Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 1 (1999)
Heft: 4

Artikel: Un corpo per una vita
Autor: Gilardi, Clemente
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001829

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: 03.07.2025

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

Da giovani tutto sembra facile e si tende a strapazzare il corpo oltre misura.

Foto: Archivio Gilardi

Uno sguardo retrospettivo tra rimpianti e gratitudine

Un corpo per una vita

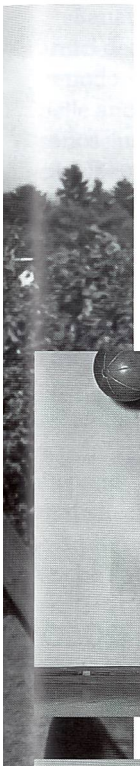
Fa circa un anno che mi è stata data la gioia di diventar nonno; il crescere e il divenire del mio nipotino mi danno adito a tante riflessioni, di ogni genere. Nient'affatto scientifiche, perché non sostenute da nessuno studio, piuttosto soggettive, ma non per questo meno interessanti. Fra l'altro, ammirando la facilità con la quale il mio abiatico si muove, non posso certo evitare, quale ormai vecchio maestro di sport, d'approfondire i pensieri concernenti il corpo.

Clemente Gilardi

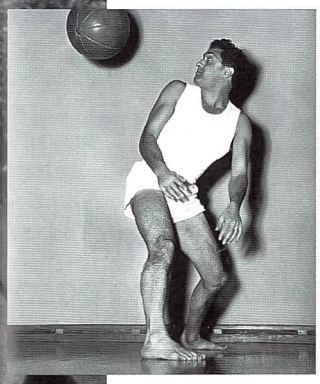
Non son poche le osservazioni, in gran parte purtroppo negative, che nascono nel confronto con un corpo (il mio) in età ormai non più verde. Per fortuna, le costatazioni positive generate dall'agire di chi si apre alla vita, com'è il caso di Luca, figlio di mio figlio, mi creano anche compenso e consolazione.

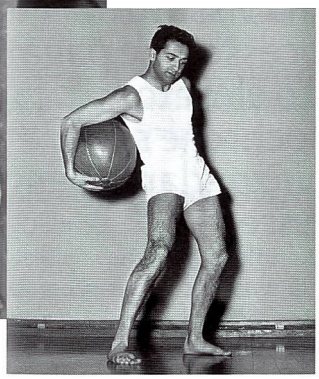
L'unico patrimonio personale

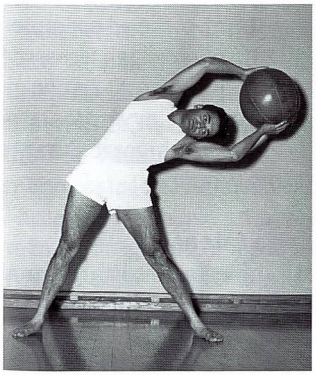
Il nostro corpo – ossia quello di ognuno di noi – è praticamente l'unico patrimonio personale – inizialmente pressoché uguale per tutti (parlo di chi nasce sano, che, per i disabili dalla nascita, il discorso dovrebbe essere tutt'altro) – ad accompagnare ogni individuo, giorno per giorno, ora per ora, istante per istante, su tutto l'arco della vita. Mentre si ha tendenza ad amministrare in modo oculato ogni altra forma di patrimonio – anche qui le eccezioni non son prese in considerazione – con il corpo, in una stragrande maggioranza di casi, si lascia correre, si consuma in modo incosciente, senza poter poi più, spesso, ricuperare o cercando di ricuperare quand'è ormai troppo tardi. In poche parole, si sciala... come se il bene a disposizione fosse infinito. Benedetta incoscienza giovanile! E maledetta saggezza del poi! Personalmente, non ho certo fatto meglio degli altri. Nominato solo da qualche mese a Macolin (la citazione vale, anche se si tratta di faccenda di quasi quarantadue anni or sono), mi stortai malamente il piede sinistro, con stiramento dei legamenti. All'osservazione del direttore Hirt: «Faccia attenzione, su quel piede dovrà lavorare tutta la vita» feci ben poco caso e, con il piede

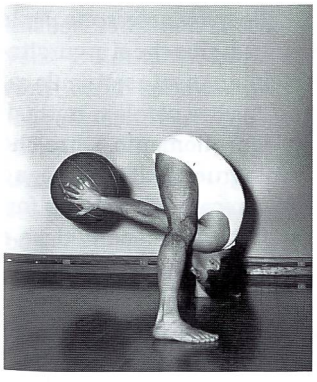


La mobilità, tanto naturale nel bambino, da adulto deve essere allenata costantemente.









