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: 6 (1950)

Heft: 3

Artikel: La marcia : una disciplina che deve essere maggiormente praticata

Autor: Chiesa, Armando

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999028

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: 31.07.2025

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

gambe lavorano come stantuffi, ma la falcata si rimpicciolisce. All'uscita della curva un ultimo disperato sforzo. Gundar Hägg, l'uomo nato per correre, vola; il giovane Hägg, il campione, vola verso il traguardo. Il finlandese continua a lottare, solo, non più per la vittoria ma per il canto dei boschi finlandesi, per la luce che rispecchia nei dolci laghi della sua terra, per la gloria della sua povera, distrutta, orgogliosa patria. Tutti gli occhi sono rivolti sul corridore solitario. E tutte le forze, i desideri, lo portano. Anche Hägg pare senta ciò, guarda indietro: un quasi invisibile segno con la mano, un leggero, intangibile frenare della velocità e ecco escono sulla dirittura finale, di nuovo assieme, al passo, lo svedese davanti come aiuto e trascinatore, il finlandese dietro, spinto da nuove forze. Voci di entusiasmo, battimani a non finire. Hägg taglia il nastro d'arrivo, poi Heino: tutti e due con il modesto, felice sorriso del vincitore. Heino ha battuto il record che stabilì prima di andare in guerra. Si è sorpassato. Hägg nell'ora alta si è dimostrato degno, al di sopra della sua ambizione personale ha posto il gesto dell'amicizia. Quando i due tenendosi per il braccio attraversarono il campo e scomparvero sotto la tribuna, l'applauso, i battimani si posarono e una quiete aura di festa scivolò sullo stadio, come un attimo ellenico.

Questa stessa aura di festa la rivissi, quando, dopo due giornate di tenzone, a notte inoltrata, i decatleti stanchi, attraverso la grande porta di Maratona lasciarono lo stadio. Paul Martin ed io li vedemmo passarci davanti: Bob Mathias, il ragazzo della California che aveva appena abbracciato suo padre e sua madre, che si lasciava battere sulle spalle dai suoi orgogliosi fratelli e così modesto non pareva il grande vincitore; il francese Heinrich simile a un giovane di Atene; gli scandinavi, gli americani del sud, gli australiani, gli indiani. Essi vanno in silenzio con il capo piegato, ognuno per conto proprio e ugualmente, fraternamente uniti. Gli spettatori erano andato da lungo tempo. Ma noi restammo fino a quando le luci a una a una si spensero, e alla luce delle stelle gli spiriti dei grandi atleti si ritrovarono sullo stadio. Tempo e spazio si unirono: nel cuore della città immensa, fremevano i pini di Eli, spirava l'antico spirito dell'Occidente, e dallo stadio saliva l'eterno sogno dell'umanità: «Citius, fortius, altius».

(Traduzione libera di Talo)

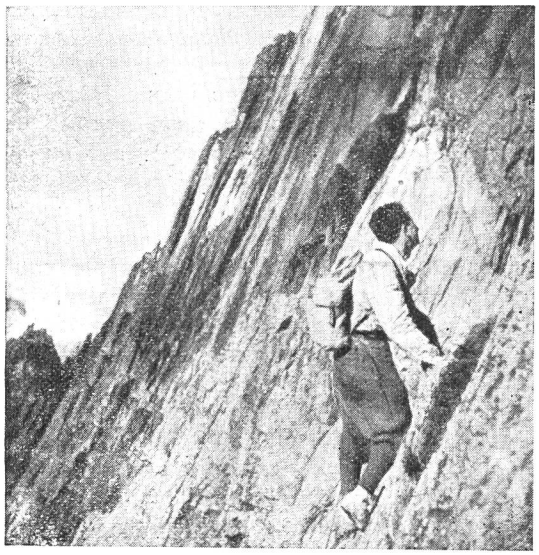
La marcia: una disciplina che deve essere maggiormente praticata

Con i ginnasti di Mendrisio al Generoso

Una quarantina circa alla partenza, un paio li abbiamo raccolti per strada. Era l'esame di marcia per il quale convergo le mie cure particolari in quanto ritengo che la nostra gioventù deve ad ogni costo ritornare a questa pratica tanto sana.

