

**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:**            Comunicati della redazione

### **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:** 15.07.2025

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

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;

b) i capi che abbisognano fotografie, sia per illustrare un articolo, sia per la loro vetrina o per altri scopi di diffusione, le chiedono a noi, indicandoci lo scopo per il quale sono destinate. Noi eseguiamo l'ordinazione secondo la possibilità della nostra collezione. (Una bella fotografia può anche essere data quale premio d'incoraggiamento per l'assidua partecipazione all'allenamento o per un buon risultato negli esami).

Affinchè il "servizio scambio fotografie I.P." renda i servizi prefissati, è necessario che ci siano inviate molte fotografie; più capi vi parteciperanno, tanto meglio questo servizio potrà adempiere le sue obbligazioni.

Nella speranza di poter aiutare ognuno nell'azione di propaganda I.P., vi invitiamo ad inviarci le fotografie che possedete o prenderete o che possono favorire il lavoro dei nostri camerati.

— \* —

#### Comunicazioni della sezione I.P. del Dipartimento militare cantonale.

##### Inizio dell'attività 1944.

In data 17 febbraio u.s. la Sezione I.P. del Dipartimento militare cantonale ha inviato a tutti i capi e sottocapi I.P. del Cantone una circolare invitante ad organizzare l'attività per il 1944.

"Un corso in ogni località": tale è il motto che viene lanciato onde l'I.P. abbia ad assumere una popolarità ed uno sviluppo sin quonon ancora raggiunti, in particolare nelle remote regioni del Cantone ove esistono giovani nell'età dell'I.P. e ove i capi e sottocapi, formati ai corsi federali e cantonali, con una volontà e cure particolari, devono dare il loro meglio, la loro esperienza e le conoscenze tecniche per preparare, moralmente e fisicamente, i giovani ticinesi in primo luogo alla S.R., indi alla vita.

Il Dipartimento militare federale - U.F.I. - aderendo a numerose richieste, in particolare a quelle dei capi delle campagne e delle valli, in data 15 gennaio 1944 ha emanato nuove disposizioni concernenti i sussidi da versare alle Organizzazioni, Associazioni e gruppi che tengono i corsi di istruzione I.P. e che portano gli allievi istruiti agli esami finali del Gruppo A. Ciò è pertanto una prima spinta a fare, ed a fare molto. Pei (seconda considerazione) tenendo presente che al corso complementare obbligatorio dello scorso anno a Bellinzona, troppi furono i giovani reclutati (classe 1925) che hanno dovuto frequentare il corso, una ulteriore cura deve essere portata all'istruzione dei giovani reclutandi di quest'anno (classe 1926) ed in particolare a quelli della campagna. Cosicchè una prima sessione di esami dovrebbe già poter aver luogo alla fine di maggio ed in principio di giugno, cioè prima del reclutamento, nella seconda parte dell'anno potranno poi prendere parte agli allenamenti ed agli esami i giovani della classe 1930.

I corsi devono essere annunciati, con tutti i dati richiesti nella circolare (se non vi sono tutti i dati le richieste vengono rinviate, con perdita di tempo inutile, per le completazioni), il più presto possibile e gli allenamenti iniziati immediatamente.

Solo in tal modo il Ticino, in questo anno di attività, potrà fare un balzo in avanti e conquistare, in confronto degli altri Cantoni, uno fra i primissimi posti.