

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 5

Artikel: Nuove idee nella costruzione di attrezzature sportive : improvvisazione o perfezionismo?

Autor: Blumenau, Klaus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000976>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

lore le diverse possibilità e di stimolare lo sviluppo delle nostre iniziative.

4. Il peggioramento della salute

Il lungo star seduti in classe, in ufficio, in fabbrica e poi il rientro a casa con l'auto o con il tram anche per soli brevi tratti portano ad una povertà di movimento che si ripercuote negativamente sulla circolazione sanguigna, con la conseguente apparizione di logoramenti dei vasi sanguigni e delle articolazioni. Nascono malattie di ogni genere e lunghi periodi di assenza dal lavoro, invalidità precoce e morte prematura. A questo si aggiunge un sempre crescente afflusso verso le città, che limita sempre più la sana attività all'aperto e che impedisce al cittadino, anche quando lo desidera, di camminare all'aria aperta. Come se ciò non bastasse, viviamo in un sempre crescente stato di eccitazione, giornalmente influenzati da una pressione psichica esercitata dalla motorizzazione, dai termini da mantenere, dalle conferenze, dalla furia e dall'irregolarità. Aumentano conseguentemente le distonie vegetative, denominate comunemente «malattie dei manager», le neurosi e le psicosi.

Ricordiamo a proposito e solo rapidamente che mangiamo troppo, eccessivamente bene e senza discernimento, che fumiamo esageratamente e che beviamo troppi alcoolici. Riassumendo, possiamo affermare che le conquiste della civiltà hanno influito negativamente sull'equilibrio armonico

dell'uomo. La ruota del tempo non si può certo arrestare — fabbriche, uffici, automobili, televisione, navi spaziali ecc., e con loro furia e agitazione, rimarranno—; non ci resta quindi che una soluzione: trovare altri mezzi e sistemi per conservare ed accrescere la salute, la forza di resistenza e di conseguenza l'idoneità dell'uomo alla vita. Sappiamo che gli esercizi fisici e cioè il gioco, lo sport e la ginnastica sono il miglior talismano per la salute e nello stesso tempo la migliore garanzia contro i danni della civilizzazione e contro le «malattie dei manager». Com'è possibile però convincere i restii ad un'attività maggiore, immersi come sono gli uni nel letargo del benessere, gli altri in un'attività professionale frenetica?

Da anni si cercano nuove vie e forme attrattive. Sono sorte così in Germania istituzioni come la «seconda via», in Svizzera la «ginnastica per tutti», nel nord l'azione TRIM, ed inoltre percorsi di condizione fisica, giardini per i giochi e lo sport, nonché stadi naturali. In alcuni centri di cura e di villeggiatura è stato introdotto lo «sport per tutti». Riassumendo sistematicamente tutte queste novità degli ultimi decenni e mesi abbiamo constatato tra l'altro parecchie novità creative alquanto interessanti, che hanno il vantaggio di possedere un vero carattere stimolante.

Considerato il fatto che queste novità sono ancora troppo poco conosciute da molti interessati e istanze, ci siamo decisi a pubblicare un numero speciale con alcuni esempi. Esso riuscirà magari ad incitare qualcuno a propagandare e realizzare nel suo ambiente l'una o l'altra idea.

Nuove idee nella costruzione di attrezzature sportive — Improvvisazione o perfezionismo?

Klaus Blumenau, Macolin

L'ondata che negli ultimi anni ha posto in discussione ogni possibile genere di stadi naturali, di piste per i test, per la condizione, i circuiti, ecc. non può trattenerci dall'approfondire le origini di questo movimento.

Non è in effetti una moda quella che fa sorgere queste attrezzature, bensì un vero bisogno di attività sportiva individuale, collegata con l'attrattiva particolare di potersi procurare da sé, vale a dire con il solo aiuto dei compagni e con i mezzi tecnici i più semplici, il materiale e gli attrezzi necessari. A questo e ad altri simili punti di vista dedichiamo le osservazioni seguenti.

In un'epoca nella quale la medicina sportiva mette le sue conoscenze quasi esclusivamente al servizio dello sport di punta, nella quale autorità, associazioni e società come quelle dei giochi a pronostici sacrificano cifre considerevoli per la costruzione di centri sportivi, per l'istruzione di allenatori e di dirigenti, nella quale lo sport passivo e televisivo danno scarsi frutti, nella quale avvengono deplorabili commerci di «cannoni» del calcio e di assi dell'hockey, esiste fortunatamente ancora un buon numero di silenziosi, veri sportivi. Molti non vogliono iscriversi ad una società e assoggettarsi ad ore prestabilite di allenamento, ma preferiscono la libertà dell'impianto sportivo legato alla natura, una corsa campestre fresca di rugiada, una nuotata nell'acqua fredda o altri tipi di sport fatti in libertà. Li preferiscono alla serietà di una palestra e alla pista rovente, salvando così in questa nostra società moderna, fiacca e priva di rischi, una parte dell'individualità,

dello spirito di avventura e di autonomia in rapporto alla forma da dare agli avvenimenti e al benessere fisico personali; dimenticando, nella caotica città, e mezzi di comunicazione, e computer, e termostati, e traffico, e politica, e pubblicità e divertimenti.

