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: 29 (1972)

Heft: 1-2

Artikel: L'allenamento fisico nel nostro esercito

Autor: Gilléron, Jean-Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000565

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

L'allenamento fisico nel nostro esercito

Jean-Claude Gilliéron

Da parecchi anni, la Scuola federale di ginnastica e sport collabora con lo Stato Maggiore dell'Aggruppamento dell'istruzione per la messa a punto di una concezione globale dell'allenamento fisico nell'esercito.

Ecco taluni aspetti di tale concezione.

1. Il nuovo regolamento «Sport militare»

Il termine «Sport militare» serve a designare tutte le attività svolte in tenuta sportiva e tendenti a migliorare la condizione fisica.

1.1 Lo scopo dello sport nell'esercito è lo **sviluppo delle attitudini fisiche militari.** È importante differenziare la prestazione sportiva da quella militare.

Affinchè ottenga il miglior risultato possibile, lo sportivo deve essere posto in condizioni ideali. Il soldato, al contrario, dovrà spesso fornire uno sforzo considerevole in circostanze difficili e sfavorevoli.

La seguente tabella fa risultare alcune di queste differenze:

	Prestazione sportiva	Prestazione militare
Abbigliamento	Ideale, abiti adatti alla disciplina	Uniforme pesante, tuta di combattimento, scarpe, pacchettaggio, arma
Terreno	Piano (con eccezioni)	Accidentato
Momento dello sforzo	Momento più favorevole del giorno e della stagione	In ogni stagione, di giorno, di notte, al sole, sotto la pioggia
Stato fisico	Riposato, ben alimentato, a digestione compiuta	Affaticato, affamato o eventualmente immediatamente dopo un pasto
Stato psicologico	Partecipazione volontaria, gioia dello sforzo, ambizione personale	Contro voglia, senza piacere, nella paura

Riassumendo, la condizione fisica sportiva è una delle basi essenziali della prestazione militare.

1.2 **L'istruzione e l'educazione sportiva** sono il compito primo dell'educazione fisica militare.

La nostra formazione militare essendo di breve durata, l'educazione fisica è stata concepita legalmente nel modo seguente:

Prima del servizio		Fuori servizio	Durante il servizio
Obbligatoria	Facoltativa	Facoltativa	Obbligatoria
Ginnastica scolastica	Gioventù+Sport (uno degli aspetti, n.d.r.)	Sport individuali e collettivi	Sport militare

La formazione prima del servizio e fuori servizio non è che un'iniziazione allo sport o un complemento. È quindi indispensabile che la formazione sportiva specifica abbia un posto prestabilito nel quadro di ogni istruzione militare.

Gli uomini della nostra epoca sono attirati dallo sport. Se l'educazione fisica militare presenta il suo programma sotto il segno dello sport, il soldato fornirà il suo sforzo con gioia e più di un civile non sportivo verrà guadagnato alla causa dell'allenamento fisico sistematico.

1.3 **Secondo compito:** adattamento delle attitudini sportive alle **esigenze militari.** Le differenze nette, le condizioni diverse delle esigenze sportive e militari danno la prova concernente la necessità di una formazione e di un'educazione speciali.

Esiste qui un problema di **trasposizione.** L'allenamento dovrà essere razionale e l'uomo dovrà abituarsi alle prestazioni e alle esigenze militari. Per definizione, questa formazione non fa parte dello sport militare. Essa appartiene invece all'allenamento fisico nel quadro della formazione militare generale (per esempio: corse a pattuglie, allenamento alla marcia, piste ad ostacoli in tenuta di combattimento, ecc.).

Concepito sulla base degli ultimi ritrovati nel campo dell'allenamento fisico, il nuovo regolamento «Sport militare» 51.41, riccamente illustrato, conta più di 250 pagine di colori diversi. In effetti, la materia di base all'indirizzo delle scuole reclute si distingue, nel colore, dalla materia di complemento destinata alle scuole per ufficiali, alle sezioni di sportivi di punta o a certe scuole reclute pilota, dove l'allenamento fisico ha già trovato il suo giusto posto. Forse perfino troppo completo in alcuni capitoli, questo manuale permetterà ad ogni modo una scelta agli insegnanti che lavorano per la maggior parte del tempo in condizioni molto diverse; ognuno vi potrà quindi trovare un certo qual tornaconto.

Questa raccolta di materia ha d'altra parte avuto echi molto favorevoli nelle file degli insegnanti svizzeri di educazione fisica. Destinato agli ufficiali e ai sottufficiali, questo regolamento, di formato A5, offre il vantaggio di poter essere portato con sè nella taschetta per le carte.

