

**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:**             10 (1954)

**Heft:**             4

  

**Rubrik:**            Dopo Roma : considerazioni finali

### **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>**

## Considerazioni finali

Quando si vuol fare il punto alla situazione ci si deve necessariamente riallacciare al passato. È giocoforza pertanto ritornare sui nostri passi e tuffarci nel ricordo di Helsinki che, per i ginnasti di tutto il mondo, ha costituito l'ultimo grande scontro ante-Roma.

Nel corso di quelle indimenticabili olimpiadi le competizioni di ginnastica artistica avevano portato nell'agone internazionale due nuovi terribili clienti: la Russia da un lato e il redivivo Giappone dall'altro.

La Svizzera, forte di una tradizione agonistica e tecnica mirabile, si era allora superata riuscendo a conquistare la medaglia d'argento, a sette punti circa dal formidabile complesso russo che, per la verità — pur meritando la vittoria — si era trovato a combattere in condizioni ambientali molto più favorevoli delle nostre.

All'orizzonte ginnico spuntavano imperiosi i ginnasti giapponesi.

Taio Eusebio ci diceva in un nostro incontro post-olimpico che i ragazzi dell'ex impero del Sol Levante avrebbero fatto molta strada.

Roma ha confermato in pieno le previsioni del nostro amico e i giapponesi, ginnasti d'una spericolatezza che sembra talvolta sfiorare — se si pensa che in gioco sono le più alte distinzioni della ginnastica — l'incoscienza, hanno conquistato di forza il secondo posto.

Essi ci hanno talmente sbalordito che li riteniamo capaci — in un futuro che non dovrebbe essere eccessivamente lontano — di superare gli stessi russi.

Che dire allora dei nostri ragazzi, di questa magnifica, generosa, superba pattuglia rossocrociata guidata con mano sicura e sagace da Arturo Gander?

---

### Macolin nel Cine Giornale Svizzero

« Visioni di forza e di vita raccolte in occasione di un corso per maestri e maestre di cultura fisica alla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin »: questo è il tema che su 32 metri di pellicola è stato svolto dal Cine Giornale Svizzero Nr. 634 e che, commentato nelle tre lingue nazionali, ha fatto il giro dei cinematografi svizzeri abbonati suscitando, in molti increduli e negli scettici sull'efficienza e sul valore del nostro istituto nazionale di educazione fisica, vero entusiasmo.

È stata un'idea oltremodo indovinata — che siamo sicuri si ripeterà spesso perchè ormai Macolin sarà la mèta di tutti gli sportivi non solo svizzeri — quella della direzione del CGS di inviare ancora una volta degli operatori a filmare alcune fasi di quel corso che dopo due volte tre mesi permette ai partecipanti che l'hanno superato di ricevere il diploma di maestro (o maestra) di sport indipendente. Pertanto è giusto che da « Giovani forti — Libera Patria » venga esternato il sincero ringraziamento all'egregio signor dir. H. Laemmel e al suo segretario di redazione Dario Bertoni.

(a. s.)

Ebbene amici lettori: giù il cappello alla nazionale elvetica. Essa a Roma è andata oltre le previsioni: ha lottato su di un piano assolutamente diverso da quello degli avversari. I nostri erano stati preparati una volta ancora con principi assolutamente dilettantistici.

La Commissione tecnica federale interpretando idealmente i sacrosanti principi etici sui quali si basa l'edificio della S.F.G., aveva stabilito un piano di lavoro che — nel limite appunto delle sue possibilità — era un vero gioiello.

I candidati non erano stati scomodati mai nel corso della loro attività professionale. I corsi erano stati organizzati tutti a fine settimana e una sol volta i ginnasti erano stati riuniti in un campo collegiale di allenamento della durata (non ridete, prego!) di quattro giorni, dei quali uno festivo ancora (il giovedì dell'Ascensione) nella località dell'ultima eliminazione: Chiasso.

Ebbene Arturo Gander e i suoi collaboratori diretti hanno portato a Roma una squadra «preparatissima», all'apice della forma. Da questa squadra non si potevano pretendere miracoli perchè nello sport i miracoli non son di casa. Eppure la conquista della medaglia di bronzo e la netta, formidabile vittoria sui ginnasti tedeschi, è un successo che dev'essere messo nella luce che si merita.

La Svizzera per battere la Germania ha dovuto superarsi. I giovanissimi dell'ultima covata, i Bühler, i Bründler, i Schwarzenruber hanno dovuto lottare come vecchie volpi dell'arringo internazionale per riuscire a battere la squadra germanica. Le loro prestazioni fondendosi mirabilmente con quelle magnifiche degli uomini per così dire di tutto «riposo», hanno costituito la base dell'affermazione romana, pegno di nuovi trionfi anche per l'avvenire.

