**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:** 11 (1955)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Comunicazioni

**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**

# Gran Rapporto del S. R. I. a Friborgo e al Lac Noir

Al Lac Noir i partecipanti al 20mo rapporto del S.R.I. attorniano soddisfatti - per un nuovo lavoro compiuto a favore dell'I.P. e per le accoglienze cordiali ricevute dai friborghesi - l'on. Consigliere di Stato Georges Ducotterd

La graziosa città di Friborgo, in pieno sviluppo, è diventata, nel mese di maggio, il centro di numerose importanti manifestazioni sportive o folcloristiche: Giro di Romandia con la meravigliosa tappa a cronometro, 150.mo anniversario di fondazione della musica della Landwehr, festa cantonale di canto con appropriato festival, inaugurazione del monumento alla memoria dell'abate Josef Bovet, apostolo del canto popolare, e raduno primaverile del S.R.I. Cosa è questo S.R.I. ? Trattasi del Servizio romando di informazioni, associazione priva di statuti e di regolamenti, ma riconosciuta ufficialmente dalla Scuola federale di Macolin, chiamata in vita una dozzina di anni fa dai responsabili dell'Istruzione preparatoria della Svizzera romanda e del Ticino. Presidente è il gioviale ginevrino John Chevalier, segretario generale della società federale di ginnastica, membri i capi cantonali dell'I.P. nonchè i loro più diretti collaboratori.

Una riunione, sempre in un altro Cantone, serve ad utilissimi scambi di idee, a fare il punto della situazione, a elaborare progetti per il futuro, a udire anche interessanti conferenze come quella fatta a Friborgo dal prof. Kourth, di Losanna, noto educatore sportivo. Poi ci sono le visite e posso dirvi che quella alla modernissima caserma della Poya presso Friborgo, o alle baracche militari al Lac Noir — che in inverno accolgono numerosi corsi di sci dell'I.P. friborghese e vodese — valgono proprio la pena, perchè permettono di conoscere delle interessanti realizzazioni. Ho detto che nella lunga riunione dei membri del S.R.I. si è fatto il punto della situazione nel campo dell'I.P. ed è interessante rilevare le cifre (già da noi pubblicate) enunciate per il Ticino dal suo capo cantonale, l'amico Aldo Sartori; esse dimostrano come anche nel Ticino il movimento I.P. sia vitale, ma dicono anche che ci son sempre ancora troppe centinaia (per non dir migliaia) di giovani che non hanno capito l'importanza dell'Istruzione preparatoria, che non ha nulla di militare, ma che riflette la necessità dell'educazione fisica del corpo mediante una disciplina liberamente consentita; l'I.P. lavora in tutti i campi con i corsi e gli esami di base, in stretta collaborazione con tutte le federazioni sportive affiliate all'A.N.E.F., ma ci sono poi anche i corsi invernali di sci nel paradiso di Andermatt (oramai adottato anche dai neocastellani come ebbe a dirci l'amico colonnello Roulet), i corsi alpini estivi — oltremodo interessanti — le gare di orientamento e tante altre manifestazioni che dovrebbero attirare un numero sempre maggiore di ragazzi e giovani presso l'I.P., anche perchè lo spirito di Macolin che alita su tutte le manifestazioni dell'I.P. è uno spirito moderno, sano, scevro da qualsiasi influsso militaristico, che si orienta sempre più verso la formazione fisica e morale della nostra gioventù.

Il « gran rapporto » svoltosi nei saloni dell'Hotel Suisse ci ha permesso di stringere la mano ai delegati di Ginevra, Vaud, Vallese, Friborgo, Neuchâtel, del Giura bernese e del Ticino e di complimentare il maggiore Kaltenrieder, segretario del dipartimento militare friborghese, per aver ricuperato la scossa salute. I suoi diretti collaboratori, segnatamente gli amici Steinauer e Kolly, hanno tutto messo in opera affinchè questo raduno fosse organizzato alla perfezione in ogni dettaglio, ciò che fu anche il caso.