Non voglio ripetere quanti altri prima di me già dissero su questo giornaletto in quanto penso che i monitori I. P. non dovrebbero più aver bisogno di ulteriori spiegazioni per esserne convinti.

Oggi i giovani, in generale, sono riottosi alle escursioni in montagna; me lo confermava ultimamente un vecchio alpinista, il quale mi diceva tutto il suo disappunto nel dover constatare come i gruppi giovanili delle nostre società alpinistiche, una volta così fiorente, oggi praticamente non esistano più. Egli accusava la vita facile alla quale oggi i giovani si abituano, vita di piacere, monda dal benchè minimo sacrificio. Si scagliava contro quelle categorie di sport che distolgono la gioventù dall'amore alla natura e - mi diceva - agli scarponi! In fondo aveva ragione. Egli si era accalorato nella sua spiegazione, malgrado non sia più un giovanetto, e questo entusiasmo accorato mi diceva come il suo peregrinare da una montagna all'altra (lo conosco da molto tempo e l'ho sempre visto alla cerca di nuove sgambate e di nuove avventure sulle nostre belle montagne) gli abbia lasciato freschezza di fisico e di spirito inconfondibili.



I corsi di alpinismo estivo fanno parte del programma di istruzione I.P. Dall'11 al 15 agosto, all'Adula, i giovani amanti della montagna potranno seguire uno di questi corsi che sarà diretto da monitori diplomati.

Questa riluttanza noi la dobbiamo combattere. Come sempre i nostri corsi ce ne daranno l'occasione; è una, poi con le sezioni, e per altri con le loro società, se ne potranno creare altre, così che pian piano si potrà portare non solo il convincimento del far bene, ma il piacere dell'avvicinarsi alla natura, del vivere in comunità una fatica, il piacere di superare se stessi, quando magari le forze non sanno reagire perchè il fisico è normalmente pigro e per conseguenza padrone.

Premessa necessaria in quanto i miei ragazzi erano in generale contenti; alcuni però mi avevano fatto notare come le giornate ormai fossero molto calde. Avevano ragione, al lago si stava meglio, per cui fu necessario convincerli per averli anche loro.

Partenza di buon mattino e su, su seguendo la strada ferrata. Fermata per metterci tutti in costume di ginnastica. Allegria schietta, ambiente fatto. E che spuntino, tutto di fragranti fragoline selvatiche! Fa-

cevano a gara a chi ne raccoglieva di più, ed intanto nessuno si accorgeva della magnifica ginnastica che si stava praticando: salti, corse, oscillazioni e qualche capitombolo, risate gaie, richiami, e già che siamo in periodo di giri, qualche strappo in salita, poi la solita temporanea scoppiatura, i frizzi dei compagni e via di nuovo.
In due ore eravamo alla Rotonda a goderci il primo spettacolo di quella veramente... bella vista che il Generoso ci regala. La giornata leggermente ventilata sulle Alpi ci permise di fare un po' di orientamento. Quel povero binoccolo non riuscì a soddisfare tutti. E le esclamazioni..! guardi che bello il gruppo del Rosa, sembra lì da toccare con le dita! Certo era così, cari ragazzi, alcuni dei quali brontolanti perchè il salire sembrava fatica, ora contenti e felici di fronte a tanto spettacolo.
Cari camerati, osservate in questi momenti i vostri ragazzi: scoprirete in loro il lato vero, quello buono, quello che vorremmo sempre avere. La natura fuga il male e le cattiverie!
Poi alla stazioncina della Bella Vista e fermata obbligatoria...: che fame, che appetito! Abbiamo voluto vedere l'arrivo del trenino, sempre così romantico e sempre tutto del Generoso. Poi su fino alla vetta, ed intanto che la nebbia della caldana giù per la pianura lombarda è ancora tenuta a bada (lo indoviniamo, da un legero venticello) approfittiamo e saziamo i nostri occhi. Quante volte siamo stati su questo nostro Generoso? Non lo sappiamo, non ci forziamo di voler contare, ci sembra di esserci andati ogni giorno, eppure ogni volta che ritorniamo ci accoglie una montagna nuova, sempre straordinariamente nuova e bella, e strano, scopriamo in essa qualche nuovo particolare, sempre più bello, sempre più affascinante.
Poi era l'ora, abbiamo soddisfatto lo stomaco; scusateci se siamo prosaici, ma a certe età lo stomaco è sempre impaziente. Sole, luce, colori, spettacolo grandioso, ce lo siam goduto a piacimento.
Siamo scesi verso le 14.00 alla Cascina di Armirone, abbiamo giuocato tutti assieme come bambini.
Alle 16.00 partenza via Cragno-Valle di Salorino, ed alle 18.00 eravamo di nuovo a Mendrisio, dove il caldo stavolta era davvero opprimente, dove l'aria era pesante più d'ogni altro giorno, dove d'un colpo ci venne a mancare lo sfolgorìo di quei colori che la natura offre a piene mani, ed il fruscìo delle foglie del faggeto accarezzate dalla leggera brezza montana.
Il sole aveva arrossato i volti e i corpi, tutti avevamo una nuova fisionomia.
Disse un genitore: « Mio figlio ha portato a casa una ventata di buona salute, grazie d'averlo portato ».