Abbiamo detto di questi nostri ragazzi, del loro cuore, della loro classe. Non dimentichiamo che i ginnasti russi son tutti, chi più chi meno, allievi di istituti superiori di educazione fisica, futuri allenatori federali e insegnanti di educazione fisica nelle scuole della repubblica stellata.

La stessa cosa dicasi degli acrobati giapponesi: allievi dell'accademia di educazione fisica di Tokio, gente quindi in perenne, continuo allenamento.

Non andiamo oltre perchè forse non finiremmo: quasi tutta la squadra tedesca è costituita anch'essa di futuri maestri di ginnastica (accademici dunque!), la squadra cecoslovacca sulle orme di quella russa e le altre squadre con campi d'allenamento collegiali di durata ben diversa da quella degli svizzeri (ai nostri striminziti quattro giorni gli italiani vi potrebbero per esempio opporre quattro settimane).

Tutto questo abbiam dovuto dire amici lettori perchè in Svizzera non si abbia improvvisamente a pensare che la ginnastica è in ribasso. Tutt'altro. Si continua a lavorare... a progredire. Quel giorno — e speriamo non abbia ad arrivare mai — che la ginnastica

dovesse prendere un'altra rotta e incanalarsi in cicli di preparazione completamente opposti a quelli che sono i costumi di vita nostra e alle esigenze della nostra invidiata macchina economica — allora potremo battere anche i russi e i giapponesi...

Ma nella vita le vittorie sportive per belle che possano essere hanno dei limiti e, entro questi limiti, dobbiamo e vogliamo rimanere.

Si potrebbe evidentemente arrivare alla soluzione di compromesso nel senso di prolungare eventualmente il periodo di preparazione collegiale, chiedendo ai ginnasti il sacrificio delle vacanze: ma è umanamente pensabile una simile soluzione se si tien conto delle privazioni, dei sacrifici che i nostri artistici già fanno nelle condizioni attuali? Non vogliamo rispondere per oggi a questo assillante interrogativo: ma se un giorno i ginnasti dovessero dichiararsi disposti anche a questo, ebbene si potrebbe allora classificarli, senza tema di cadere nel ridicolo, nel ristretto numero degli asceti dello sport.

Gli amici lettori vorranno, dopo questa nostra lunga chiacchierata, un commento conclusivo: presto fatto. Niente da dire sulla vittoria complessiva di squadra da parte della Russia; ineccepibile il doppietto nella complessiva individuale da parte di Mouratov e Tschoukarin.

Migliore di Mouratov ai preliminari il fenomenale svedese Thoresson: impenetrabile la muraglia russa agli anelli; Giuseppe Stalder il più grande cavallista (ancor oggi) di tutti i tempi e nettamente superiore al vincitore Chaguignan; dubbia la supremazia del cecoslovacco Sotornik al salto del cavallo per quanto meritata sia apparsa la sua vittoria.

Parità di valori tra Tschoukarin e Stalder alle parallele e per finire meritata l'affermazione di Mouratov alla sbarra — grazie a una più pulita prestazione dell'obbligatorio e a un ottimo libero di valore uguale a quello dei nostri grandissimi «sbarristi» Stalder e Günthard.

Abbiamo finito il nostro commento: abbiamo gettato le nostre impressioni dopo aver fatto mille e più chilometri per rientrare in Patria e assistere ad un altro spettacolo grandioso: la finale della Coppa del Mondo calcistica. Roma e Berna entrano a vele spiegate nel bagaglio dei nostri ricordi e vi rimarranno a lungo, per richiamarci alla mente e al cuore giornate di lotta sportiva combattute nel segno dell'agonismo più valido, nella luce della superiore prestazione atletica individuale e di squadra, nello splendore dell'eterna giovinezza dello sport che non ha terminato di salire sempre più in alto, verso i fasti del suo grande passato greco.

**Oscar Pelli**

## IL CANTUCCIO DEL MEDICO

### **Sole benefico - sole nocivo**

Il sole è un buon medicamento, anzi uno dei migliori fra quelli messi a nostra disposizione dalla natura. Però, come avviene con ogni medicina, se se ne prende troppo le conseguenze sono dolori e inconvenienti per la salute.