E se il sabato mattina la sveglia assai mattutina con una diana di una banda musicale friborghese ci fece trovare un cielo grigio e la pioggia, il sole sembrò far l'entrata in tutti i cuori sia durante la visita alla caserma della Poya sia poi durante l'escursione attraverso le verdeggianti campagne della Singine per raggiungere quel bellissimo angolo di terra montana che è il Lac Noir, dove accanto all'Hotel du Lac Noir, tenuto dal signor Max Illi, presidente dell'ente turistico, ed all'Hotel de la Gypsera (dove ci fu servita una colazione a base di squisiti prodotti friborghesi, gustati anche da ben cinque comitive matrimoniali) sorgono bellissimi chalets ad un ritmo che ricorda i funghi dei boschi vicini. Le baracche militari del Lac Noir sono be-

# Il corso centrale di Macolin

**DI ELIO PRONZINI**

La ridente altura di Macolin, fatta più bella ancora dalla ormai piena primavera, ha ospitato, nelle giornate del 7 e dell'8 maggio scorsi, il corso centrale per le gare di orientamento con una partecipazione totale di una ottantina di delegati delle diverse associazioni e dell'Istruzione Preparatoria.

La perfetta organizzazione, l'indubbia competenza dei preposti all'insegnamento teorico e pratico, la regione geograficamente adatta in modo particolare allo studio di tutti quei problemi che l'organizzazione di una gara di orientamento comporta, e — perchè no — anche il superiore interessamento dei partecipanti, hanno fatto di questo corso una manifestazione teorico-pratica perfettamente riuscita.

L'organizzazione di una anche semplice gara di orientamento impone, specialmente a chi si è addossato il non certo facile incarico di studiare ed attuare con gli accorgimenti tecnici che tutti ormai conoscono le piste per le diverse categorie, tutta una serie di problemi di indubbia importanza e per di più intimamente concatenati tanto che sottovalutare l'uno porterebbe indubbiamente al fallimento tecnico magari totale di tutta la manifestazione, così che risulta necessaria una istruzione basilare più ancora che buona: ed è appunto in tale senso che al corso di Macolin si è inteso lavorare ed i risultati — ne abbiamo avuto pratica certezza — sono stati molto positivi, così che per il futuro le migliaia di concorrenti che domenicalmente si danno allo sport dell'orientamento potranno avere ancora maggior fiducia in gare ed organizzatori.

Temi principali del corso centrale in parola — il quarto della serie — erano lo studio delle piste in generale e loro scelta definitiva, le piste fisse, le gare di staffetta, il « fair play », ed i campionati nazionali, unitamente ad una dettagliata relazione del presidente della commissione dell'ANEF Dr. C. Schneiter sull'attuale situazione delle gare di orientamento nel nostro Paese.

Troppo lontano ci porterebbe di certo un seppur breve riassunto di quanto trattato nei temi principali di lavoro e di discussione, anche se opportuno potrebbe per il futuro essere il tornare in argomento, per cui ci limiteremo a riportare qualche appunto sull'attuale situazione per quanto concerne gare di orientamento in campo nazionale.

L'entusiasmo per queste gare — e chi non lo ha ormai constatato? — aumenta per così dire di giorno in giorno, così che questa salubre disciplina sportiva trova ogni anno più migliaia di entusiasti e di adepti: il che non significa però che ovunque tutto vada per il meglio.

Nella stagione passata infatti non poche sono state le gare che hanno dovuto lamentare deficienze tecniche e di organizzazione assai rilevanti — conseguenza questa di un certo dilettantismo organizzativo non certo encomiabile —, così come diverse sono state le manifestazioni che hanno registrato un « calo » di partecipanti. Indubbiamente il concorrente ama correre dove sa di trovare un'organizzazione impeccabile e piste rispondenti al suo gusto di corridore: ed in buona parte dei casi di manifestazioni in regresso palese di numero di concorrenti, gli organizzatori potranno di certo trovare le cause di tale regresso appunto in imperfezioni organizzative o tecniche avveratesi nelle gare precedenti.

E — con riferimento a tali errori — il corso centrale di Macolin avrà di certo molto giovato.
Malgrado questi lati negativi il progresso è costante specialmente per quanto concerne le classi di età che precedono quella dell'obbligo militare: si constata infatti che — dopo aver assolto la scuola reclute — il giovane si interessa di orientamento solo in percentuale assai limitata e ciò per motivi non ancora perfettamente individuati e individuabili.

