

# Carattere stimolante : necessità assoluta per un'stallazione aperta al pubblico

Autor(en): **Weiss, Wolfgang**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000977>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Carattere stimolante-necessità assoluta per un'installazione aperta al pubblico

Wolfgang Weiss, Macolin

Lo scopo per cui un comune costruisce una pista di pattinaggio oppure una piscina è chiaro a tutti. Sciogliere sul ghiaccio e galleggiare sull'acqua sono emozioni che richiamano sempre un gran numero di appassionati. Solo pochi però si mettono seriamente a confronto con le possibilità di movimento offerte da elementi praticamente a noi non conferiti a priori. Dal semplice divertimento si giunge poi allo sport: pattinaggio artistico, hockey su ghiaccio, gare di nuoto, di tuffi, ecc.

La maggior parte dei praticanti rimane però al gradino del divertimento. Per loro l'avvenimento fondamentale del movimento — accanto ad altre motivazioni — è stimolo sufficiente di attrazione. (Per evitare malintesi ricordiamo brevemente che anche questo genere di divertimento ha effetti positivi sulla salute.)

Questo numero della nostra rivista è dedicato ad un nuovo tipo di «stadi naturali» e ci si deve quindi chiedere quanto i citati pensieri significhino per tali installazioni.

Il nome «pista delle gocce di sudore» dice espressamente che la maggior parte degli attrezzi di queste installazioni richiedono sforzi ed offrono solo poche possibilità di divertimento. Alcuni attrezzi attirano magari solo a scopo sperimentale. Ai primi risultati positivi di qualsiasi esperimento, oppure davanti al fallimento totale, gli attrezzi sperimentali perdono però completamente il loro fascino. Altre installazioni, che prevedono solo difficoltà e nessun divertimento, vengono pure in breve tempo disertate.

È dunque anche in questo caso solo uno sparuto numero di sportivi ad usare regolarmente attrezzature del genere. Si tratta di coloro che non solo riconoscono la necessità dell'impegno fisico, ma che sanno anche fare, dell'allenamento regolare e dosato, uno «sport». Gli altri però come reagiscono? È auspicabile che un numero sempre maggiore di persone usufruisca delle attrezzature a disposizione e delle altre che seguiranno. Le seguenti costatazioni possono magari servire ad attirare altri appassionati.

1. Dovrebbero essere scelti forme di attrezzi ed esercizi che offrono una motivazione di divertimento costante (gioia del movimento): arrampicare, sospendersi, oscillare, volare (salti in profondità), camminare in equilibrio, tirare al bersaglio, ecc.
2. Le attrezzature non dovrebbero servire per un solo esercizio, altrimenti, superato felicemente un tentativo o raggiunto un limite, perderebbero d'interesse. Gli attrezzi a scopo sperimentale dovrebbero servire a svolgere esercizi di diversa natura.
3. I movimenti dovrebbero essere regolati da disposizioni. Norme sul movimento non motivate hanno scarso carattere stimolante.
4. Gli attrezzi dovrebbero essere fatti con materiali che «invitano» a toccarli, e dipinti con colori attraenti; gli impianti devono sempre essere in perfetta efficienza, puliti e curati.

Senza un serio allenamento non si possono ottenere prestazioni di alto livello. Oggi tuttavia tutti sanno che il rendimento fisico aumenta di molto con appropriate cure del corpo e con massaggi fatti regolarmente.

Sportivi di tutto il mondo hanno ottenuto altissime prestazioni con lo straordinario **DUL-X Embrocation**

DUL-X è un linimento per massaggio, biologico, efficacissimo che stimola la circolazione e dà scioltezza e vigore ai muscoli.

DUL-X elimina stanchezza e dolenzia muscolare.

Agente unico per la Svizzera:  
BIKOSMA A.G. 9642 EBNAT-KAPPEL