

# Centri sportivi e di ricupero

Autor(en): **Blumenau, Klaus**

Objektyp: **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-1000979>

## **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.

# Stadi naturali a Neuchâtel

Klaus Blumenau, Macolin

Foto: Hugo Lörtscher, Macolin

Grafico: Georg Habermann, Bienne

Altrove, in questo numero, già sono state citate diverse possibilità; vogliamo ora descrivere come si costruisce uno stadio naturale. Come già citato in precedenza, la pista di Macolin, con le sue 6 stazioni, serve da modello per ogni stadio naturale e per ogni pista in circuito; al tutto si aggiunge spesso la pista finlandese, la cui esecuzione, nel quadro di uno stadio naturale, deve essere pratica e funzionale, di non eccessiva larghezza e senza bordure in cemento. Questa pista può collegare le stazioni principali con altri ostacoli interessanti, contrassegnati, nell'elenco che segue, con una lettera.

Più di 15 anni fa, il signor Edmond Quinche, orientatore professionale a Neuchâtel, amico della natura e della gioventù, si mise alla ricerca — spronato dall'esempio della pista di Macolin (test di Macolin) — di un luogo particolarmente idoneo allo scopo, e cercò di completare il programma di base affinché potesse essere messo a disposizione della gioventù e della popolazione. Convinto della sua idea, percorse instancabilmente il terreno prescelto, esaminando e tastando colline, conche e suolo con l'occhio e con la mano, e realizzò finalmente un progetto, molto prima che la vasta opinione pubblica ne comprendesse il benefico valore sportivo e salutare. La prima installazione sorse sulle alture boschive della parcella «Le Chanet», sopra la città di Neuchâtel, con una bella panoramica sul lago, a pochi minuti dal centro, ma ugualmente già tra la natura, dove i bambini e gli adulti possono girovagare all'ombra di alberi frondosi, e i più anziani godere della vista sul lago e della tranquillità a sud del bosco. Nel novembre del 1963, Neuchâtel approvò il progetto inerente al primo stadio naturale, e garantiva il finanziamento, per la fine del 1965, con una somma di 45 000 franchi, di un'installazione completata da alcune attrezzature per l'atletica leggera e di campi da gioco. Grazie ai numerosi aiuti volontari, furono impiegati solo 31 dei 45 000 franchi previsti, nonostante la costruzione di un'ulteriore pista e di diversi campi da gioco.

Con entusiasmo e talento improvvisatore Edmond Quinche e i suoi collaboratori raggiungevano lo scopo lungamente perseguito:

- un capomastro mise a disposizione 4 operai per i lavori di muratura
- il legno occorrente per gli attrezzi, semplici del resto, fu tagliato sul posto
- ferramenta diverse furono fabbricate dagli apprendisti con degli scarti di materiale
- tubi e piastre in cemento, e tutto ciò che la natura non forniva, ghiaia e materiale simile, furono acquistati o ricevuti in dono
- pietre naturali, rocce e sassi furono impiegati quale materiale da costruzione
- rami e ritagli di legno trovarono impiego nelle fosse di atterraggio
- un albero abbattuto servì quale attrezzo per arrampicare.

Pertanto nessun danno fu apportato alla natura. Non esiste certo un'altra installazione così ben inserita nel paesaggio, che ugualmente si adatti alla conformazione irregolare naturale del bosco e degli alberi, e che dia, all'uso dinamico e intervallato previsto, un tale carattere particolare. L'installazione è circondata da un pista finlandese di 350 m, che si

snoda in un leggero saliscendi. La pista è ricoperta di segatura, misura soli 60 cm di larghezza (norma SFGS no. 4036) ed è, per le caviglie del corridore, di particolare benessere, come lo può essere solo il bosco ricoperto di aghi di pino. Questo circuito non limita l'attività individuale ai diversi gradi di prestazione. Si può correre, lanciare, arrampicare, oscillare, bilanciare, praticare ginnastica, giocare con gli ostacoli naturali e all'aria aperta.

Chi si allena regolarmente con lo scopo di migliorare le proprie prestazioni valuta o misura il proprio allenamento con semplici mezzi. Classi scolastiche, famiglie, persone singole, giovani e vecchi approfittano dell'occasione. Durante le belle giornate estive, la cifra dei visitatori sale fino a 300. Il terreno è disponibile ad ogni ora del giorno e della notte. Le cure richieste sono minime. In prossimità delle armature si potrebbe anche provvedere ad una illuminazione decente per la sera.

Costatato il successo riscosso da questa prima installazione, dopo breve tempo il comune decise di stanziare una nuova somma di 80 000 franchi per la costruzione di un secondo complesso nella regione del bosco detto «Puits-Godet», a sud dell'incrocio della strada per Cadolle con la «Route de Chaumont».

