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: 13 (1957)

Heft: 1

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: 17.07.2025

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

Il movimento per noi nasceva come bisogno di vita, come necessità per vivere, per creare. Qui, in questo fatto, risiede il grande valore. E i giovani erano contenti, felici, vivevano in un altro mondo, erano spronati a vivere la loro vita, *a diventare quello che sono.*
Così andavamo ogni giorno in cerca di nuovi problemi da risolvere, di nuove avventure, di nuove conoscenze. La vita si schiudeva a noi come un fiore che invita a coglierlo, a scoprirne le sue bellezze. I progressi si vedevano a occhio nudo, di giorno in giorno diventavano più sicuri, più abili, la fiducia aumentava. Ma soprattutto era la gioia, l'entusiasmo che li animava, che colpiva. L'avventura della neve, dello sci, per loro era diventata la grande avventura, una scoperta meravigliosa.
Sul piano puramente tecnico ci siamo attenuti e concentrati sui due elementi base del movimento, cioè la flessione e l'estensione adattati al ritmo della respirazione. Dallo svolgersi e susseguirsi di flessioni e estensioni variate e sfumate sul bisogno delle contingenze nasce, si sviluppa il movimento.
D'altro canto ci siamo serviti il più possibile di movimenti in elevazione (che danno leggerezza, facilità), e di movimenti saltellati, ambedue forme consone alla natura del giovane.
L'esercizio con salti è tipico per i ragazzi, esso esercita su di essi sempre un fascino particolare.
L'importante nell'insegnamento è di trovare sempre qualche cosa che sia vicino alla natura, alla disposizione psichica dell'allievo.
L'esperimento è riuscito con nostra piena soddisfazione.
Un solo rammarico turbava le nostre ultime esercitazioni: quello che tutto stava già per finire, che troppo rapido il nostro soggiorno si era bruciato nel tramonto dell'anno.
Ci siamo lasciati con in cuore tanta letizia e un desiderio che ora ci sembra forse irrealizzabile: quello di ritrovarci ancora noi dieci nello stesso gruppo per continuare un'altra bella avventura, una nuova conquista.
Grazie, miei giovani amici, per le belle ore che mi avete concesso di dividere con voi.

Il 10mo corso di sci I. P. a Andermatt

(Impressioni di un partecipante)

Ottanta giovani ticinesi, di cui diciassette del Mendrisiotto, hanno dato vita anche quest'anno al decimo corso di sci organizzato dall'Istruzione Preparatoria ad Andermatt. Io pure ho tentato per la prima volta questa grande avventura: non avevo mai toccato uno sci, come molti altri miei compagni, ma il nostro ideale era quello di diventare in pochi giorni almeno dei mediocri sciatori. Idee un po' ambiziose, penserà qualcuno, che però si sono avverate.
Ora non voglio parlare di come trascorrevano le ore di riposo negli alloggi, e nemmeno degli ottimi pranzetti che i nostri cuochi ci preparavano con tanta passione, bensì voglio raccontare alcune mie impressioni di principiante dello sci.
Nove ragazzi formavano il mio gruppo diretto da una personalità ben nota negli ambienti sportivi: il caro Eusebio che per noi era « il nostro Taio». Questi da tempo studiava un nuovo metodo per introdurre i giovani allo sci, un metodo non basato su di una nuova tecnica ma su un nuovo trattamento degli aspiranti sciatori, e dedotto da studi di psicologia e di fisiologia del giovane. I miei compagni ed io eravamo delle « cavie da esperimento »; dopo quattro giorni effettivi di esercizi sui campi di neve, il risultato di questo metodo fu più che entusiasmante.
Eusebio ha abolito il vecchio sistema di portare i principianti su un pendio e restarvi per ore e ore: gli allievi discendono a uno a uno e il professore corregge la posizione: « La spalla più a monte, il ginocchio in fuori, molleggiare meglio sulle caviglie, ... » e infiniti altri particolari che non fanno altro che annoiare i giovani.
Egli ci conduceva a fare lunghissime passeggiate, nelle quali si esercitano scivolate, discese, i vari modi di salita e altri esercizi, così che il programma era molto vario. Noi non facevamo che osservare e cercar di imitare il nostro istruttore. E facendo queste passeggiate lontani dalle note piste battute da molti sciatori, ci sentivamo dei conquistatori, ci sembrava che tutte quelle pacate montagne bianche di neve, quelle anguste valli incassate, quel cielo azzurro, quell'aria così pura fossero tutte nostre. Lasciavamo gli alloggi alle nove di mattina e ritornavamo alle cinque di sera, ma quelle non erano delle riluttanti ore di noiosi esercizi o di studio, bensì delle ore dilettevoli dove, professore e allievi, ci sentivamo dei veri amici strettamente uniti e lontani da quel mondo così agitato. Il premio finale è stata poi la discesa dall'Oberalp e dal Nätschen dove, sebbene da soli cinque giorni calzavamo gli sci, ci sentivamo dei campioni in erba in grado di gareggiare con tutti gli sciatori... che ci sorpassavano. Così abbiamo imparato a sciare. Vorrei illustrare meglio il nuovo metodo adottato da Eusebio, ma lo spazio non me lo permette.
E veniamo ad una conclusione. Cosa ho imparato in quei cinque giorni ? Non solo a sciare, bensì ho conosciuto molti segreti della montagna, ho acquistato maggior coraggio e ancora molte altre cose: ma devo ancora fare una distinzione, cioè che non ho imparato studiando, come si fa generalmente a scuola, ma ho imparato nel divertimento.
Dobbiamo ringraziare l'Istruzione Preparatoria che fa molto per la gioventù ticinese, e grazie ad essa tutti i giovani possono partecipare a corsi di sci, d'alta montagna, gare d'orientamento e altre manifestazioni. Quante facilità che i nostri genitori non potevano avere. Giovani, sono un vostro compagno che vi parla: approfittate dei corsi dell'IP e ne sarete entusiasti; l'unico sacrificio (che dovrebbe però essere pure un divertimento) è quell'esame atletico che si tiene annualmente, con il relativo corso di allenamento, in tutti i centri del Cantone. Non aspettate che sia troppo tardi per rimpiangere la vostra giovinezza.

Da « L'Informatore » Mendrisio **L. B.**