Ai raggi del sole bisogna abituarsi a poco a poco. Ogni anno, all'inizio della bella stagione si commettono sempre i medesimi sbagli. Molte persone sopportano più sole, altre meno. Bisogna dunque, almeno per la prima volta, essere prudenti ed esporsi moderatamente. Indizi molto evidenti ci mostrano quando abbiamo oltrepassato il limite sopportabile al nostro organismo: palpitazioni di cuore, malessere, bagliori davanti agli occhi, vertigini, ed allora bisognerà smettere senza esitare. Durante il bagno di sole bisogna aver cura di cambiare regolarmente posizione, onde permettere ai raggi solari di toccare tutte le parti del corpo. La rapidità con cui si forma il pigmento, varia da un individuo all'altro. Il pigmento è la materia colorante della pelle e ciò spiega come ci sia chi diventa bruno molto rapidamente e viceversa.

Si può anche avere l'impressione che un bagno di sole molto prolungato non arrechi nessun disturbo. Dopo alcune ore però appaiono i segni delle bruciature, magari accompagnati da febbre e nausea. Le lesioni della pelle causate dal troppo sole si curano con applicazioni di talco, unguenti, paste e olii. Onde meglio proteggersi contro l'azione solare è indicato spalmare il corpo di olii o creme apposite. La pelle bruciata dal sole non sopporta di solito il contatto degli indumenti. Lo sfregamento delle cuciture, cinture o bretelle provoca un dolore insopportabile.

L'insolazione o colpo di sole è l'effetto del calore esagerato del sole sulla testa. Può essere causa di febbre, svenimenti e diventare magari una malattia vera e propria. Onde evitare questo rischio si raccomanda alle persone sensibili di coprirsi la testa.

Se ci troviamo presenti in un caso di insolazione nostra prima cura sarà quella di adagiare il colpito in un luogo tranquillo e ombroso. Tutti gli indumenti stretti saranno slacciati o tolti e la testa appoggiata in alto. Sulla testa ed il petto si applicheranno compresse di acqua fredda e si spruzzerà il viso con acqua fresca. In certi casi sarà necessario ricorrere alla respirazione artificiale. Queste stesse cure saranno applicate anche quando si tratta di un colpo di calore, cioè quando il malessere è causato non dall'azione diretta del sole, bensì dal calore soffocante che regna nelle giornate pesanti e nuvolose.

Quando l'ammalato ritorna in sé e può inghiottire gli si farà bere dell'acqua o, se possibile, tè o caffè. Fintanto che sarà svenuto si

eviterà di volergli far ingerire qualsiasi liquido. Se possibile il medico cercherà di sostituire una parte del liquido perduto dall'ammalato con delle iniezioni sotto la cute o nelle vene di una soluzione fisiologica di sale da cucina.

#### **Combinazione di bagni di acqua e di sole**

Bagni di acqua e sole combinati sono molto favorevoli al benessere fisico. Si possono però fare soltanto durante la bella stagione, mentre che i bagni di sole si possono già prendere anche quando la stagione è ancora fresca. Se ben dosati i bagni di sole e acqua non arrecano nessun inconveniente alla salute. La gioventù specialmente, ama andare nell'acqua e indi asciugarsi al sole e ricominciare così più volte in una giornata. Anche qui non bisogna però lasciarsi trascinare alle esagerazioni.

È naturale che i giovani possono permettersi di usare un po' meno prudenza che la gente di una certa età, poichè coll'avanzare dell'età i vasi sanguigni perdono man mano la loro elasticità. Bagni di sole esagerati possono essere causa di insonnia, nervosità e dimagrimento. Guardatevi dunque, poichè i bagni di sole dovrebbero essere accompagnati da un sentimento di benessere generale. Essi sono un eccellente metodo di cura naturale ed è peccato guastarci il buon nome. Indubbiamente l'azione del sole, che all'esteriore si esprime coll'imbrunire della pelle, ha un effetto su tutto l'organismo. I raggi solari ultravioletti sono molto attivi. Dove essi entrano in azione, l'effetto si mostra già dopo breve spazio di tempo. Sotto i raggi solari il sangue circola più rapidamente, la respirazione è più libera e le glandole sudorifere lavorano più intensamente.

L'azione solare distrugge una parte dei vecchi corpuscoli rossi del sangue. Il midollo delle ossa forma nuovi corpuscoli e le glandole a secrezione interna lavorano più sollecitamente. Il sole promuove l'assimilazione ed anche l'attività dei nervi.

I minuscoli granelli di materia colorante, il pigmento, provengono dai corpuscoli rossi distrutti, che sono trasportati dal corso del sangue sotto la cute, dove vi rimangono. È quasi come se il corpo aprisse un ombrello per proteggersi. Il pigmento traspare attraverso la pelle e le dà il colore bruno.

Il sole è benefico, reca giovinezza e salute a chi lo cerca. Può però anche diventare nocivo. Non è colpa sua quando l'uso esagerato ed imprudente di questa calda benedizione è causa di disturbi e malesseri che possono magari trasformarsi in malattie di lunga durata.

**Dr. W. Schm.**