Sorse così, nel 1967, il secondo stadio, inaugurato nel maggio del 1968, basato sui medesimi principi e costruito con gli stessi materiali e gli stessi metodi, come il percorso del «Chanet». La pista finlandese è lunga 750 m, i campi di gioco sono assai più vasti e si dispone anche di un prato con 3 terreni in terra battuta, dato che tutto il complesso si estende su una vasta vallata, terminando in un pendio confinante con il progettato centro sportivo comunale. Anche qui troviamo una pista supplementare a più corsie lunga 135 m, come pure piste per il salto in lungo e per il salto in alto. Sul percorso sono stati installati altri ostacoli, completamente nuovi, oltre a quelli già presenti anche a «Le Chanet». La roccia naturale per le arrampicate è molto più grande di quella esistente a «Le Chanet». I promotori dell'iniziativa sono riusciti per la seconda volta — con una spesa minima — a creare uno stadio naturale che, oltre ad essere divertente, è anche estremamente utile a tutti i cittadini. Esempio è stata la collaborazione di una truppa del genio, diretta dal colonnello divisionario Godet, collaborazione che contribuì sensibilmente alla moderazione delle spese di costruzione. Questo esempio è servito ed è stato imitato. Il presente numero lo dimostra a sufficienza (stadi naturali e percorsi VITA già esistenti o in fase di studio). Anche il numero degli attrezzi può essere aumentato, come lo dimostrano gli studi che la Scuola federale di ginnastica e sport compie a questo proposito. La nuova concezione dei campi sportivi, per quanto concerne gli attrezzi sopra citati, si orienta ora verso la combinazione degli stessi con le installazioni già esistenti, inserendoli adeguatamente nel paesaggio. In questo caso, anche la legge forestale federale dovrà essere adeguata alle esigenze della nuova situazione che verrà a crearsi. Il bosco, quale luogo di riposo, non può restare escluso ad altre installazioni sportive, anche più grandi. Non sarebbe paradossale considerare il bosco da una parte ottima riserva di benessere fisico per la popolazione, e dall'altra però renderlo inaccessibile ed impedire così una salutare attività sportiva?



A Arrampicare  
sulle travi  
(foto)

Scavalcare o superare con un salto.

4-8 tronchi rotondi lunghi ca. 3 m, disposti e fissati a forma di tetto. Tra i tronchi distanza di un passo.

B Graticcio  
di tronchi

Scavalcare o oltrepassare una serie di travi disposte a forma di tetto.

7 e più tronchi di ca. 3 m formano una parete di ca. 1 m.





C Tronco obliquo

Passare in equilibrio sul tronco con salto finale in una fossa.

Tronco di ca. 8-9 m, rialzato da un lato di ca. 2,5 m. Fossa di rami e ritagli di legna.





D Trave  
sospesa

Camminare in equilibrio e oltrepassare una conca  
su di una trave sospesa, correndo o carponi.

Tronco di 4-7 m incastrato nel suolo, a 50-60 cm  
dal terreno.



E Parete  
a scala

Arrampicare o passare a serpentina. Esercizi di  
sospensione e di trazione.

Tronchi di ca. 4 m fissati a ca. 50 cm l'uno dal-  
l'altro. Altezza totale da m 2,50 a m 3, ca. 6 pezzi  
sovrapposti.





F Tunnel

Percorrere il tunnel strisciando.

Tubo in cemento, altezza ca. 1 m, lunghezza ca. 5-6 m, in un sol pezzo, diviso, diritto o serpeggiante.





G Parete  
da scalare

Scalare la parete e saltare o ridiscendere.

Piramide di sassi, altezza ca. m 3, base m 4 x 1,50.



I Arrampicare  
sull'albero  
(foto)

Arrampicata libera.

Albero con rami tagliati o un albero abbattuto.

H Parete  
di tronchi

Arrampicata e salto d'atterraggio.

Tronchi orizzontali lunghi ca. 3 m, fissati uno sopra l'altro, altezza totale del muro: ca. m 2,5.



K Archi per  
l'arrampicata

Spostarsi in sospensione, arrampicare, bilanciare  
o strisciare.

Tronco elastico, piegato: lunghezza ca. m 5-6,  
altezza ca. m 2, fissato nel suolo.



In sospensione, arrampicare, bilanciare o strisciare.

