

**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:** 27 (1970)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Praticate lo sport per il vostro piacere  
**Autor:** Rein, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000992>

### **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:** 05.02.2025

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

# Praticate lo sport per il vostro piacere

Un racconto perfettamente possibile di Heinz Rein

Un giorno si presentò dal Dottor Neuhaus, medico generico, un giovanotto di ventiquattro anni, studente d'ingegneria, di nome Hans-Ulrich Waldenburger. Il giovane, dopo essersi tolta la giacca, levò la benda dal braccio destro e lo porse al medico.

«Sembra che l'articolazione del braccio sia infiammata» disse il dottore dopo un rapido esame».

«E lo è infatti», affermò il giovane.

Il medico alzò gli occhi verso il paziente, chiedendogli: «E da quando soffre di dolori?»

«Da più di tre anni. Dopo alterne guarigioni, il dolore riappariva, perchè . . .»

Titubante, il giovane appariva veramente desolato. «Perchè cosa?» Chiese il dottore. «Perchè non ha seguito scrupolosamente la terapia ordinata?»

Il giovane scrollava la testa. «Al contrario», rispose. «Ho sempre seguito alla lettera le prescrizioni dei medici, ma . . .» Titubava di nuovo. «Ma le cause non sono state eliminate».

Il medico lo guardava non senza stupore. «Mi sembra che lei conosca i motivi di questo suo male, ma che non li voglia combattere effettivamente . . .»

«È esatto quello che lei afferma, dottore. Ma in un punto però si sbaglia. Le sembrerà certamente un paradosso, ma è così. Il mio male, questa infiammazione, è stato guarito, ma sempre e soltanto per poco tempo».

Il medico mostrava segni di impazienza. «Senta, giovanotto, ho molto da fare, fuori aspettano ancora numerosi pazienti, la prego quindi di spiegarsi chiaramente».

Il giovane ebbe un gesto di scusa con la mano. «Pensavo che lei mi riconoscesse . . .» Il dottore scorse con un rapido sguardo il registro degli appuntamenti. «Mi dispiace. Da quello che mi risulta, lei non è mai venuto da me».

L'altro era alquanto meravigliato. «Certamente lei non si interessa molto di sport, dottore, altrimenti saprebbe che io sono Hans-Ulrich Waldenburger, campione e primatista di decathlon». Tamburellava leggermente le dita sul braccio destro. «Questa è in effetti una ferita tipica dei lanciatori, e subentra quando tendo energicamente il braccio . . .»

«Senta, signor Waldenburger», lo interruppe bruscamente il medico, «lei dovrebbe consultare un ortopedico o un medico sportivo». Il giovanotto rise brevemente a questa osservazione.

«A chi lo dice, dottore! Sono stato curato dai migliori medici sportivi, i quali mi hanno rimesso in sesto ogni volta . . .»

« . . . ma non le hanno proibito di lanciare il giavellotto», aggiunse il dottore, appoggiandosi indietro sulla poltrona. «Cosa vuole lei in effetti da me? Come mai ha scelto me, un qualsiasi medico generico?» Il giovane sospirò. «Prima di tutto non è compito dei medici sportivi proibire qualcosa, ma piuttosto rendere possibile la pratica dello sport, e in secondo luogo . . .» — appariva veramente scoraggiato mentre proseguiva — « . . . soffro di disturbi nervosi, lei dottore non può sapere a quale dura prova sono sottoposti i nervi durante il decathlon. Ce la farò? Questa domanda mi

tormenta per settimane, per mesi prima di ogni competizione. E ogni salto, ogni lancio, ogni decimo di secondo che supera il mio risultato mi corrode i nervi, mi vengono bruciori di stomaco, mi sento male . . . Lei non se lo può immaginare. Lei non ha mai praticato dello sport . . .»

«Oh, certo», replicò il medico. «Ho giocato a tennis, remato, nuotato . . .»

«Ma non era un'atleta di prestazione, vero?» lo interruppe il giovane. «Certo che no» ammise il medico. «Praticavo lo sport solo per il mio piacere». «Lo supponevo», disse pensoso il giovane, «sport e sport competitivo, di prestazione, son due cose ben diverse!»

