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: 22.07.2025

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

NOTIZIARIO CANTONALE

Ripresa!

La neve è scomparsa dal piano e si è ritirata in alto, oltre i mille metri: spuntano già le prime gemme, sbocciano le primule e le violette profumate, si tinge del primo verde la timida erbetta: la natura si ridesta, torna a vivere una nuova vita. E' giunto il momento di uscire all'aperto, all'aria libera, perchè anche il fisico ha bisogno di evadere, di distendersi, di rinnovarsi. Dalle palestre ai campi, dall'esercizio costretto al muoversi liberamente nella natura. E' giunto il momento di iniziare gli allenamenti di base dell'I.P. di continuare i corsi di istruzione, iniziati con lo sci, con la preparazione atletica: è giunto il momento di prepararsi all'attività estiva, quella che va dal nuoto all'alpinismo estivo, agli esercizi nel terreno per poi concludersi in autunno con la corsa cantonale di orientamento a pattuglie.

Non si perda tempo prezioso: i monitori chiedano pertanto subito l'autorizzazione per organizzare i corsi di istruzione base. Si inizi subito l'attività, i giovani vengano subito agli allenamenti. I vantaggi che se ne ricavano sono reciproci e di indiscusso valore!

Il corso di ripetizione

Come al programma di attività 1957 nei giorni 30 e 31 marzo p.v. si svolgerà il corso di ripetizione per i monitori I. P. del nostro Cantone.

Previsto in un primo tempo a Macolin e non potendo, per ragioni indipendenti dalla volontà e dalle buone intenzioni della Sezione, essere tenuto alla SFGS, esso si svolgerà a Bellinzona come a programma che verrà inviato ai partecipanti.

La Sezione ha diramato moltissimi inviti a partecipare a questo corso al quale sono obbligati coloro che vogliono conservare la qualifica di monitore e coloro che dirigono o intendono dirigere dei corsi di istruzione nel Cantone. Se qualcuno fosse stato dimenticato o avesse intenzione di riprendere una attività troppo presto abbandonata si annunci senza indugio alla Sezione cantonale.

Le visite medico-sportive dell'I. P. nel 1957

Anche nel 1957 **i giovani che praticano l'I.P.** possono chiedere di essere sottoposti a una visita medica.

Richiamiamo ai monitori le principali disposizioni riguardanti la materia e che devono essere seguite se si vuole che vengano riconosciute le note dei medici.

Infatti:

1. Deve essere scrupolosamente seguito il modo di procedere previsto dall'art. 17 delle D.E. del 12 gennaio 1952. La Sezione cantonale ha preparato dei formulari che devono essere chiesti **prima** di stendere la domanda per far effettuare la visita. Precisare il numero dei giovani da far visitare. È concessa la facoltà di indicare il medico di fiducia.
2. Nel 1957 possono essere ammessi alla visita medico-sportiva **tutti i giovani** che partecipano all' I. P.
3. Non saranno più concesse autorizzazioni per visite mediche le cui domande saranno state inoltrate alla Sezione cantonale I. P. dopo il **17 novembre 1957.**

I medici sono liberi di applicare le tariffe dell'ANEF o quelle previste dalla decisione 19 luglio 1952 del D.M.F.: da parte dell'Autorità non verranno effettuate correzioni alle note degli onorari sempre che gli stessi non superino quelli previsti dalle citate decisioni.

I medici dovranno inviare alla Sezione cantonale, subito dopo aver effettuato le visite, due note **(non copie)** una delle quali portante il bollo per le fatture, l'altra saldata e senza bollo. **Alle note devono essere allegati i libretti delle attitudini fisiche dei giovani visitati, documenti nei quali saranno stati inscritti i risultati della visita. La mancata produzione del libretto o la non avvenuta iscrizione dei risultati della visita comporteranno lo stralcio dell'importo della visita dalla nota di onorario.**

Note inviate dopo il 30 novembre 1957 non verranno riconosciute, come pure non verranno riconosciute note di medici per visite non autorizzate dalla Sezione.

A titolo orientativo riportiamo per intero l'art. 17 delle citate D. E.:

« **Esame medico - sportivo.**— A domanda del loro rappresentante i giovani partecipanti all'istruzione preparatoria possono essere visitati gratuitamente da un medico purchè la domanda sia stata accolta dall'Ufficio cantonale dell'istruzione preparatoria. I medici designati dall'Ufficio cantonale dell'istruzione preparatoria ricevono le indennità fissate dal Servizio Sanitario».