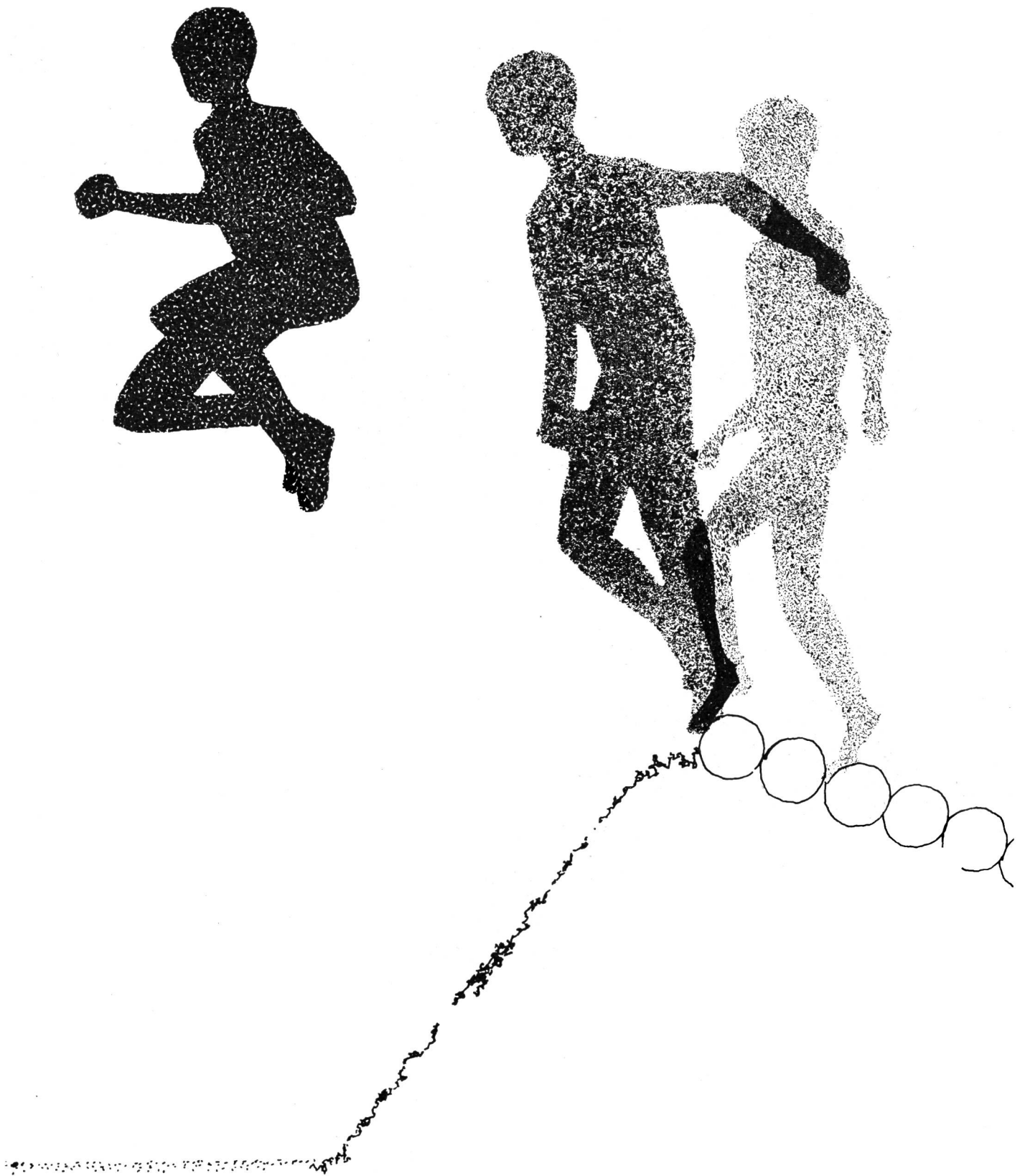




L Trave  
a zig-zag

Camminare in equilibrio con cambiamenti di direzione. Trave singola di ca. m 2,50.

Tronchi orizzontali come nella stazione D, ma disposti a zig-zag. Tronchi fissati nel terreno a ca. 40-50 cm di altezza.



M Rampa di tronchi e fossa di atterraggio

Salire lungo la rampa di tronchi, terminando con un salto nella fossa.

Rampa incastrata nel suolo. Fossa, buco con sabbia o rami.