«Ne prendo atto», e il medico nascose a mala pena una risata. «Ma ora, per venire finalmente al punto, signor Waldenburger, perchè è venuto a consultare proprio me, un semplice medico generico, invece di rivolgersi ai suoi specialisti?»

«Glielo voglio spiegare» e il campione parlava ora animatamente, rivolgendosi al medico, pieno di speranza. «I medici sportivi, che lavorano in collaborazione con i funzionari e gli allenatori, mi rimetterebbero subito di nuovo in forma, pur sapendo che al prossimo sforzo, lanciando il giavellotto, la vecchia ferita . . .» Scrollò le spalle. «Deve sapere che in questa disciplina ottengo normalmente il risultato migliore, quasi sempre più di mille . . .»

Fece una pausa, come quando ci si accorge di allontanarsi dall'argomento principale. «Allora, per tagliar corto, sono venuto da lei per sentire da un semplice medico generico, l'espressione è sua, cosa mi consiglia di fare».

Il medico sorrise. «È molto semplice, signor Waldenburger; nell'interesse della sua salute le consiglio di smetterla».

Il giovane lo guardò sbigottito. «Abbandonare lo sport?»

«Lo sport competitivo intendo», corresse il medico. «Corra, salti, lanci, non il giavellotto, ma faccia tutto per così dire per suo divertimento, e vedrà che, in poco tempo, i suoi nervi si riprenderanno . . . Perchè scrolla la testa?»

«Non sarei capace di farlo, dottore», rispose l'altro, «non riesco a correre e a saltare semplicemente così, guardando gli altri che . . . Vede, credo che, non partecipando, tutto finirebbe per darmi ancor più sui nervi».

«Non ne dubito», ammise il medico, «e perciò le consiglio di praticare un altro sport. Che ne direbbe del volano? Ha un'amica?» Il giovane annuì «Ce l'ho».

«Allora giochi con lei al volano, sul prato o in giardino. Sarà così all'aria aperta e farà moto a sufficienza».

«Lo farò!» dichiarò contento il giovane. «Me l'immagino già, quanto sarà diverso senza l'atmosfera della competizione! Ed inoltre non trascurerò più Ursula. La ringrazio dottore, la ringrazio di cuore!» Si alzò e uscì.

Il medico lo seguì con lo sguardo alquanto scettico e si promise di tener d'occhio il giovane. Leggeva attentamente, cosa che prima faceva assai raramente, le pagine sportive del suo giornale, senza trovarvi però il nome di Hans-Ulrich Waldenburger. Dapprima, non aveva creduto che quel giovanotto avrebbe davvero smesso definitivamente, ma ora era soddisfatto di costatarlo.

Pensava che forse il giovane si era reso conto di quanto sia magnifico cimentarsi nello sport senza preoccuparsi della prestazione e delle sue regole a volte complicate, senza essere spronati dagli altri concorrenti, sotto la direzione dell'allenatore e dei funzionari.

Ma il dottor Neuhaus si sbagliava. Un giorno, incontrando per caso il suo giovanotto, lo trovò d'aspetto stanco e depresso.

«Non sta bene, signor Waldenburger?», gli chiese.

«Per nulla dottore», rispose l'altro. «Il mio braccio destro è di nuovo fuori posto, e proprio a poca distanza dai campionati europei!»

«Campionati europei?», chiese molto meravigliato il dottore.

«Di badminton, dottore», spiegò il giovane. «Ma non legge proprio mai i giornali, intendo la pagina sportiva?»

«Certo, e vi ho cercato il suo nome, rallegrandomi però di non trovarvelo, convinto che lei stesse agendo ragionevolmente...»

Il giovane sorrideva un po' imbarazzato. «Purtroppo dottore non posseggo questo genere di ragionevolezza, e l'ho ca-

pito abbastanza in fretta. Dapprima era veramente divertente giocare al volano con Ursula, per prati, campi e foreste, ma non ho resistito a lungo, e allora...»

«So esattamente cosa segue a questo punto». Il dottore tirò un sospiro e scrollò le spalle. «A questo punto lei si è gettato di nuovo nello sport con tutte le sue forze, senza considerare le conseguenze negative possibili...»

