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: 28 (1971)

Heft: 11

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: 12.07.2025

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

La pratica dello sci, a parte numerose soddisfazioni, causa però troppi incidenti

La maggior parte di questi deriva dalla mancanza di allenamento degli sciatori

Il freddo che, senza annunciarsi, si è abbattuto sulle nostre regioni, ci ha fatto girare la testa verso il calendario.
Ma certo, l'inverno è arrivato, proprio come vuole la tradizione, anche se la bella stagione autunnale ci aveva quasi fatto perdere la nozione del tempo. Tra le distrazioni invernali, lo sci ha un posto di primo piano. Le vacanze bianche non sono più un mito, perchè non sono più riservate solamente ad una certa categoria di persone.
La vita moderna ha fatto in modo che non sia più necessario disporre di vacanze annuali per potersi divertire sui campi di neve. Oggi, ognuno, che abiti loro vicino o no, può passare i suoi fine-settimana sulle piste nevose. Il popolo svizzero è senza dubbio specialmente favorito, perchè le montagne sono sempre alle porte. Proprio per questo, un quinto della popolazione del nostro paese pratica quello che Larousse definisce come «lo sport più popolare negli Stati Uniti quanto in Europa».
È però anche per questo che lo sci fa tante vittime. Perchè non bisogna illudersi, gli incidenti sono numerosi, più di quanti generalmente ci si immagini: chi non ha mai visto una slitta trasportare uno sfortunato sciatore con una gamba fratturata, chi non ha un parente o un conoscente che non abbia dovuto portare per settimane o persino per mesi qualche chilo di gesso?
Si fa molto chiasso per gli incidenti della circolazione. A ragione. Le statistiche ci forniscono regolarmente cifre impressionanti. Ma come tacere altre statistiche, tutte ufficiali, che sono pure state pubblicate? Esse dimostrano che più di quindicimila incidenti sciistici vengono segnalati ogni anno alla Cassa nazionale svizzera, raggruppante quasi tutti i lavoratori del nostro Paese. Questa organizzazione ufficiale ha dunque buone ragioni di preoccuparsi: quindicimila incidenti rappresentano somme astronomiche: venti milioni di franchi di prestazioni, tre milioni di rendite di invalidità, cinque milioni di spese mediche e altri dodici milioni di indennità giornaliere. Questo totale sbalorditivo potrebbe essere impiegato in un modo migliore, per esempio per effettuare ricerche preventive. Perchè chi dice «causa» dice «prevenzione».
Risulta infatti che i $^3/_4$ degli incidenti colpiscono le gambe. La sinistra viene colpita due volte più della destra. Tra gli incidenti sciistici, la metà sono di una certa qual gravità (nel calcio invece, solamente il 20% dei casi è serio oppure grave). Infine, ed è su questo che è necessario insistere, gran parte delle ferite, per non dire tutte, derivano da una mancanza di allenamento muscolare. Perchè, in generale, lo sciatore mediocre, colui che, come voi o come me, va a passare la domenica nella sua stazione preferita, si lancia sui pendii ancora affaticato e rigido, con l'organismo non pronto allo sforzo richiestogli perchè il corpo si muova.
La prevenzione, di cui si è parlato sopra, è dunque sinonimo di allenamento. Non è un segreto per nessuno che ogni sport, qualunque sia, anche se praticato nel senso puro del dilettantismo, per il solo piacere personale, necessita di una preparazione. Non verrebbe a nessuno l'idea di partire, un giorno, per una marcia di una decina di chilometri, se in precedenza non ha mai percorso più di una cinquantina di metri fuori dall'automobile. Chi infine sa (o osa) nuotare, non attraversa il lago per festeggiare questa sua nuova capacità. Chi è invece deciso a «praticare dello sci» fa immediatamente tutti i movimenti, sfrutta tutte le possibilità di contrazione dei muscoli permessegli dall'equilibrio. Talvolta anche prima.
È necessario quindi che lo sciatore, non importa di quale categoria, si alleni. Si noti d'altronde che sono i migliori a consacrare più ore per la loro preparazione. I nomi di Schranz, Killy, Favre, Russi, Giovanoli o Périllat sono l'esempio di migliaia di ore trascorse senza gli sci, sugli attrezzi nelle palestre, sulle pietraie, o semplicemente nella natura, a marciare, ricercare la scioltezza, a preparare quei muscoli poi tanto messi a contribuzione in uno slalom o in una discesa.
È certamente impossibile che «ognuno» si possa paragonare ai campioni. Questi, malgrado si trovino in «statuto di dilettanti», sono persone che passano trecento giorni all'anno a preparare le gare degli altri sessanta. È possibile ad ognuno di mettersi in forma quando il lavoro gli lascia il tempo e quando ne ha voglia: sono stati lanciati sul mercato molti attrezzi, gli stessi usati dalle differenti squadre internazionali, gli stessi raccomandati dai professori di educazione fisica. In casa, secondo un modo d'uso estremamente semplice, potrà essere esercitato il punto debole di ogni sciatore, o tutto il suo sistema muscolare. Ogni esercizio è possibile anzi consigliato, poichè porta alla diminuzione degli incidenti. Create appositamente, le diverse serie di esercizi daranno risultati migliori che non la solita ginnastica la quale, pur sempre utile, comporta talvolta movimenti a contrattempo oppure mal dosati.
Sciatori, pensate che è pericoloso passare senza transizione dall'ufficio, dalla fabbrica o dalla scuola alle piste. Poichè nelle cifre rese note dalla Cassa nazionale svizzera per gli incidenti, troviamo anche: dieci morti e centoquaranta invalidi ogni anno. Tutto questo, vale certamente un piccolo sforzo, non credete?