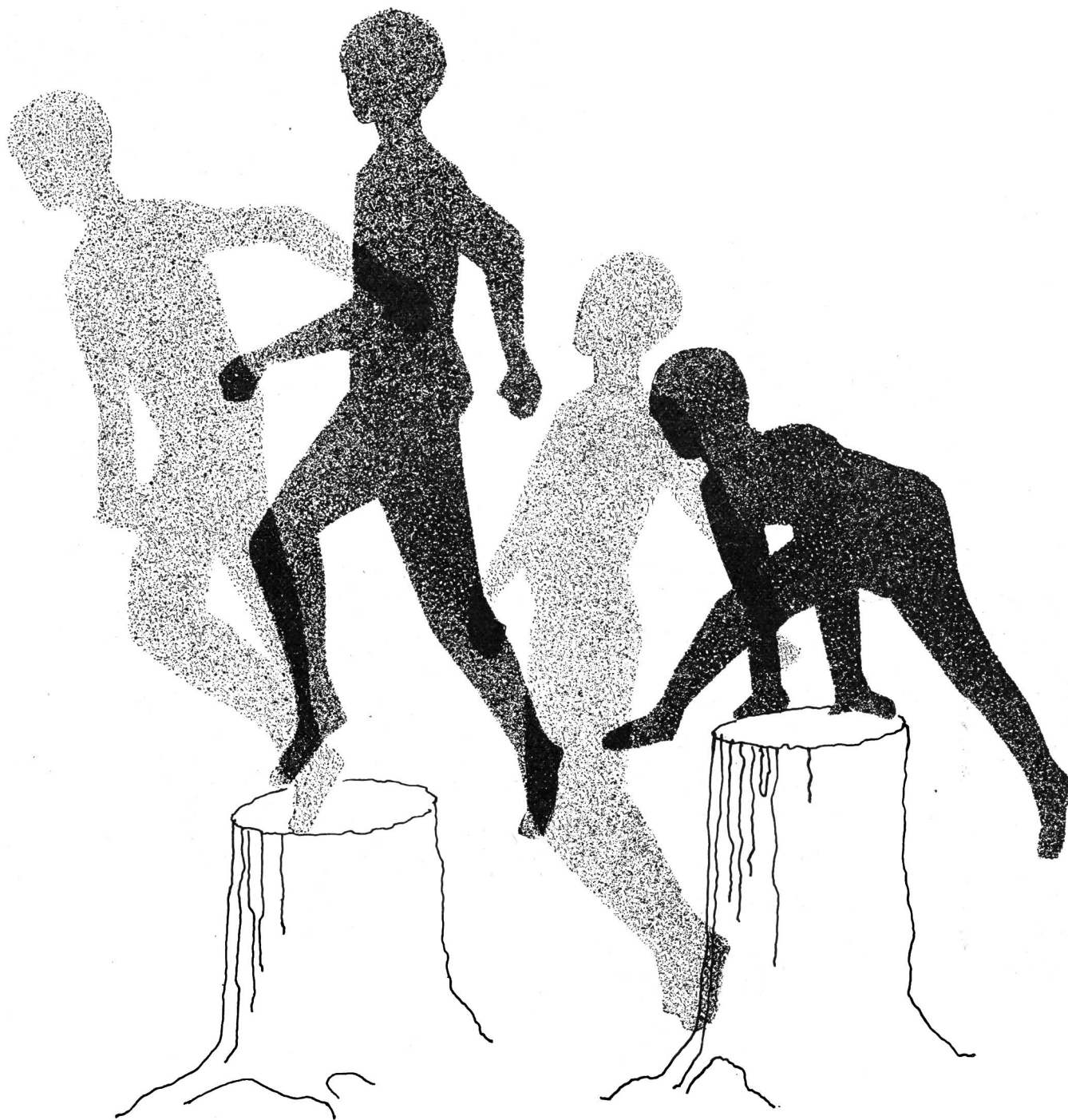


N Corda

Arrampicare (anche soltanto a forza di braccia) in salita e discesa.

Corda fissata tra gli alberi. Sostituibile.





O Ceppo

Salti in appoggio o con stacco dei piedi e salto d'atterraggio.