Risoluzione del Dipartimento militare federale

che modifica le disposizioni esecutive per l'istruzione preparatoria facoltativa (DE)

(del 7 dicembre 1956)

Il Dipartimento militare federale

risolve:

I

L'articolo 13, secondo capoverso, delle disposizioni esecutive del Dipartimento militare federale del 12 gennaio 1952 per l'istruzione preparatoria facoltativa (DE) — RFM 644 — è abrogato e sostituito dalle disposizioni seguenti:

Art. **13**, *secondo cpv.*

I partecipanti ai corsi di base, all'allenamento di base, agli esami di base, ai corsi ed esami facoltativi e all'allenamento organizzato in vista della preparazione agli esami facoltativi, sono posti al beneficio dell'assicurazione militare soltanto se il luogo e la data sono stati annunciati prima al Cantone. Per quanto concerne la preparazione agli esami facoltativi, i partecipanti fruiscono dell'assicurazione militare solo durante 30 ore d'allenamento il massimo per esame. Inoltre, i partecipanti all'allenamento di base previsto all'articolo 6 sono assicurati solo se l'allenamento è organizzato in forma nettamente autonoma, indipendentemente dal lavoro delle società ginniche e sportive, nel quadro di una organizzazione dell'istruzione preparatoria. Se queste condizioni non sono soddisfatte e i giovani dell'istruzione preparatoria partecipano all'allenamento ordinario della sezione o della squadra, essi non sono posti al beneficio dell'assicurazione militare.

II

La presente risoluzione entra in vigore il 1° gennaio 1957.

Il Dipartimento militare federale:
P. Chaudet

Il calendario ticinese 1957 per le corse di orientamento

A seguito di accordi con gli interessati il calendario 1957 per le corse di orientamento nel Cantone Ticino ha potuto essere fissato come segue:

28 aprile: I. corsa intercantonale a coppie (Esploratori, Balerna

12 maggio: II. campionato ticinese individuale (ASTi)

26 maggio: I. corsa ticinese individuale dell'I.P. (Sezione cantonale I.P.)

22 settembre: XI. corsa cantonale a pattuglie dell'ASTi

29 settembre: II. campionato ticinese e regionale a pattuglie (ATAL)

20 ottobre: XI. corsa ticinese a pattuglie dell'I.P. (Sezione cantonale I.P.).

Come si nota, una fioritura di gare suddivise fra la primavera e l'autunno, le stagioni che meglio si prestano alla pratica dell'appassionante sport dell'orientamento. C'è possibilità per tutti di partecipare, individualmente, a coppie o in pattuglie: e senza limiti di età e costrizioni, all'infuori delle corse dell'I.P. ai cui partecipanti si richiede di aver superato l'esame di base.
Una stagione davvero ricca e interessante delle cui date le società sportive e patriottiche del Cantone sono pregate di voler prendere buona nota per far sì che non abbiano a verificarsi spiacevoli concomitanze.

Il materiale 1956

che ha servito per i corsi di istruzione **deve** essere ritornato all'Arsenale cantonale se si desidera che vengano versati i sussidi per l'attività dello scorso anno. A tal uopo si chieda il buono di trasporto gratuito alla Sezione cantonale I.P.

L'I. P. in Svizzera nel 1956

Ecco i principali dati riguardanti l'attività I.P. in Svizzera nel decorso 1956:

Giovani in età dell'I.P.	148.000	
Organizzazioni I.P.	3.411	
Partecipanti all'esame base	67.087	(63.572)
Esame base superato	52.995	(49.953)
Partecipanti ai corsi facoltativi	18.296	(17.080)
Partecipanti agli esami facoltativi	58.229	(56.870)

(fra parentesi i dati riguardanti il 1955).

L'attrezzatura per lo sciatore

Per neve dura o gelata e difficile, usare sci con attacco avanzato. Ciò permette una maggiore stabilità in pista dato che il peso del corpo è maggiormente portato in avanti.
Per neve polverosa e facile, usare sci con attacco arretrato. Ciò permette una scivolata più lunga e scorrevole, dato che la punta dello sci tende ad elevarsi leggermente.
La lunghezza normale è di cm. 210.
Dipende e varia comunque a seconda del peso e della grandezza dell'individuo. Massimo cm. 215. Peso del bastone 200-300 gr.