«Le Courrier» Serge Dournow

Visitate la scuola preparatoria d'aviazione

Diventate pilota!

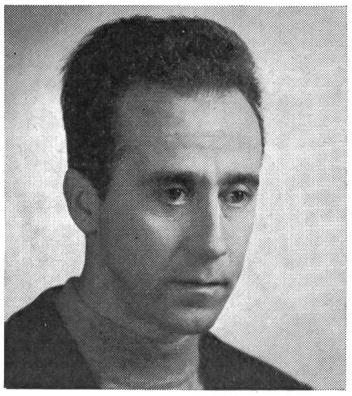
La Confederazione prende a suo carico le spese della scuola preparatoria dei giovani desiderosi di diventare piloti militari o di iniziarsi alla carriera di piloti di linea. I corsi della scuola preparatoria per i voli a motore o a vela sono organizzati dall'Aero - Club della Svizzera. I corsi con inizio nel 1973 sono riservati in primo luogo ai giovani della classe 1955. Eccezionalmente saranno prese in considerazione le domande tardive presentate da giovani nati negli anni 1953 e 1954. La frequentazione della scuola preparatoria di aviazione è obbligatoria per i candidati piloti militari.

Le condizioni di partecipazione ed i formulari di iscrizione possono esser ottenuti presso il segretariato centrale del AeCS, dip. FVS, Rämistrasse 39, 8001 Zurigo.

Aero-Club della Svizzera

Ultimo termine d'iscrizione: 1° aprile 1972

Eco di Macolin



Yves Jeannotat

Nuovo collaboratore alla SFGS

Una volta ancora, qualcuno ha osato fare i bagagli per abbandonare la pianura e salire a Macolin. Siamo felici che Yves Jeannotat si sia deciso a tentare «l'avventura macoliniana». E gli siamo riconoscenti di essere venuto a rinforzare la nostra compagine che, con l'intenso lavoro di preparazione per il movimento «Gioventù + Sport», si trova un pochino in difficoltà.

Yves Jeannotat è il nuovo redattore francese dei manuali per monitori e per esperti G+S (n.d.r.: a quando un redattore italiano per lo stesso compito?). Egli colma così una lacuna che, già da qualche anno, era per noi fonte di preoccupazione. Il nostro corpo insegnante, che elabora i documenti per i corsi e per l'insegnamento per le 20-30 discipline di G+S, è per forza di cose, per i suoi due terzi, composto di maestri di lingua tedesca. Si può certo procedere a delle traduzioni; quanto mancava finora era però la redazione sistematica e linguisticamente impeccabile dei documenti, fino al raggiungimento dello stato di pubblicazione. Yves Jeannotat possiede tutte le qualifiche che lo rendono atto a compiere in modo perfetto questo compito.

Egli è bilingue, ex-atleta di «élite», giornalista sportivo, insegnante di lingue, marcato dalla cultura francese e molto comprensivo verso gli svizzeri tedeschi. Molti sportivi lo conoscono come eccellente ex-corridore di fondo e di «cross», piccolo di taglia, svelto, nervoso e resistente, con un'anima tenera e una volontà di ferro. È stato campione svizzero dei 10 000 m nel 1959, due volte vincitore della Morat-Friborgo, temporaneamente primatista sui 25 e sui 30 chilometri, nonchè, durante 7 anni, membro della squadra nazionale di atletica leggera. Altri conoscono la sua agile penna di giornalista sportivo. Grazie ad essa, egli è divenuto un esperto di atletica leggera universalmente riconosciuto, ma, tra le sue linee, si sente ancora battere il cuore dell'ex-corridore attivo.

Per noi è molto importante il fatto di aver trovato in Yves Jeannotat una personalità che consolida il ponte gettato a Macolin tra la Svizzera tedesca e la Romandia.