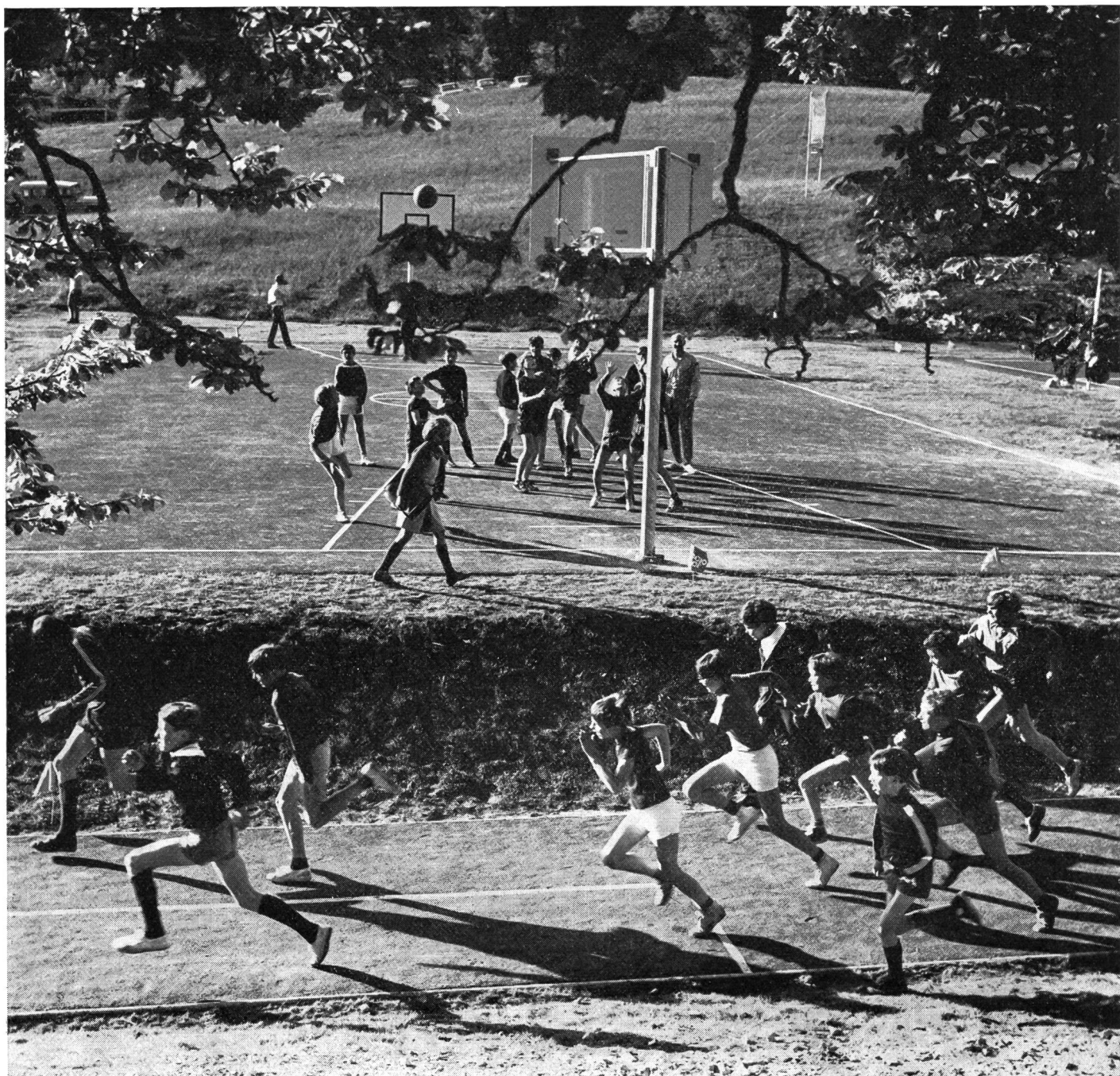
Disporre una serie di ceppi adatti.



P Pista  
finlandese

Correre ad intervalli o a tempo.

Uso della conformazione naturale del suolo con dislivelli e cambiamenti di direzione. Paragone con la norma 4036 della SFGS. Misure ideali: 400, 800 e 1000 m o più. Demarcazioni ad ogni 100 m. Larghezza minima 60 cm, fondo pista in segatura o terriccio. Nessuna bordura. Linea di partenza coincidente alla linea d'arrivo.



Q

Per un allenamento metodico degli atleti le installazioni sono adeguatamente completate con piste da competizione o almeno con pedane adatte all'allenamento dei lanci, dello sprint sui 100 m, del salto in alto e del salto in lungo.





R Osservazione: gli attrezzi citati sono conformi alle disposizioni più importanti delle installazioni neo-castellane. Questo programma può essere notevolmente completato in base ai nuovi studi (SFGS). Simili attrezzature possono essere adottate anche nei giardini privati, naturalmente in misure ridotte.