Sciolinatura degli sci e loro preparazione

1. Levare attentamente la cera vecchia servendosi di una lampada a benzina e stracci.
2. Sugli sci nuovi passare alcune volte con carta vetrata per rendere ruvida la superficie cerabile. Con ciò la cera ha più facile e duratura aderenza.
3. Lo sci se è ben cerato deve scorrere in avanti senza tendere a sdrucciolare indietro.
4. Se lo sci non è cerato il legno si rovina.
5. La ceratura degli sci è una cosa personale. Tutte le marche di cera sono buone. Basta saper usarle adeguatamente.
6. Non cerar l'incavatura centrale dello sci.
7. La cera bisogna spanderla come sempre seguendo una stessa direzione servendosi di un turacciolo (sughero).
8. La prima cosa per ben cerare gli sci è di conoscere la temperatura della neve.
9. Secondo fattore, bisogna conoscere la qualità della neve.
10. Se la neve è polverosa, stringendola nelle mani coperte dai guanti, bisogna poi poterla soffiar via come polvere.
11. Se la neve è umida, stringendola nelle mani forma una palla.
12. La neve che lascia colare dell'acqua stringendola nelle mani è bagnata.
13. La neve nuova è quella appena caduta. Dopo 2 o 3 giorni essa è già vecchia.
14. Se la neve è nuova e un po' bagnata e non vi sono piste si può cerare duro (con Swix blu).
    Se, al contrario, vi sono piste, cerare con un leggero strato di Toko Klister (1-10 C).
    Se la neve è bagnata e vecchia, cerare con un leggero strato di Toko Klister rosso 0 C.
15. 0 —3 —4 C. Cerare duro (Swix verde).
16. +2 C. Neve difficile da cerare se nuova (Miwi verde) (Rex giallo).
    +2 C. Neve bagnata (Klister).
17. —12 C. Neve dura e gelata (Skare Klister).
18. —12 C. Sotto neve gelata e sopra un leggero strato di neve fresca.
    Cerare con un leggero strato di Klister e quindi con cera dura (Swix).
19. Quando la neve bagnata gela durante la notte, cerare con Skare Klister e Klister per neve bagnata (mescolarli).
    Adottando questo sistema si è sicuri di non sbagliare cera.
    Dopo ogni allenamento tenere una nota dell'efficacia della cera usata. Ciò serve a non cadere nello stesso errore ripetutamente.

Per cerare gli sci

La cera, se la si usa all'aperto, bisogna tirarla col turacciolo per evitare la formazione di un leggero strato di umidità recato dal calore delle mani. In locale caldo la si può tirare anche colle mani. Non cerare la scanalatura centrale.

Emanuele Guglielmetti

La III giornata sciatoria dell' I. P. a Andermatt

Andermatt, 3 febbraio 1957

Grazie alla lodevole iniziativa della Sezione cantonale Istruzione Preparatoria oltre una centuria di giovani provenienti dalle varie regioni del Ticino si sono dati convegno quassù dove hanno avuto la possibilità di ritrovarsi sui campi di neve.

La III.a giornata sciatoria cantonale dell'I.P. ha dovuto per causa di forza maggiore (la completa mancanza di neve ad Airolo) subire uno spostamento e venne fatta svolgere nella vicina e ben nota stazione turistica invernale urana di Andermatt, la quale per l'occasione ha ospitato oltre alla centuria di ticinesi, ben ottocento giovani lucernesi, appunto lassù convocati dai rispettivi Sci Club per esami.

La prova d'esame prevista, consisteva in un breve slalom di 13 porte da effettuare una sol volta da ogni concorrente. Il percorso particolarmente facile studiato dal direttore tecnico dei corsi sci amico Belgio Borelli, doveva dare a tutti la possibilità di dimostrare quanto nel breve periodo di allenamento erano stati capaci di imparare. Infatti non è stato difficile individuare coloro che la neve l'hanno avuta a portata di... piede, nel confronto dei meno fortunati gareggianti della... bassa i quali purtroppo erano a corto d'allenamento perchè l'inverno di neve non si è ancora deciso a regalarne agli sciatori.

Prima di dare inizio alle gare propriamente dette, l'ispettore federale IP per il Ticino, amico Oscar Pelli, che ha voluto essere presente alla manifestazione, ha rivolto ai giovani un breve discorso entusiasmandoli con parole appropriate, inneggiando alle bellezze della natura ed alle soddisfazioni che lo sport dello sci sa infondere non solo nei più giovani ma in tutti coloro che sanno amare ed ammirare la montagna.

Terminata la parte tecnica, il pranzo in comune svoltosi nelle capaci sale dell'Albergo Schlüssel ha riunito dirigenti, monitori, giovani e loro accompagnatori. Il capo cantonale amico Aldo Sartori ha dato comunicazione dei risultati, salutato da entusiastiche manifestazioni di simpatia, e da ovazioni all'indirizzo dei migliori.

