

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: 4

Rubrik: Competizioni

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: 16.07.2025

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

Per facilitare il compito dei capi, noi pubblicheremo nel bollettino dagli esempi di lezioni, dei suggerimenti per l'organizzazione dell'attività di un gruppo I.P. come pure dei trattati tecnici e di metodo. Per evitare di dover consultare diversi quaderni e fogli e per poter in ogni occasione trarre profitto dal materiale d'insegnamento è indispensabile di ordinarlo con cura. Procurati dunque, dapprima, una "rubrica" con indice alfabético o numerico. Quale titolo metterai con bella calligrafia:

Manuale d'insegnamento I.P.

In prima pagina figurerà il seguente indice delle materie:

- a (1) esempi di lezioni,
- b (2) corsa,
- c (3) corsa d'orientamento,
- d (4) salto,
- e (5) lancio,
- f (6) arrampicare,
- g (7) getto,
- h (8) servizio in campagna,
- i (9) lotta a corpo a corpo, (combattimento ravvicinato),
- k (10) pugilato (boxe),
- l (11) nuoto,

- m (12) giochi di combattimento,
- n (13) giochi senza pallone,
- o (14) esercizi d'allenamento,
- p (15) esercizi d'appello e di riunione,
- q (16) esercizi di reazione,
- r (17) conoscenza della carta e della bussola,
- s (18) cucina all'aperto,

Quando in un corso, in un libro o in un giornale tu trovi qualche cosa interessante o se ti viene qualche buona idea non mancare di prenderne nota e di ritagliare l'articolo e di metterlo nell'apposita rubrica del tuo quaderno. Rubricando così tutti i soggetti del lavoro, otterrai a poco a poco, una magnifica collezione, sorgente preziosa d'idee. (Anche uno schedario, per esempio rende i suoi servizi).

Corsi facoltativi del gruppo C.

Con decisione del 15 aprile 1944, il Dipartimento militare federale riconosce come corso facoltativo del gruppo C:

N. 26 Pallacanestro (Basket-ball).

Questo corso comprende l'insegnamento della tattica, della tecnica e dell'allenamento della pallacanestro. Un esame di chiusura deve essere organizzato alla fine del corso.

Competizioni.

"Nessun allenamento senza gara, ma soprattutto nessuna gara senza allenamento", ha detto una volta Carl Diem, il noto scrittore e redattore sportivo.

L'applicazione di questo slogan significativo ha una particolare importanza per la nostra attività. Ognuno di noi ha sicuramente rimarcato come l'interesse dei nostri ragazzi per il loro lavoro aumenta subito quando l'esercizio è interrotto da una gara, sia sotto forma di concorsi individuali, a squadre o di staffette. E voi ne conoscete la ragione: i nostri giovani hanno nelle vene questo bisogno di lotta, d'esplosione. Non sono fatti, né maturi, per ascoltare delle lunghe teorie o per esercitare il medesimo movimento per delle ore interminabili. Solo l'azione conta per loro.

Attenzione dunque al programma monotono d'allenamento, povero di giochi o di concorsi. Un programma poco variato, stanca anche i più zelanti. Appena i nostri allievi pensano "che barba questi continui esercizi", potete star certi di non rivederli più agli allenamenti.

In ogni lezione terrai conto di questo impellente bisogno d'esplosione, dell'ambizione di misurarsi coi camerati, che prova ogni ragazzo sano e normale. Con un'attività interessante, nella quale conta, innanzi tutto, il lavoro in comune ed il successo di tutti, noi possiamo guidare entro vie normali questa ambizione eccessiva ed egoista propria ad ogni adolescente.

Ma anche il concorso individuale è giustificato: offre delle possibilità d'educazione importanti; esige una certa forza di carattere e di resistenza, senza le quali l'allenamento razionale non val nulla.

Il programma di un concorso per giovani deve essere elaborato con giudizio e comprendere al massimo 2 o 3 prove o gare importanti. I concorsi nazionali d'atletica leggera per la gioventù, che hanno avuto luogo regolarmente da 7 anni e sono stati organizzati quest'anno in più di 100 località importanti dalla commissione nazionale d'atletica leggera (C.N.A.L.), offrono precisamente a tutti i nostri giovani che praticano l'I.P. una bella occasione per misurarsi. I concorsi per la gioventù, aperti a tutti i giovani residenti nella Confederazione, senza distinzione di società, sono soprattutto destinati ai giovani non facenti parte di una sezione.

Una volta all'anno, offrono loro la possibilità di rivincere i greci loro coetanei in un concorso pubblico. In più trattasi di prove in buona parte identiche alle nostre discipline di base, e sono quindi atte a risvegliare l'interesse e rinforzare l'azione e lo sviluppo dei nostri gruppi I.P.