Onde cercare di porre un freno a tale « fuga » di gente ormai esperta si è creato a Zurigo un Aggruppamento per le gare di orientamento che ha il solo scopo di raggruppare quegli elementi che fino ad un dato momento sono stati attivi per quindi non più interessarsi delle manifestazioni di orientamento.

È, quella di Zurigo, una iniziativa che merita il massimo elogio ed il cui esito pratico non mancherà di altamente interessare.

E per concludere vorremmo personalmente che le gare di orientamento avessero a trovare nel nostro Cantone un numero maggiore ancora di entusiasti: basterebbe infatti soltanto interessare i nostri allievi — di ogni grado ed età — per vedere di certo aumentare di colpo le manifestazioni sportive attualmente assai scarse anche se di chiara e provata importanza: solo così potremo per il futuro competere in campo cantonale e fuori ad armi pari con gli specialisti d'oltr'Alpe che hanno fatto ormai di questo genere di manifestazione sportiva il loro più ambito traguardo.

---

ne installate, munite di ogni confort, compreso il riscaldamento e sono sovente occupate dalla truppa, ma anche da giovani dell'I.P. o da gruppi giovanili di società sportive. Il colonnello De Meuron e il noto sportivo Georges Corboud, addetto da anni all'organizzazione del Gran Premio automotociclistico di Berna, e gran cacciatore, ci fecero gli onori di casa per l'aperitivo, poi durante la colazione ebbimo modo di udire un vibrante discorso dell'on. cons. di Stato Georges Ducotterd, capo del dipartimento militare del cantone di Friborgo, che seppe fare — come il collega Francis Pellaud, di Macolin — una professione di fede a favore dell'educazione fisica della nostra gioventù, realizzata soprattutto grazie all'Istruzione Preparatoria.
Belle giornate di intenso lavoro e di soddisfazioni, delle quali siamo grati agli organizzatori friborghesi.

**Vico Rigassi**

# Gli esami facoltativi di nuoto e marcia

Ecco giunti i mesi nei quali i corsi dell'I.P. possono trasferirsi in riva ai laghi o alle piscine per svolgere i programmi di allenamento con le discipline essenzialmente estive, in primo luogo il nuoto. Ricordiamo ai monitori che delle 50 ore di allenamento di cui necessita un corso per poter beneficiare dei sussidi per i monitori ben 10 possono essere calcolate per il nuoto dopo di che i giovani possono essere presentati anche agli esami di questa disciplina tanto utile e le cui condizioni per essere soddisfatti sono le seguenti:

*Nuoto di resistenza:*

giovani di 14, 15 e 16 anni: 300 m. in 11 minuti;
giovani di 17 e più anni: 300 m. in 10 minuti.
Stile libero, ma almeno 50 metri devono essere percorsi in altro stile. Il comando di partenza è: « Ai posti - fischio ».

*Tuffi:*

Tuffo di testa (angelo) da un'altezza da 1 a 3 metri, da un'impalcatura, da un muro, da un trampolino, ecc. Profondità minima dell'acqua: da 2,5 a 3 metri, secondo l'altezza del trampolino.

*Nuoto sott'acqua alla ricerca di oggetti o come prova di resistenza:*

a) *Ricerca di oggetti:* i giovani di 14, 15 e 16 anni devono, con una sola immersione, cercare e riportare a galla 2 oggetti e quelli di 17 e più anni 4 oggetti; questi si trovano a una profondità che varia da 2 a 3 metri e sono distribuiti su uno spazio di circa 2 m². Sono permesse 2 prove. Ogni immersione conta come prova.

b) *Prova di resistenza:* i giovani di 14, 15 e 16 anni devono effettuare un percorso di 10 metri e quelli di 17 e più anni un percorso di 12 metri sott'acqua. Sono permesse 2 prove. Ogni immersione conta come prova.

Un'altra disciplina che non è sufficientemente sviluppata nel nostro Cantone è la marcia. Monitori, fate marciare i vostri giovani, organizzate un'uscita, in forma di escursione della durata di una giornata. Le condizioni richieste dalle D.E. sono le seguenti:

Il percorso effettivo deve essere di almeno 20 km.
Grandi dislivelli possono essere calcolati come segue:

marcia a piedi: 100 m. di salita = 1 km
200 m. di discesa = 1 km

I primi 200 metri di salita o di discesa non entrano in considerazione.