Dir. Dr. Kaspar Wolf

Una partenza:

Jean-Claude Gilliéron

La sua nomina al posto di maestro di sport presso l'Università di Losanna ha indotto Jean-Claude Gilliéron a lasciare la SFGS in data 1° novembre 1971. La sua attività presso la Scuola ha avuto una durata complessiva di 10 anni. In un primo periodo, dal 1° gennaio 1958 al 31 marzo 1960, Jean-Claude ha soprattutto funzionato come insegnante nei corsi federali per monitori IP. Avendo risentito la nostalgia della sua nativa Mézières, dove aveva in parte compiuto gli studi e dove vive la sua famiglia, e sentendosi forse in quell'epoca maggiormente attratto dall'insegnamento ai giovani che non da quello agli adulti, egli accettò poi il posto di insegnante di educazione fisica presso il «Collège classique» di Losanna. Col passare degli anni, Jean-Claude Gilliéron vide sempre meno in quest'attività quelle possibilità di perfezionamento che meglio corrispondevano al suo temperamento e alle sue concezioni. Nella primavera del 1964 abbandonò quindi l'impiego nella capitale vodese. Il ricordo dei primi anni passati a Macolin restando presente nel suo spirito ed avendo sempre mantenuto il contatto con la SFGS, Jean-Claude, frattanto sposato e padre di famiglia, assunse un posto di insegnante titolare a Macolin. Durante gli otto anni del suo secondo periodo «macoliniano», egli esercitò le cariche seguenti:

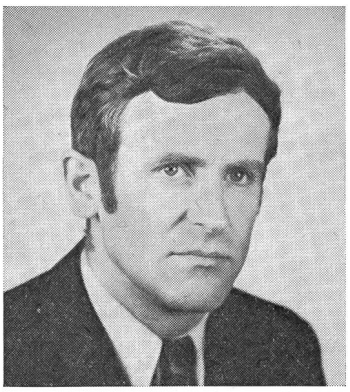
— direttore di diversi corsi per monitori
— capo-disciplina per l'atletica leggera nell'ambito del ciclo di studi per la formazione di maestri di sport e di «Gioventù + Sport»
— responsabile dei corsi di sport militare della SFGS
— membro della commissione di redazione della rivista «Jeunesse et Sport»
— membro della commissione di redazione del nuovo regolamento «Sport militare»
— insegnante di ginnastica e sport presso la Scuola militare del Politecnico federale di Zurigo.

Jean-Claude si è dedicato ai suoi compiti con energia e con tutta la necessaria coscienza professionale, impegnandosi al punto da compromettere la sua salute. Durante l'inverno 1970-71, il medico è stato costretto a prescrivergli un periodo di cura e di riposo protrattosi abbastanza a lungo. Per lui, la decisione di abbandonare nuovamente Macolin non è certo stata facile. Il fatto di poter migliorare considerevolmente la sua posizione e l'ambizione di poter agire in completa autonomia sono però stati decisivi, unitamente a ragioni di carattere familiare. La sua partenza non rappresenta ad ogni modo una rottura delle relazioni, in quanto egli rimane collaboratore esterno della SFGS. La sua partenza ha causato rincrescimento nei suoi camerati ed amici. Ciò malgrado, gli giunga l'augurio di poter realizzare, nella sua nuova posizione, tutti i suoi piani e le sue idee.

Hans Rüegsegger

Dr. med. Hans Howald:

Il nuovo capo dell'Istituto di ricerche della SFGS



A successore del primo capo dell'Istituto di ricerche della SFGS — il prof. dr. med. Schönholzer —, ritiratosi per raggiunti limiti di età (parole «ufficiali» per descrivere brevemente un pensionamento che ha in se stesso un significato ben più profondo), il Consiglio federale ha nominato, per l'inizio del 1972, il dr. med. Hans Howald. Quest'ultimo, non essendo che 35.enne, sarà un capo molto giovane. In merito, egli mi ha detto recentemente: «Le prometto di rimediare a questo male di anno in anno!». Hans Howald è un biennese che ha compiuto gli studi universitari a Berna ed è stato medico assistente in diversi ospedali prima di divenire medico in capo della Clinica di Montana. Da due anni e mezzo, il dr. Howald svolge la sua attività presso l'Istituto di ricerche della SFGS. Durante questo periodo, ha seguito, tra l'altro, presso l'Università di Friborgo in Brisgovia, dei corsi speciali che gli hanno permesso di ottenere una formazione particolare nel settore della fisiologia di prestazione. Nel campo scientifico, l'interesse principale di Hans Howald va soprattutto alle modificazioni morfologiche e biomeccaniche subite dalla muscolatura dello scheletro nel corso dell'allenamento sportivo.