Al pomeriggio, sempre agli ordini dei rispettivi monitori, il trenino dell'Oberalp ha trasportato i giovani sulle alture del Nätschen dove in una giornata primaverile si è conclusa la giornata sportiva inneggiando alla camerateria ed allo sport dello sci.

È doveroso un sincero ringraziamento alla Sezione cantonale dell'I.P. per l'organizzazione di questa giornata sciatoria cantonale che ha trovato ormai il suo posto nel calendario delle manifestazioni sportive annuali dell'I.P.

Da «Il Dovere», Bellinzona

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

La tosse

La tosse non è una malattia, bensì un sintomo di malattie, che il medico esperto riconosce sovente già alla natura stessa della tosse. La tosse subentra in seguito a irritazione diretta o simpatica dei diversi rami nervosi nella regione della gola, della faringe, della laringe, dell'esofago e dei bronchi. È provocata il più sovente da una secrezione anormale delle mucose degli organi della respirazione, da infiammazioni o ulcerazioni di queste mucose, dalla presenza di corpi estranei nelle vie respiratorie e anche dallo strapazzo dei polmoni e della pleura.

La tosse è per così dire una difesa dei polmoni contro i corpi estranei. Nella maggior parte dei casi l'irritazione avviene nella laringe o nella trachea e scatena il seguente processo: a una breve aspirazione segue una brusca e forte contrazione della glottide. Nel momento che questa si riapre il palato molle chiude rapidamente la cavità fra il naso e la faringe; il colpo di tosse getta nella bocca, coll'aria espirata, tutto ciò che questa trova sulla sua via. Il diaframma ha solo il compito di regolare la violenza e la forza della tosse. Le irritazioni delle ramificazioni nervose della mucosa possono essere di natura infiammatoria, meccanica (fumo, particelle di alimenti, polvere), chimica (gas, sostanze chimiche) o di certe sorti di legumi o fiori (cipolle, pepe, ecc.) o provocate magari dal calore. La tosse può essere sintomo delle malattie seguenti: catarro della trachea, laringite, faringite, bronchite, tubercolosi polmonare, polmonite, ascesso polmonare, cancro polmonare, pertosse, pleurite, infarto polmonare, lesione degli organi della respirazione causate da sostanze chimiche irritanti.

Interessante è che anche certe irritazioni del condotto uditivo esterno — attraverso una ramificazione nervosa terminante in questa regione — possono causare un accesso di tosse. La tosse può essere secca o tormentosa, abbaiante o cupa. Al principio di una infreddatura o infiammazione delle vie respiratorie, come anche all'inizio di un'affezione tubercolare, gli accessi di tosse si ripetono frequenti. La tosse è accompagnata da espettorazione nello stadio più avanzato delle affezioni polmonari e bronchiali.

Gli accessi di tosse così violenti da provocare vomito, si osservano nei casi di pertosse. Accessi di tosse brevi e accompagnati da espettorazione acquea, sovente schiumosa e sanguinolenta, sono segno di forte congestione polmonare, magari in seguito a debolezza cardiaca.

Altra è la tosse che nasce nella laringe e che può essere rauca o fischiante. È causata da infiammazioni della laringe o delle corde vocali, oppure è provocata dalla presenza di corpi estranei. Una tosse « ritenuta » si osserva in certe malattie dolorose con sede nel torace o nel ventre oppure in seguito a incidenti (rottura di coste).

Una tosse che persiste per oltre sei settimane è chiamata cronica e può prolungarsi magari per anni, senza che vi si dedichi troppa attenzione. In tanti casi ha sicuramente ragione il motto popolare che dice: « Chi tossisce a lungo, vive a lungo ». Non di rado però questa tosse è un sintomo serio e dovrebbe incitare chi ne soffre a recarsi dal medico. Alcune cause di tosse tenace sono: catarro cronico della laringe o della trachea, tumore della laringe e, specialmente nei bambini, ingrossamento delle tonsille.

Oltre alla tosse, sintomo di affezioni diverse delle vie respiratorie e dei polmoni, c'è la tosse nervosa e quella causata da piccole anomalie della struttura degli organi della gola, per esempio da un'epiglottide troppo lunga. Malgrado la grande diversità delle cause, il medico ha oggi — grazie ai numerosi metodi e apparati messi a sua disposizione dalla medicina moderna — (come studio dell'anamnesi, ascoltazione, radioscopia e radiografia, analisi di laboratorio, ecc.) la possibilità di porre, in quasi tutti i casi, una diagnosi precisa e di procedere così al trattamento terapeutico più indicato.

Dr. H. R.

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