

Povero ignorante!

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1953)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.07.2024**

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.

Povero ignorante!

Un maestro mi ha raccontato questa storia vera. Ecco ciò che un allievo della scuola complementare del villaggio di X... scrisse svolgendo il tema «Ciò che penso dello sport»:

«Io non posso fare dello sport perchè sono troppo debole di cuore e di polmoni. Quando cammino troppo in fretta non posso più respirare. Ne faccio abbastanza, di sport, d'estate, andando da un campo all'atro. E poi ho delle gambe troppo lunghe che sono molto deboli. Non ho muscoli. L'unico sport che posso praticare è quello di salire fino alla montagna con gli amici e bere con loro un buon bicchier di vino, perchè, per giungere fino in alto si fatica e vien sete...».

Alla lezione seguente il maestro fece rilevare al giovane il suo errore aggiungendo: «E che pensi delle numerose sigarette che fumi nel corso di una giornata?», alla qual domanda il giovane rispose: «Questo non mi fa niente in quanto ne sono abituato!»

Ecco dunque un figlio di contadini, di 17 anni, che decide che lo sport non gli sarebbe di alcun aiuto per le ragioni che conoscete.

Il cuore troppo debole? Una semplice domanda al medico di famiglia e egli saprebbe fino a dove può

arrivare con alcuni assennati e prudenti movimenti per fortificare questo organo vitale, sottometterlo poco a poco a degli sforzi che gradatamente potrebbero rinforzarlo. E se la razione di nicotina fosse soppressa o ridotta in forte proporzione nessuno ignora che il cuore starebbe meglio.

Dei polmoni che non sopportano sforzi? Ciò è comprensibile se non si impone agli stessi una respirazione profonda facendo dello sport che permetterebbe di aerare meglio i bronchi i quali non chiedono altro che di dilatarsi maggiormente per captare un maggior volume d'aria con quell'ossigeno senza il quale l'uomo non potrebbe vivere. È necessario che questa pompa meravigliosa che è costituita dai nostri polmoni lavori di più, ciò che è appunto il caso quando si corre, si salta, si arrampica alla corda o alla pertica: che se si praticano la cultura fisica, i giuochi, uno sport adatto alle capacità individuali.

Non ha muscoli, il poveretto! Ma di chi è la colpa? Tutta sua perchè li lascia in questa insufficienza della quale si lamenta. I muscoli hanno bisogno di movimento, devono essere nutriti nel massimo del possibile, e il loro principale nutrimento è appunto l'ossigeno. Nutriti e messi in esercizio i muscoli acquisteranno un «tono» superiore, maggior forza, maggiori possibilità di energia e di elasticità. Ciò tornerà a tutto vantaggio dell'organismo e di conseguenza alla salute in generale.

Ecco ciò che sapete, ciò che praticate con regolarità e con gioia, miei giovani amici, perchè voi non ignorate quale è la fonte della salute, del buon funzionamento del nostro motore e degli organi che fanno del nostro corpo un servitore sicuro e fedele, donde un equilibrio perfetto del nostro «lo».

R. Li.

L'I. P. all'estero

Il M. Rev. Padre Assunto Giugni, che si trova a svolgere la sua missione a Cannero (Novara), non ha dimenticato che a Macolin ha ricevuto l'istruzione quale monitore I.P. per i corsi di base e facoltativi (lo sci, in particolare), e non ha dimenticato che a Ascona, Fusio e Peccia egli aveva diretto con successo dei corsi I.P. Non ha dimenticato che mentre seguiva il noviziato a Nozeroy (Francia) fu visitato da Vico Rigassi che gli offerse degli sci per i novizi e che agli stessi novizi egli impartì l'istruzione sciistica con i programmi dell'I.P.

A Premeno, sopra Intra, si seppe delle cognizioni tecniche e del valore del Padre Giugni e pertanto egli venne chiamato, in gennaio del 1953, a istruire i giovani del C.S.I. nella disciplina dello sci. In poche lezioni, ma ben spese, questi giovani, che erano completamente digiuni di sci ma volenterosi di imparare, riuscirono a essere pronti per una gara indetta dall'U. S. Sasso Corbè del C.S.I. a Premeno (Mera) distinguendosi nelle varie categorie (secondo l'età) alle quali presero parte. Gli allievi del P. Giugni conquistarono i primati fra i seniori, gli juniori e stelline.

Alla premiazione si ebbero parole «di vivo elogio e di ringraziamento a tutti i dirigenti e organizzatori e specialmente al presidente e al Rev.do P. Assunto Giugni, *Monitore di Sci della I. P. Svizzera*» (così riferiva il cronista de «Il Verbano» del 30 gennaio 1953).

Ringraziamo Padre Giugni per la propaganda che egli fa all'I. P. anche fuori dai confini della Patria e gli auguriamo altri successi.

(a. s.)

I prossimi corsi federali per monitori I.P.

E' apparso in questi giorni l'elenco dei corsi federali per monitori per i prossimi mesi. Esso comprende, come sempre, alcuni corsi nei quali sono riservati dei posti a ticinesi che intendono abbracciare la nostra causa. Ecco il dettaglio:

N. del corso	Data	Genere del corso	Diritto di partecipazione
16	11-13.V	Istruzione base I B	4
21	22-27.VI	Istruzione base I	1
22	22.VI-4.VII	Istruzione alpina	3
24	6-11.VII	Corso per ecclesiastici	
27	20-25.VII	Nuoto e giuochi	3
28	20-25.VII	Istruzione base I	10
33	24-29.VIII	Istruzione base I	2
35	25-27.IX	Istruzione base I B	2

(N. B. - Tutti i suddetti corsi hanno luogo in francese)

Si avverte che verranno prese in considerazione le prime domande complete giunte alla Sezione cantonale I.P. ma in ogni modo esse dovranno essere inoltrate almeno 20 giorni prima dell'inizio di ogni corso.