I concorsi comprendono 5 categorie; eccone le condizioni:

ini partecipante ai concorsi per la gioventù deve partecipare alle prove obbligatorie del triathlon che comprende i seguenti esercizi:

- It. A, 18 e 19 anni: 100 m piani, salto in alto con rincorsa, getto del peso, 5 kg;
- It. B, 16 e 17 anni: 100 m piani, salto in lungo con rincorsa, getto del peso, 5 kg;
- It. C, 14 e 15 anni: 80 m piani, salto in lungo con rincorsa, getto del peso, 5 kg.

Inoltre ogni concorrente può partecipare a due gare facoltative, tra le quali solo una corsa.

Ecco l'elenco delle gare facoltative:

Cat. A: corsa m 300, 500, salto in lungo, giavellotto e disco;

Cat. B: corsa m 300, 500, salto in alto, giavellotto e disco (juniori);

Cat. C: salto in alto, arrampicare alla fune m 5.

Le gare devono essere effettuate nella medesima giornata.

Il concorso è il coronamento dell'allenamento!

La partecipazione ad una competizione educa il giovane a concentrarsi nell'esercizio e nella lotta. Egli deve dar prova di forza morale e di padronanza su se stesso.

Lo specchio del capo

Il tuo successore.

Da i rapporti statistici inviatici dai Cantoni ne abbiamo trovato uno che, in più d'altri interessanti dettagli sulla attività I.P. nel 1943, mostra la partecipazione delle singole associazioni ginniche e sportive. Abbiamo così potuto constatare che un'associazione importante, che nel 1942 contava 50 allievi nell'I.P., non ne presentava che 10 nel 1943. Un improvviso sbalzo in addietro ci indusse a ricercarne il motivo. Ed ecco il risultato delle nostre indagini:

Il capo I.P. che da due anni aveva organizzato e diretto il gruppo I.P. aveva, per diverse ragioni, dovuto abbandonare le sue funzioni. Il comitato della società, non trovando un rimpiazzante adatto, non si occupò gran che della questione, tanto che questa, un tempo così prospera, si sciolse rapidamente e cadde in oblio. Di chi dunque, la colpa?

In parte, senza dubbio, della società che, trascurando il gruppo I.P., si è privata di un sicuro appoggio dei giovani allievi. In maggior parte però del capo che ha dovuto abbandonare il gruppo. Voi direte: «perchè proprio lui, che ha fatto tutto il possibile raggiungendo dei buoni risultati?». Bene, ogni capo che lascia la sua attività, sia in una presa commerciale come in un'associazione deve, in condizioni normali, abbandonare il lavoro solo quando la sua successione è assicurata. L'uomo cosenzioso e devoto non lo si riconosce solo dal lavoro prestato ma pure da una buona partenza, ossia dalla consegna del suo compito in buone mani.

È una formula facile e semplice scomparire un bel giorno, lasciando al comitato la cura di sbrigarsi. È pure da domandarsi se l'attività svolta con tanto entusiasmo per dei mesi ha uno scopo, se dopo la nostra partenza tutto cade come un castello di carte, solo per la mancanza di un successore al quale poter passare le redini. Esistono certamente dei casi improvvisi (cambiamento improvviso di domicilio, trasferimento professionale, decesso ecc.) che costringono un abbandono brusco del proprio gruppo. In generale però noi siamo a conoscenza della nostra partenza qualche tempo prima. È dunque facile e logico di prevedere un rimpiazzante cosenzioso e di iniziarlo al suo compito. Se poi un capo dovesse separarsi bruscamente dal suo gruppo, non dovrà mai tralasciare di seguire i suoi allievi anche da lontano, informandosi di tanto in tanto sulla loro attività. Egli sarà tranquillo e soddisfatto solo quando sarà informato da fonte sicura che il suo gruppo continua a prosperare in buone mani. Bisogna ricordarsi che non lavoriamo solo per la nostra persona, ma per un ideale: l'ideale dell'I.P. che, col suo programma variato e sempre nuovo, merita bene di consacrargli tutta la nostra forza anche se questo ci costi qua e là qualche piccolo sacrificio personale.

Nessun sacrificio però è troppo grande per l'avvenire del paese e per la nostra patria libera e indipendente. Per capire, basta dare uno sguardo al di là delle nostre frontiere.

I.P. e corsi per giovani tiratori.

Nei corsi per giovani tiratori si propongono lo scopo di praticare i giovani Svizzeri di 17, 18 e 19 anni d'età, rispettivamente fino a quando cominciano a prestare servizio militare, nel maneggio del fucile o del moschetto per farne dei buoni tiratori. (Art. 50 dell'ord. I.P.). In più,

le prescrizioni esigono che questi giovani abbiano partecipato, nello stesso anno o nell'anno precedente, all'esame delle attitudini fisiche del gruppo A. Una recente decisione del D.M.F. autorizza inoltre i giovani coscritti a seguire un corso per giovani tiratori in quanto abbiano superato