«È andata proprio così» e nella sua voce c'era un certo orgoglio. «Ce l'ho fatta abbastanza in fretta. Ora sono già il terzo uomo della squadra nazionale, e sono stato incluso nella rosa dei partecipanti ai campionati europei di Utrecht, ma...» Alzando il braccio il suo viso si rabbuiò. «La vecchia ferita. Non è una disperazione?»

Il dottore sbuffò, sentenziando chiaramente: «Ognuno è libero d'essere una carogna verso se stesso, se proprio lo vuole», disse brusco, girando sui tacchi e allontanandosi.

Il giovanotto lo seguì con lo sguardo, confuso. «Questi medici non ci capiscono proprio, ed oltretutto sono anche inconsequenti», brontolò. «Prima raccomandano di giocare al volano, poi, quando lo si fa per bene, con un po' di perfezione, si arrabbiano...»

## I dieci consigli di Vera Caslavka alle giovani attrezziste elvetiche

Ogni ginnasta selezionata per seguire l'allenamento di punta sul piano nazionale possiede un quaderno d'allenamento nel quale scrive, giorno dopo giorno, tutti gli esercizi effettuati, e quante volte ogni esercizio è stato ripetuto.

Questo quaderno è controllato regolarmente dall'allenatore Ludek Martschini che, oltre alla sua firma, aggiunge le eventuali osservazioni pertinenti.

Aprendo il quaderno, si trovano, sulla prima pagina, in dieci punti, i consigli, i «dieci comandamenti», che la campionessa cecoslovacca Vera Caslavka ha voluto prodigare alle giovani ginnaste svizzere.

Ci sembra interessante darne conoscenza:

1. Allenati regolarmente secondo un piano preciso. Devi sempre sapere ciò che vuoi allenare e perchè ti alleni. L'allenamento senza un piano è una ginnastica di rilassamento o di mantenimento. Un miglioramento dell'esecuzione è quindi quasi sempre, in questo caso, dovuto alla fortuna.
2. Abbi cura del tuo quaderno d'allenamento, in modo di aver sempre una vista generale sul tuo allenamento e di poter giudicare dei tuoi successi o dei tuoi insuccessi.
3. Attenzione al tuo modo di vivere! Mangia moderatamente. Prendi alimenti sani e fortificanti: carne, legumi, frutta, formaggio e pochissime ghiottonerie dolci. Controlla regolarmente il tuo peso. Consulta regolarmente il tuo medico sportivo.
4. Sii disciplinata, esatta, puntuale e modesta. Preparati con pazienza e resistenza al lavoro in comune con il tuo

allenatore. Pensa che non puoi renderti padrona, in un sol colpo, di tutto. Devi imparare a superare le difficoltà; ciò rinforza la tua volontà.

5. Impara anche osservando le altre ginnaste. Sii presente all'allenamento anche se tu, per una ragione qualsiasi, non puoi allenarti. Compara i tuoi esercizi con le dimostrazioni del tuo allenatore.
6. Non copiare dalle altre ginnaste, ma sforzati di fare qualche cosa che ti è proprio. Apporta nel tuo esercizio la tua personalità, ciò è profittevole anche alle altre. Devi sempre conservare il tuo stile personale.
7. Non devi prendere in giro le altre ginnaste e non devi sovrestimarne nessuna. Le migliori ginnaste possono costantemente migliorare. Sii sempre pronta ad aiutare gli altri, non soltanto fisicamente, ma anche mediante un consiglio o una piccola consolazione.
8. Sii meticolosa e coscienziosa. Devi eseguire ogni esercizio, ogni dettaglio di una parte d'esercizio nel migliore dei modi, esattamente come lo faresti in competizione.
9. Scegli il tuo ambiente d'allenamento. Assicurati della qualità del materiale, perchè da esso dipende anche la perfezione dell'esecuzione.
10. Non dimenticare la scuola, la tua professione e le altre responsabilità anche durante il periodo d'allenamento.

Con i migliori voti di successo  
**Vera Caslavka**