La marcia deve essere combinata con visite di luoghi storici, studio del paese, ecc.

Nel programma di lavoro dei corsi per la marcia e il nuoto insieme potranno essere calcolate al massimo 10 ore.

Monitori: date la possibilità ai vostri allievi di giocondamente istruirsi ai corsi I.P. permettendo loro di praticare, sotto la vostra direzione, queste due discipline: il nuoto e la marcia. Tutti ne trarranno giovamento, corsi acquisteranno in interesse.

# Un bel risultato

Nell'ultima domenica di giugno, in occasione della sessione di esami di fine corso I.P. della Società Ginnastica Biasca, svoltosi sotto l'esperta direzione dell'appassionato monitore Sandrino Rainoldi, è stato registrato un risultato che è degno di rimarco in quanto il migliore, sino a oggi, ottenuto nel nostro Cantone da quando esiste l'I.P.

Il giovane biaschese Luigi Pellanda, del 1936, ha infatti totalizzato 134 punti con le seguenti prestazioni:

| | | | |
|---|---|---|---|
| corsa 80 metri: | 9"6 | punti | 24 |
| salto in lungo: | m. 5,92 | » | 23 |
| lancio a distanza: | m. 56,00 | » | 25 |
| arrampicare alla corda: | 3"2 | » | 24 |
| getto del peso 5 kg.: | m. 15,59 | » | 38 |

È un bel risultato, che fa piacere, che inciterà il giovane Pellanda a insistere nel preferire l'atletica nella quale non mancherà di affermarsi non soltanto in campo cantonale. È un incitamento per coloro che partecipano regolarmente ai corsi dell'I.P. e che eccellono in qualche disciplina nella quale dovrebbero insistere per cercare poi, nella competizione, l'affermazione. L'I.P. prepara e seleziona, le società specializzate perfezioneranno. Non bisogna dimenticare che l'atletica è la base di ogni sport.

# In tutti i casi è nocivo fumare

Già da molto tempo è scientificamente dimostrato che l'organismo umano è danneggiato non solo dalla nicotina ma anche da altre sostanze contenute nel tabacco e in particolare nel fumo delle sigarette. Perciò tra le regole più elementari dell'allenamento si trova anche la temperanza nel fumare.

Una specie di pubblicità cerca ora di far credere che fumare certe marche, di solito si tratta di quelle con filtro, non nuocia anche agli sportivi e, per ottenere lo scopo, non si rinuncia neanche all'uso di sistemi poco puliti. Così, per esempio, in un film di pubblicità viene travisata una visita medico-sportiva nella quale il presunto medico spiega, al giovane corridore che chiede consiglio, che sì, fumare, in generale, è nocivo, ma non però il fumare una determinata marca. Sigarette di questa marca possono essere fumate senza scrupoli anche da sportivi di competizione.

Di fronte a tali e simili affermazioni è da constatare che l'azione dei filtri è comunemente sempre di molto sopravvalutata. In realtà i filtri non riescono a ritenere che una piccola parte dei veleni. Un'azione nociva all'organismo rimane ugualmente, nonostante le assicurazioni dei circoli commerciali interessati.

Come l'armata fu indotta a raccomandare una certa temperanza nel fumare ai piloti militari sottomessi a grandi prestazioni così anche lo sportivo farà bene di imporsi, durante il periodo di allenamento, la rinuncia alle sigarette con o senza filtro. Da questo proposito, tutto nell'interesse della sua salute e della sua capacità di prestazione, non deve lasciarsi sviare neanche dalla pubblicità scientemente camuffata e condotta in maniera perfida contro lo sport da certe fabbriche di sigarette.

*Società svizzera di medicina sportiva*
Il presidente:
**PD Dr. med. K. Wiesinger**

*Scuola federale di ginnastica e sport*
Il direttore:
**A. Kaech**

**Redazione:** Scuola federale di ginnastica e sport. Macolin. **Amministrazione:** Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna, Conto chèques postali III 520.