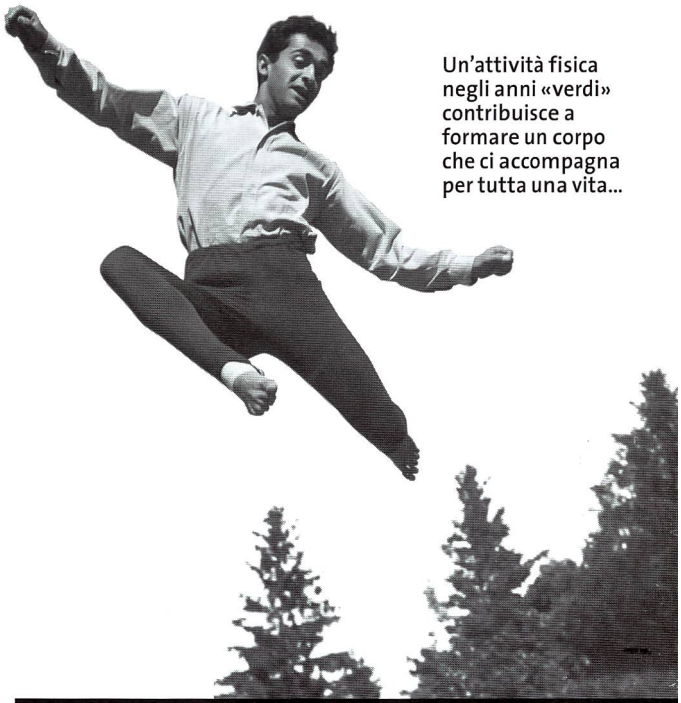
bendato stretto a farmi soffrire, offrii, per tener fede alla promessa fatta ad Armin Scheurer, con lui, una dimostrazione di trampolino presso la sua società ginnica d'origine, quella di Gerlafingen. Conseguenza: una caviglia per sempre nettamente più debole. Tanto per fare un esempio.

Sgarri all'ordine del giorno!

Le cariche ai quali il corpo vien sottoposto, specialmente nell'ambito dei sistemi osseo e muscolare (ossa, cartilagini, muscoli, articolazioni, tendini, legamenti), ossia nel quadro più «meccanico» del movimento, le cariche di cui sopra, ripeto, vanno spesso al di là di quanto il corpo stesso è in grado di effettivamente sopportare. Anche se il costante miglioramento delle tecniche e dei materiali fa sì che l'adattamento alle sollecitazioni avvenga in modo sempre più cosciente e preciso, nell'intento di evitare tutto quanto è specificamente deleterio, gli sgarri continuano ad essere all'ordine del giorno. Per le carenti conoscenze degli allenatori, per il falso amor proprio degli atleti, per le necessità del risultato, per l'allettamento del guadagno. Se ciò avviene in maggior misura quanto più grande è la posta in gioco, fa ad ogni modo paura l'elevata incidenza anche al livello dello sport «di massa» o «ad alta partecipazione». Con danni irreparabili all'apparato locomotore.

Mantenere la mobilità innata!

Gli errori avvengono anche perché, nel campo della mobilità, non sappiano profittare convenientemente di quanto ci offre madre natura. Ritorno al mio nipotino e alla quasi illimitata facilità innata (e solo in parte inconsapevole) con cui si muove, come quasi tutti i piccolissimi. Pensando poi alla progressiva riduzione della motricità – in quanto facoltà totalmente cosciente di compiere il movimento – di cui quasi tutti i bambini soffrono con la crescita e con gli obblighi della vita, mi dico che, in definitiva, l'educazione fisica e sportiva agiscono su premesse completamente false, in quanto subentrano, nel divenire del bambino, ben troppo tardi. La mobilità è la più naturale qualità fisica fondamentale; mantenerla sarebbe ben più facile ed economico che non doverla riconquistare più tardi, a scuola o nel quadro dell'allenamento sportivo, quando diventa una necessità in funzione del risultato mirato. Mantenere la mobilità innata e procedere anche a favore della capacità di coordinazione, altra qualità fisica fondamentale. Mantenere la mobilità elimina inoltre il tempo necessario per eventualmente ricostituirla: tempo che può essere impiegato nell'interesse di forza e resistenza. Mobilità e capacità di coordinazione facilitano infine l'apprendimento del movimento. Si tratta di una positiva reazione a catena, di cui si dovrebbe intelligentemente profittare fin dalla più bassa infanzia, in primo luogo non per l'eventuale attività sportiva, ma per la qualità della vita. m



Un'attività fisica negli anni «verdi» contribuisce a formare un corpo che ci accompagna per tutta una vita...

«Siamo grati al nostro corpo»

Uso giudizioso del corpo e mantenimento della mobilità sono, a mio modo di vedere, due «atouts» essenziali onde far sì che il corpo stesso ci possa ben veicolare durante tutta la vita, senza troppo farci soffrire. Nella concezione di un'attività sportiva, sia essa competitiva a qualsivoglia livello, ma anche, e soprattutto, quale abitudine di vita, gli elementi in questione sono essenziali in funzione delle scelte e delle applicazioni. Le quali, dal canto loro, non possono restare uguali dall'inizio alla fine; devono invece godere costantemente di adattamenti (cronologici e biologici) situativamente progressivi. In tal senso dev'essere considerato il fatto inalterabile per cui abbiamo «un solo corpo per la vita». Aver rispetto per il dono che esso è, metterlo a contribuzione senza mai dimenticare le ineccepibili leggi delle funzioni, gioire per tutto quanto esso ci può dare; e se, malgrado tutto, invecchiando, qualche acciacchetto non ci è evitato, restar positivi nei confronti del nostro passato fisico. In definitiva, «chi non risica, non rosica».