

**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:** 32 (1975)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ritorno alla "vita normale"  
**Autor:** Libotte, Armando  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000746>

### **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:** 14.03.2025

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

condizione naturalmente che, nel corso degli anni, non si siano «fossilizzati» sui «clichés» appresi in gioventù, ma abbiano saputo evolvere, nel tempo, con se stessi e con le proprie capacità.

### Utopia

D'altra parte, quella dell'impegno fisico personale totale è e resta, nell'insegnamento dello sport, un'utopia anche per i più giovani. Quando un maestro di educazione fisica ha sei o otto ore di lezione nel corso della stessa giornata, è escluso che sia in grado di impegnarsi, puramente sotto l'aspetto fisico, con dimostrazioni e via dicendo, al cento per cento in ognuna di esse, facendo personalmente tutto quanto gli allievi sono da lui tenuti a fare. Nell'ambito della stessa lezione o nel seguito delle diverse lezioni un mo-

mento di recupero deve pure trovar posto; e ciò non può certo avvenire se l'insegnante si mette sempre «in prima linea».

### Conclusione

Sulla base di quanto sopra, riteniamo che l'insegnante di sport non si dovrebbe troppo preoccupare, all'inizio della sua carriera, di quanto saprà fare, fisicamente, oltre «il mezzo del cammin di nostra vita». Si dovrebbe invece preoccupare, a scelta avvenuta, della validità del suo insegnamento, lezione per lezione, giorno per giorno, mese per mese, anno per anno; le soluzioni nascerebbero così per lui in modo progressivo e naturale, a soddisfazione completa degli allievi, dei colleghi e dell'autorità da cui dipende.

---

## Ritorno alla «vita normale»

Armando Libotte

Annamaria Moser-Pröll, la grande specialista dello sci alpino, vincitrice di cinque Coppe del mondo, ha annunciato di volersi ritirare dallo sport attivo al termine della attuale stagione. «Voglio vivere una vita normale», ha dichiarato la sciatrice austriaca.

La Moser-Pröll non è l'unica vedetta dello sport che si è resa conto, che la competizione ad alto livello ha raggiunto limiti di rottura. Poche settimane prima, la giovane nuotatrice tedesca Christel Justen, di soli 17 anni, aveva fatto sapere di rinunciare all'attività agonistica, per meglio dedicarsi alla propria formazione professionale. La Justen aveva vinto lo scorso settembre a Vienna il titolo europeo dei 100 m rana, migliorando nel contempo il primato mondiale della distanza col tempo di 1.12,55 min.

Lo sport moderno, specie nell'ambito delle discipline misurabili (distanza, altezza e tempo), richiede un enorme lavoro preparatorio, che assorbe praticamente l'intera giornata. Perché occorre tener conto anche del tempo di recupero, dopo lo sforzo compiuto, in allenamento ed in gara. Nel mentre le ore di un impiegato o lavoratore tendono costantemente a diminuire, nello sport si nota il fenomeno opposto.

Vince o comunque si afferma chi lavora di più, chi riserva il maggior numero di ore all'allenamento. Ormai non sono rari i casi di atleti — di qualsiasi disciplina — che si allenano tre volte al giorno. Il neocampione del mondo di pattinaggio artistico — un russo — dedica sei ore della sua giornata alla propria preparazione. È chiaro, che non si può più parlare di una «vita normale», ancorché si sappia, che nei paesi a partito unico le ore dedicate allo sport sono considerate come ore lavorative e retribuite come tali.

Ma ci sono altri aspetti diremmo «estremi» dello sport ad alto livello. Il padre di una nuotatrice svizzera — la Monod — ha tolto di scuola la propria figlia, facendole impartire lezioni private — per permetterle di perfezionare la propria efficienza agonistica. Nel campo della ginnastica abbiamo il caso della locarnese Bazzi e di alcune sue compagne, che hanno abbandonato la propria famiglia — ancora giovanissime — per vivere in un altro ambiente fa-

miliare, allo scopo di migliorare le proprie capacità «tecniche». Lo sport, che un tempo altro non era se non un piacevole «hobby», è diventato, per molti, il motivo stesso della loro vita e poiché l'attività sportiva si diversifica dal lavoro comune per il fatto che comporta anche un lato agonistico, quindi di estrema tensione, essa risulta particolarmente «stressante». Una cosa fatta con piacere, senza l'imposizione di determinate regole, senza l'obbligo di ripetere costantemente gli stessi movimenti o esercizi non stanca, ma ben diverso è il caso di chi è costretto a dedicare buona parte della propria giornata ad un programma che non si rinnova mai e che tende unicamente alla perfezione degli stessi gesti. È evidente, che a lungo andare, qualcuno finisca per arrendersi, tanto più che la vita offre sicuramente altre cose più interessanti ed appassionanti. Ci sono, naturalmente, attività sportive in cui l'impegno quotidiano è meno intenso. Prendiamo il caso dei calciatori professionisti, ai quali rimane almeno mezza giornata di tempo libero per dedicarsi ad altre cose.

La giornata di lavoro di un Merckx o di un Gimondi è, generalmente, meno carica di quella di uno sportivo «olimpico». Le uscite in bicicletta giornaliere — a parte il periodo delle corse a tappe — variano dalle due alle sei ore. Ed il «lavoro» dei ciclisti professionisti è regolato da metodi di corsa ormai codificati dalla prassi. Nella prima fase della corsa, il lavoro più improbo — quello del controllo degli avversari più quotati — viene svolto da una squadra di gregari. L'«asso» — il capitano dell'«équipe» — entra in azione generalmente solo nella fase finale della gara, dopo essere rimasto al riparo del gruppo, con relativo risparmio di energie.

L'exasperazione agonistica alla quale si è arrivati in determinati sports, mette in pericolo gli stessi valori della pratica sportiva. Alle rinunce della Moser-Pröll e della Justen se ne aggiungeranno sicuramente delle altre, se non si riuscirà a ridare una dimensione umana alle competizioni. E questo lo si otterrà solo attraverso una programmazione ragionevole di ogni attività sportiva, compito che compete alle varie federazioni.