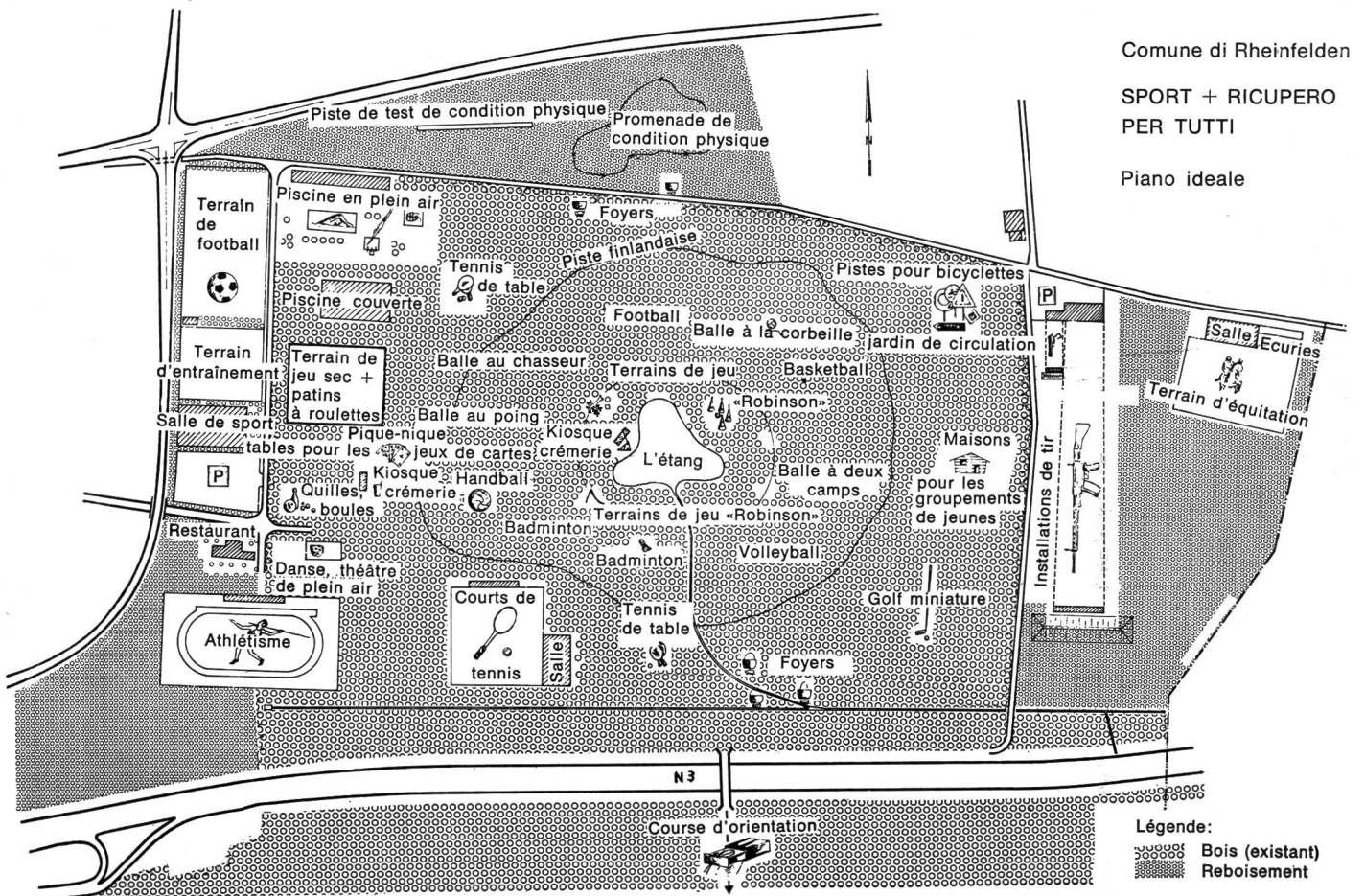
S Per informazioni ed esecuzioni rivolgersi al signor Edmond Quinche, Fahys 71, CH-2001 Neuchâtel. Telefono 038/5 55 34, risp. al Municipio di Neuchâtel, Ufficio d'orientamento professionale, Faubourg de l'Hôpital 6.

# Il programma ideale di un centro sportivo e di riposo

Anche a Rheinfelden si lavora sodo da anni ad un progetto per la realizzazione di un centro sportivo. Mentre si vagliavano le diverse possibilità, l'insegnante di ginnastica presso la scuola magistrale Max Hofer presentava, alcuni mesi fa, il progetto di un centro sportivo e di riposo concepito in modo nuovo e del tutto particolare. Questo progetto non prevede soltanto installazioni dedicate esclusivamente alle scolaresche e alle varie società sportive, com'è stato il caso finora, ma piuttosto un centro che serva a

tutta la popolazione quale luogo di svago e di riposo. I campi sportivi in aperta campagna e gli stadi naturali nei boschi dovrebbero formare un solo, unico complesso a vantaggio del benessere fisico di tutti, grazie alle molteplici possibilità che esso offrirebbe. Il consiglio comunale si interessava, entusiasta, dell'idea e chiedeva a Max Hofer di schizzare sulla carta le sue idee, senza badare ai problemi di spazio e di costo. Nasceva così il cosiddetto «piano ideale».

