riserveremo per la buona stagione lo studio della tecnica approfondita della corsa, che in seguito conduce alla padronanza del meccanismo puro.

(continua)

— \* —

#### COMUNICATI DELLA REDAZIONE.

Ovunque e sovente, nei corsi, nei campeggi, durante gli esami delle attitudinifisiche, voi ed i vostri allievi prendete delle fotografie. Questi ricordi, testimoni duraturi dell'attività e della vita dell'I.P., scompaiono quasi sempre negli albi personali! Ora, le fotografie, sono un eccellente mezzo di propaganda; sarebbe dunque un vero peccato non sfruttare questa occasione. I capi, le sezioni, i gruppi e noi stessi, saremmo spesso lieti di poter disporre di fotografie per la stampa, una rivista illustrata, la vetrina del gruppo. Ed è per questo che vorremmo istituire il:

servizio scambio fotografie I.P.,  
organizzato come segue:

- a) i capi che posseggono, prendono o ricevono delle buone fotografie dell'I.P. ce le inviano. Nell'U.F.I. istituiremo una collezione, classificandole secondo il loro genere;