Armando Chiesa

Mendrisio, fine giugno 1950.

Pallacanestro

di Pierre Joos, Macolin (Traduzione libera di b. b.)

Note storiche

Nel 1891 a Springfield nello Stato del Massachussetts, il maestro di sport James Naismith della scuola di educazione Y.M.C.A. lanciò questo nuovo gioco da lui ideato e denominato « Basket-Ball » introducendolo principalmente fra gli studenti dei collegi. Dapprima fu un gioco molto pesante, essendo praticato secondo le regole del rugby. Il materiale primitivo fu un pallone da rugby con due cestini da frutta alle estremità del campo.
Per evitare il gioco rude per il principiante, Naismith cambiò le regole, di modo che, con incredibile velocità, la pallacanestro conquistò la simpatia di tutto il popolo americano. Oggi la pallacanestro è il gioco invernale più popolare degli S. U. ed ha già preso piede in tutta l'Europa. La pallacanestro fu giocata nel 1924 per la prima volta (a Parigi) alle Olimpiadi, ma in forma dimostrativa.

Tecnica

1. **Passaggi a due mani**

   Il pallone si tiene davanti al petto con la punta delle dita, leggermente aperte. Le braccia sono flesse, i gomiti aderenti al corpo, in posizione di gambe leggermente aperte. Il lanciatore avanza un passo, tende le braccia in avanti e spinge il pallone al suo compagno all'altezza del petto (fig. 1). Il compagno che riceve va incontro al pallone con le braccia tese in avanti (fig. 1); palmo della mano aperto, e pollice contro pollice. In questa posizione egli può ricevere il pallone, lanciarlo in avanti, tirarlo nel canestro, oppure iniziare un dribbling.

2. **Palla a rimbalzo**

   La spinta del pallone a terra o palla a rimbalzo è eguale al passaggio a due mani in avanti e si distingue solo dalla direzione della palla che in questo caso viene spinta fortemente verso terra a ca. 2 m. dai piedi del compagno (fig. 2). La palla a rimbalzo viene esercitata soltanto su terreno piano. Questo passaggio è molto efficace, se eseguito con abilità.

3. **Passaggio a una mano**

   Lanciando con la mano destra, il lanciatore avanza con il piede sin. e tiene la palla al disopra della spalla destra. La palla viene lanciata mediante l'aiuto di una forte spinta della spalla; lanciare al disopra della spalla e non deviare lateralmente. Questo lancio serve specialmente per passaggi lunghi e può dare esiti buoni anche per quelli corti e rapidi.

4. **Insegnamento**

   Questi 3 modi principali di passaggio esigono un esercizio intenso:

   a) l'allenatore, oppure un giocatore, lancia, dal centro di un circolo, il pallone agli allievi in tre diverse maniere; dapprima lancio sul posto, indi camminando ed infine in corsa (ev. anche con 2 o 3 palloni). Scopo: sicurezza assoluta e precisione nel lancio e nella presa.
   b) gli allievi si passano il pallone nel circolo nei diversi modi come alla lettera a).
   c) come alla lettera b) ma ogni allievo segue il pallone lanciato e corre al posto del ricevitore.