Soprattutto la nostra gioventù cerca l'avventura vera e salutare. Non trovandola, giunge poi alle ben note reazioni dei «vecchi ragazzi di strada». Questi punti di vista acquistano importanza in relazione all'aumento della meccanizzazione e della motorizzazione, soprattutto negli agglomerati di città, come pure al rischio che corre la generazione presente per via della povertà di movimento, con i danni che ne derivano per la tenuta.

Genitori responsabili, medici e insegnanti, psicologi e dirigenti hanno già scritto molto a proposito di tutti questi problemi. Particolarmente ricchi di schiarimenti su questo tema sono la letteratura della pro Juventute su «Stadio dalla porta aperta», «Lavoro, tempo libero e sport», nonché i libri del Dr. Ernst Strupler: «Ginnastica naturale nel terreno» e «Ginnastica naturale con attrezzi improvvisati»¹. In questi volumi sono state raccolte, già negli anni dal 1957 fino al 1960, considerazioni importanti sulla costruzione di attrezzi semplici, improvvisati con materie prime naturali.

Nel novembre del 1962, il 3. Simposio di Macolin «Lavoro,

¹ Esistono purtroppo solo in tedesco (n.d.tr.)

tempo libero e sport» si occupò particolarmente degli aspetti sociologici e medici di questo movimento, come pure dei problemi inerenti lo sport domenicale, lo sport nei luoghi di cura, lo sport di vacanza e nelle industrie, (apparsi nel n. 6 della serie pubblicata dalla Scuola federale di ginnastica e sport, Edizione Haupt, Berna). In seguito apparirono i primi attrezzi per il test di condizione anche attorno alla pista finlandese di Macolin, situata vicino al «Campo dei larici», e sorta nel 1957.

Le 6 stazioni, che hanno ancora la forma primitiva, sono state costruite con i mezzi più semplici. Importante è il fatto che la pista di condizione stessa si trova nel bosco. La natura, la morbidezza del terreno e la pista finlandese creano un'atmosfera tutta particolare; questo anche se, all'inizio, l'istallazione fu usata quasi esclusivamente per il test di condizione fisica. La particolarità di questa pista, situata nel bel mezzo della natura, non poteva restare indifferente ai visitatori e ai partecipanti ai corsi di Macolin. Si prevedeva di estendere questo privilegio a tutta la popolazione, soprattutto a quella delle città, per cui l'idea del test puro perse man mano terreno. L'attrezzatura fu completata con ulteriori ostacoli, onde integrare, all'allenamento della condizione fisica e al circuito, elementi riposanti, giochi e sport all'aria libera adatti a tutti.

Scopo della pista finlandese con i suoi annessi è quello di favorire lo sviluppo della forza, della resistenza e della tenacia.

Praticare lo sport in un paesaggio attraente, all'aria aperta e salutare, costituisce un'attrattiva nuova, che guadagna sempre più simpatizzanti. Sorsero in seguito altre attrezzature simili, composte per la maggior parte dalle 6 stazioni già citate, però con notevoli modifiche di programma. Accanto ad un accorto sfruttamento del terreno, in funzione dell'effetto delle pause, in relazione con la topografia naturale e con il cambiamento del paesaggio, accanto ad una valutazione approfondita delle condizioni di costruzione e considerando anche la convenienza economica della costruzione e del sottosuolo asciutto, la scelta del terreno esige — come pure la scelta del luogo per le singole stazioni — una buona dose di sensibilità da parte del progettista. È evidente che un'opera simile non si può realizzare con assoluta facilità. Il suolo roccioso, gli abbassamenti umidi del terreno possono ostacolare considerevolmente l'intero lavoro eseguito da gruppi di giovani e da volontari, rendere impossibile la manutenzione, oppure rincarare eccessivamente l'esecuzione dell'opera. Non è quindi per caso che, per le 10 istallazioni esistenti, i pedagogisti sportivi si siano valse della collaborazione di autorità forestali e di organizzazioni giovanili piuttosto che di architetti e ingegneri. Anche la posizione del terreno, in relazione con il resto del paesaggio, con il panorama e con luoghi particolarmente belli, nonché situati nelle vicinanze di mezzi di comunicazione, è di importanza determinante. Considerato il fatto che il costo di un solo stadio corrisponde a quello di circa 50 istallazioni del genere citato, e che, in una bella giornata estiva, si contano fino a 300 attivi ed un minimo di spettatori, dobbiamo riconoscere che quest'idea non può rimanere infruttuosa nel campo dello sport popolare.

Una solida base del movimento sportivo — considerati anche i problemi dei giovani — potrebbe essere utile anche allo sport d'élite, prescindendo completamente dai suoi effetti sulla salute della popolazione.