Le sue funzioni come dirigente sportivo mostrano i legami reali unenti il dr. Howald allo sport: egli è vice-presidente del Seeclub di Bienne ed è presidente del Tennisclub di Macolin. Se le sue discipline favorite sono il tennis ed il canottaggio, occorre dire che ama pure lo sci e soprattutto il calcio, assiduamente da lui praticato nelle tradizionali ore riservate al corpo insegnante. Nell'estate del 1971 egli è stato nominato, dal Comitato Olimpico Svizzero, medico in capo della delegazione svizzera ai Giochi Olimpici di Monaco.

Il dr. Howald è un uomo calmo, posato, fermo, che dispone di un'autorità naturale; medico sportivo con tutta l'anima, sa che il compito che l'attende quale nuovo capo dell'Istituto di ricerche è molto complesso, ma che lo stesso può pure fornire molte soddisfazioni. Mi rallegro sinceramente per la futura collaborazione.

Dr. Kaspar Wolf
Dir. della SFGS

NUOVI MAESTRI DI SPORT Al termine del ciclo di studi da essi frequentato (iniziatosi nell'ottobre 1969), un nuovo gruppo di studentesse e studenti ha ottenuto, lo scorso 17 settembre, il diploma di maestro (a) di sport della SFGS di Macolin. Ecco i neo-diplomati nella tradizionale foto-ricordo, unitamente ad una parte dei membri del corpo insegnante. Ai nuovi colleghi i migliori auguri di successo nella loro professione.

Bibliografia

N.d.r. Ci sembra utile ed interessante per i nostri lettori fornire la lista delle pubblicazioni edite dal'a SFGS. Tra parentesi, dopo il titolo di ogni volume, ne indichiamo sempre la traduzione italiana.

Collana della Scuola federale di ginnastica e sport

Volume 1

Körpergrundschule (Educazione fisica), 2.a ed. [esaurito]
Education physique (Educazione fisica)

Volume 2 Rudolf Dubs-Buchser

Sportmedizin für jedermann (Medicina sportiva per tutti), 6.a ed.

Volume 3

Wir spielen (Giochiamo) [esaurito]
Nous jouons (Giochiamo)

Volume 4

Ein Beitrag aus Magglingen (Un contributo di Macolin)

Volume 5

Leibesübungen im Lehrlingsalter (Educazione fisica nell'età d'apprendistato)

Volume 6

Arbeit - Freizeit - Sport (Lavoro - Ricreazione - Sport)

Volume 7 Wolfgang Weiss

Die Magglinger Jugendwertungstabelle (La tabella di Macolin per l'apprezzamento della gioventù)

Volume 8

Spiel und Sport auch für dich - der «Zweite Weg» in der Schweiz (Gioco e sport anche per te - la «seconda via» in Svizzera)

Volume 9

Turnen und Sport für die weibliche Jugend (Ginnastica e sport per la gioventù femminile)

Volume 10 Gottfried Schönholzer; Ursula Weiss; Rolf Albonico

Sportbiologie (Biologia sportiva)

Volume 11

Kondition (Condizione) [esaurito]

Volume 12 Marcel Meier

Fit mit Fernsehn (In forma con la televisione)

Volume 13

Sport in mittleren Höhen (Sport a media altitudine)

Volume 14

Normalien (Norme per la costruzione di istallazioni sportive)

Volume 15

Schulsport (Sport scolastico)

Volume 16 Marcel Meier

Invalidensport (Sport per invalidi)

Volume 17

Condition physique - Condizione fisica

Volume 19

Beurteilung und Wertung der Haltung bei Kindern und Jugendlichen (Considerazione e apprezzamento del portamento nei bambini e negli adolescenti)

Volume 21 Rudolf Boeckh

Pathologie der Bewegungsorgane (Patologia degli organi motori)

Volume 24 Friedrich Tscherne

Fachbegriffe der Leibeserziehung und des Sports (Concetti speciali dell'educazione fisica e dello sport)

«Un contributo di Macolin» tratta della posizione del giovane nel mondo attuale e dei provvedimenti che dovrebbero essere presi nel campo dell'educazione fisica. In questo vo ume sono riunite le conferenze più importanti tenute a Macolin nel corso del congresso internazionale che ha trattato il tema in questione. Contiene inoltre le possibilità pratiche elaborate con i partecipanti allo stesso, rispettivamente i suggerimenti e le proposte nati nel corso delle discussioni. Hanno collaborato a questo volume famosi scienziati e pedagogisti, come Adolf Portmann, Carl Diem, Franz Lotz, Otto Hanebuth, Josef Recla ed altri.

Il volume può essere richiesto, al prezzo di fr. 7.—, all'indirizzo seguente:

Scuola federale di ginnastica e sport, Servizio pubblicazioni, CH 2532 Macolin