Lo schizzo rappresenta il centro sportivo progettato da Max Hofer.



## Descrizione

Cosa vogliamo?

Un centro per lo sport, per la vita sociale e per lo svago, inserito nella cornice di un parco. Un luogo dedicato al tempo libero e al riposo, aperto a tutti. Come sarà questo centro?

Si veda lo schizzo!

### A. Lato ovest

Campi e costruzioni per società (allenamento, competizioni) Installazioni e attrezzature di cultura fisica e per la cura del corpo

1. Campo di calcio di gara/campo di calcio d'allenamento
2. Palestra per giochi e atletica leggera
3. Piscina
4. Piscina coperta
5. Pista di pattinaggio a rotelle e terreno duro per giochi e ginnastica
6. Campo di atletica leggera con pista per i 100 e i 400 m, installazioni di salto, getto e lancio, campi per la pallamano

7. Campi da tennis
8. Campo da tennis coperto
9. Zona dedicata alle installazioni comprendenti il guardaroba, le docce, la sauna, i massaggi, gli apparecchi per testare la condizione (padiglione annesso all'edificio per tiratori)
10. Ristorante estivo (edificio per i tiratori)
11. Teatro all'aperto
12. Pista da ballo
13. Pista per i birilli e viali per le bocce
14. Posteggi

### B. Zona centrale

Stadio naturale per tutti, dai bambini ai nonni.

1. Al centro si trova lo stagno, circondato da panchine e tavoli per le mamme e i bambini. Nelle vicinanze troviamo campi da gioco stile «Robinson» per i più piccoli, un chiosco ed un bar bianco.
2. Più oltre, situati nel bosco, piccoli campi per giovani e adulti; grandezza dei campi: circa 7 x 12 m, 12 x 20 m, al massimo 20 x 40 m. Semplice pavimentazione dura, senza bordure, e posto a sufficienza per giochi già a due piccole squadre di 2 contro 2 membri.

Sono previsti inoltre campi per la pallamano, il calcio, la pallacanestro, la palla al cesto, la pallavolo, la pallanuoto, il volano, la palla prigioniera. Le attrezzature per il gioco sono permanenti.

3. Piste e pedane per la corsa, i lanci e i salti.
4. La pista finlandese circonda il tutto, snodandosi attraverso i piccoli campi da gioco. Nel bosco il terreno è di nuovo soffice. All'arrivo una tabella indica i tempi ideali per ogni età.  
Costruzione: pista riempita di semplice sabbia o di segatura, larga circa 30 cm. Attorno alla pista citata sono previsti:
  5. tavoli da ping-pong
  6. viali per le bocce e piste per i birilli
  7. prati riservati ai pick-nick
  8. focolari (per sollevare le massaie dalla fatica quotidiana, si cucinerà al fuoco da campo).
  9. Pista per il test di condizione fisica: in base a precise norme stabilite dalla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin, su questa pista tutti indistintamente possono provare le proprie capacità di prestazione fisica.
10. Passeggiata-Fitness (d'efficienza fisica): una passeggiata tranquilla da farsi individualmente o in gruppi oltre fosse, ostacoli, alberi per arrampicare, stanghe bilancianti, tramezzi da sormontare, muri da scalare, ecc.
11. Percorsi ciclabili. Giardino del traffico: correre liberamente in bicicletta, imparando i segnali e le norme della circolazione. Corsi ed esami per gli scolari.
12. Minigolf.
13. Alloggi per gruppi giovanili. Il legno sarà messo a disposizione, e della costruzione se ne occuperanno i giovani stessi.
14. Corsa d'orientamento: nei dintorni della zona «Wasserloch-Steppberg» si trovano punti permanenti, che tutti possono raggiungere con bussola e cartina.
15. Passeggiate con possibilità di riposo percorrono tutto il complesso, in direzione Steppberg e Sonnenberg.