Supponiamo che, nelle zone verdi delle nostre città, si progettino simili istallazioni; con l'aumentare delle costruzioni circostanti, esse verrebbero poi a trovarsi al centro di una zona residenziale. Ogni quartiere avrebbe così, nella città del futuro, una riserva per la salute dei suoi abitanti nelle immediate vicinanze del loro domicilio. Questo è un ambito traguardo, per ora raggiunto solo in parte con istallazioni costose, raffinate e centralizzate. Se alcune comunità — soprattutto di giovani — collaborassero, sapientemente dirette, alla realizzazione di un progetto simile, potrebbe sorgere un'opera di solidarietà, per la quale gli usufruttuari avrebbero senz'altro interesse e cura, avendo essi stessi contribuito alla realizzazione. Gli impianti già esistenti lo provano. Nell'ambito della civilizzazione cittadina e della perfezione tecnica si vanno quindi formando punti di cristallizzazione nell'improvvisazione e nella programmazione del tempo libero. È importante che i costruttori non avanzino progetti troppo raffinati e tecnicamente delicati e non diano il via ad un nuovo commercio. La concezione primitiva ne potrebbe soffrire, il pubblico potrebbe reagire annoiato dopo un certo lasso di tempo

e inoltre le spese per il mantenimento creerebbero inutili grattacapi. Un altro problema da non sottovalutare è quello dei guardaroba. A parte il fatto che i più lasciano casa loro già in tuta, il genere e il numero di eventuali impianti (guardaroba, docce, ecc.) si ridimensiona economicamente, in base alle cifre e alla frequenza di usufrutto registrate sui percorsi già esistenti. Costruzioni adeguate, pulite e funzionali devono inserirsi armonicamente nel complesso dell'istallazione.

I primi impianti hanno dimostrato che l'appetito vien mangiando. Iniziano di solito le classi scolastiche. Poi seguono i bambini, che i genitori portano con sé sulla pista, per finire è la famiglia al completo. Il traffico si svolge con tutta naturalezza. Inoltre anche l'atleta, che ha dei limiti da raggiungere, può completare il suo programma usando le attrezzature regolamentari da competizione o almeno da allenamento, per lo scatto, il salto in alto, il salto in lungo, i getti e i lanci, come pure i campi da gioco. Egli può misurare le proprie prestazioni, controllarle regolarmente per costatare i propri progressi. Il quadro delle possibilità è infinito.

Speriamo che le autorità riconoscano questo principio: il grande valore del tempo libero, di un popolo sano — anche nelle città — per pochi soldi. Per una volta almeno si ricorra all'improvvisazione invece che al perfezionismo, una delle poche varianti naturali della società moderna civilizzata.

Tipi di istallazioni e modi d'uso

Lo scopo dei diversi stadi naturali e delle piste finlandesi è di programmare, con l'aiuto di una serie di attrezzi, i movimenti in modo che due stazioni susseguenti non abbiano mai ad interessare lo stesso gruppo di muscoli. Una nuova forma di pista finlandese leggermente modificata è stata progettata e costruita dalla compagnia di assicurazioni VITA in collaborazione con delle istanze zurighesi. Essa si differenzia dagli altri percorsi per la sua lunghezza maggiore di 2-3 km, e per l'assenza della pista finlandese. Le stazioni sono circa 20 ed attrezzate semplicemente solo a metà, mentre le altre 10 contengono indicazioni e istruzioni per gli esercizi ginnici. Descriviamo queste attrezzature in un articolo a parte.

In linea di massima si distinguono due gruppi speciali:

- Costruzioni che favoriscono in modo particolare o esclusivo la condizione fisica e completano l'allenamento dello sportivo già formato;
- Costruzioni, che, per il loro genere, il loro scopo e la varietà degli attrezzi, (carattere propagandistico), attirano vaste cerchie di pubblico verso una adeguata attività fisica in favore di una salutare condizione fisica.

Il tipo primitivo dell'istallazione di Macolin descritto a pag. 69 appartiene senz'altro al gruppo A, mentre il percorso VITA a quello B. Anche i citati stadi naturali di Neuchâtel, descritti a pag. 83 servono da una parte alla condizione generale dello sportivo competitore, e dall'altra allo sport per tutti. Il sistema col quale entrambi i percorsi sono concepiti lascia intravedere che si tratta di due tipi che si combinano a vicenda (A + B).

Stadi naturali e percorsi VITA

NAP	Luogo	Nome o quartiere	Tipo
2000	Neuchâtel	«Le Chânet»	Stadio naturale
2000	Neuchâtel	«Bois du Puits-Godet»	» »
2300	La Chaux-de-Fonds	Cappel	» »
2532	Macolin	SFGS	» »
8000	Zurigo	«Forrenweid»	VITA
8000	Zurigo	«Albisgütli»	»
8000	Zurigo	«Entlisberg»	»
8152	Opfikon	«Harwald»	»
8180	Bülach	«Spitalwald»	»

Progetti: St. Moritz, Spiez, St. Gallo, Lucerna, Zurigo Waidberg, Soletta, Bienne, Grenchen, Uster, Greifensee, Feuerthalen presso Sciaffusa, Sportpark Rheinfelden.