#### C. Lato est

1. Stand di tiro
2. Campo d'equitazione

È evidente che il progetto presentato tagli il bosco. Il terreno deve essere in parte dissodato, ma nel contempo anche rimboscato. Il bosco va apprezzato per le sue qualità di regolatore climatico, di purificatore dell'aria, di protettore contro i venti, di riserva d'acqua ecc. È inoltre scontato che, al giorno d'oggi, il commercio forestale non rende gran che. Ma non rattristiamoci: la rendita del bosco consiste nel suo valore ideale, igienico e sociale, se ne sapremo ricavare un centro moderno per lo sport e lo svago. Si parla spesso e molto di «spirito comunitario» e di «educazione sociale»; il complesso descritto sembra poterli favorire in modo ideale. Gruppi giovanili, classi scolastiche, associazioni e ditte potrebbero lavorare durante il tempo libero ad alcune opere, che saranno poi a loro completa disposizione; per il comune il loro lavoro rimarrà un gradito ed utile ricordo. Sarà allora anche possibile riflettere se ci conviene o meno partecipare, sulle spiagge e sulle strade europee, al caotico ballo di San Vito al quale sono ridotte le nostre vacanze, mentre un'oasi di pace ci sta sotto il naso! E ancora, se è proprio indispensabile richiudere i nostri ragazzi in una scatola di lamiera per percorrere chilometri su chilometri alla ricerca di un week-end tranquillo e riposante.

Non sarebbe tanto di guadagnato se cambiassimo un poco il nostro modo di vivere?

**Max Hofer**

Informazioni avute dalla cancelleria municipale assicurano che il consiglio comunale è disposto a procedere ad una prima tappa di costruzione, che darà modo di osservare la reazione e la presa di posizione del popolo sovrano. Le difficoltà più grandi si sono avute con le autorità forestali, in conseguenza della legge che vieta il dissodamento dei boschi. A questo punto si possono però tirare in ballo le diverse concessioni speciali accordate per la costruzione di strade, di industrie e anche di abitazioni; perchè allora rifiutarle nel nostro caso? Argomentazioni del genere non sono certo di grande utilità nè al mantenimento dei boschi, nè a quello delle acque. È inoltre doveroso ricordare che il centro sportivo illustrato in questo articolo non ha quale fine ultimo soltanto lo sport, bensì compiti sociali, igienici ed educativi. In base a questo principio è quindi auspicabile trovare una soluzione di compromesso accettabile, che tenga conto dei vari diritti ed esigenze.

**Mr**

## Sport - salute - gioia di vivere

E. Quinche, Neuchâtel

Nella nostra epoca, il problema dell'educazione fisica si fa sempre più sentito e anche difficile da risolvere. Teorie, diplomi per tutto e per nulla, istruzioni, installazioni moderne e lussuose! Si moltiplicano le cosiddette rivalità tra giovani ed anziani. Allenatori qui, manager là! Stadi grandiosi! In breve, al giorno d'oggi, nulla sembra possibile senza tutta questa cornice.

Installazioni semplici, a portata di tutti, come quelle illustrate in questo numero, testimoniano di uno sviluppo, di un'evoluzione, di un progresso decisamente importante nel nostro tempo. Pensiamo un po' alla famiglia comune: è un punto di partenza fondamentale. Dal punto di vista sociale, nulla è stato fatto infatti finora nell'ambito dello sport a favore della popolazione. Le costruzioni moderne sono prive di qualsiasi attrezzatura interna o esterna per la pratica di un allenamento quotidiano (stanga d'estensione, ev. gancio per fissare un elastico, sbarre per l'esecuzione di esercizi per la muscolatura centrale e dorsale). Almeno queste tre piccole attrezzature dovrebbero essere previste dagli architetti, d'intesa con i responsabili della nostra educazione fisica, dando così a tutti la possibilità di restare in forma. Pensiamo alle lussuose costruzioni con parco e piscina, numerose al giorno d'oggi, prive però di qualsiasi possibilità d'allenamento giornaliero ai più semplici attrezzi. Se

nei giardini ci fossero però alberi, macigni e altri oggetti naturali, il problema sarebbe risolto; il materiale necessario potrebbe essere poi anche procurato con i vari metodi moderni di cui oggi facilmente disponiamo.

La nostra salute è molto più importante che non tutte le assicurazioni esistenti. Nell'ambito della famiglia ci si incoraggia, ci si impegna per superarsi a vicenda, si alimenta una rivalità positiva tra genitori e figli. Tutti i giorni si mangia per vivere, ed è quindi giusto che tutti i giorni si faccia qualcosa per il benessere fisico del nostro corpo. Quante persone soffrono di mal di schiena, di mal di gambe, in seguito alla mancanza di movimento? E quanti sono di malumore dopo un lauto pasto per le conseguenti difficoltà di digestione; — perchè? La lunga immobilità comprime lo stomaco, indebolisce il fegato e la muscolatura dorsale.

Non possiamo pretendere tutto dalle nostre autorità ufficiali (Stato, scuole, altre organizzazioni). Ma i nostri architetti, sociologi e responsabili dell'educazione fisica dovrebbero assolutamente interessarsi maggiormente al problema. Dobbiamo poter dare alla popolazione questi semplicissimi mezzi, garantendo così a tutti un futuro migliore grazie ad una migliore condizione fisica.