Nessuno dubita che l'introduzione di questo «breviario» permetterà all'allenamento fisico di trovare nuovo slancio.

Ecco, a titolo d'informazione, l'indice del contenuto:

Sport militare

Introduzione: scopo e concezione

A. **Parte teorica**

I Principi fisiologici e d'allenamento
II Metodologia dello sport
III Preparazione di una lezione di 30', 45', 60'

B. **Parte pratica**

MB = materia di base per SR
C = complemento per SU

I **Mobilità**

1) 4 serie di 6 esercizi (2 x palestra, 2 x all'aperto) — MB
2) Esercizi a coppie o in gruppi — C

II **Corsa**

1) Velocità — MB+C
2) Resistenza prolungata, resistenza generale — MB+C

III **Agilità - abilità**

1) Allenamento per i salti — MB
2) Salti in appoggio — MB+C
3) Ginnastica al suolo — MB+C
4) Lanci — MB
5) Lotta corpo a corpo — MB

IV **Forza**

1) Arrampicata — MB
2) Alterofilia — MB
3) Elastici per la muscolazione — MB

V **Forme combinate**

1) Circuit-training — MB+C
2) Corse ad ostacoli — MB+C
3) Ginnastica nel terreno — MB
4) Corsa d'orientamento — C
5) Gioco: a) giochi di corsa, giochi di combattimento, giochi con la palla
   b) giochi di squadra: pallacanestro, pallamano a 7, calcio, palla-lampo — MB

VI **Test e concorsi**

1) Test di condizione fisica
2) Pentatlon per SR e SU
3) Concorsi multipli per SR e SU

VII **Lezioni**

1) Esempio di programma SR
2) 20 lezioni

VIII **L'allenamento fisico nel CR**

IX **Lo sport nella SU**

1) Piano d'insegnamento
2) Allenamento a scelta
3) Il monitore sportivo militare

Il monitore sportivo militare

Il monitore sportivo militare (MSM), sia egli ufficiale o sottufficiale di carriera, viene formato, a Macolin, in un ciclo di 4 settimane, nel corso del quale egli si familiarizza con i problemi dell'allenamento fisico. Il suo impiego è previsto in qualità di responsabile dell'allenamento fisico nelle SU e sulle piazze d'armi.

Ecco, a titolo d'informazione, un progetto d'elenco dei possibili compiti del MSM.

Elenco dei compiti del monitore sportivo militare:

Generalità: Il monitore sportivo militare è ingaggiato a pieno tempo nelle scuole reclute, dove egli è incaricato di insegnare lo sport militare. In quanto specialista, egli è subordinato al comandante di scuola.
Egli deve essere dispensato da ogni altra carica. Deve costantemente pensare a perfezionare le sue conoscenze teoriche e pratiche. Organizza l'insegnamento dello sport per il personale istruttore.

1. Nelle scuole per sottufficiali e ufficiali:

   preparazione e concezione dello sport militare nella scuola; riferimenti: regolamento 51.41 «Sport militare».

Dirige personalmente l'allenamento fisico (ginnastica, sport, giochi, nuoto, nuoti di salvataggio, combattimento corpo a corpo).

Secondo i bisogni, gli verranno assegnati dei collaboratori.

Impartisce l'insegnamento metodologico e didattico.

In collaborazione con il medico di scuola, impartisce l'insegnamento teorico.

Organizza l'allenamento a scelta (unicamente nelle scuole per ufficiali), eventualmente in collaborazione con le società civili.

Per il periodo di dislocazione, emana le direttive concernenti l'allenamento fisico per i differenti gruppi di specialisti; questi distaccamenti saranno periodicamente ispezionati dal MSM.

Nelle scuole per ufficiali, taluni aspiranti sperimentati verranno impiegati come aiuti MSM.

Organizza, nel quadro della scuola, in collaborazione con il comandante di scuola, delle prove sportive.

Assume i compiti di consulente per le marce e per gli esercizi nel terreno e può essere impiegato, dal comandante di scuola, come direttore di esercizi.

È responsabile della manutenzione e della coordinazione delle istallazioni sportive e del materiale. Regola le ordinazioni di materiale sportivo in collaborazione con il capo del materiale della scuola.

2. Nelle scuole per reclute:

   preparazione e concezione del programma di sport militare della scuola; riferimenti: regolamento 51.41 «Sport militare».

Organizza ed assume la responsabilità della formazione dei quadri. Nel corso di questa istruzione, tratta a tappe la materia relativa alle diverse fasi di formazione.

Sorveglia e controlla lo sport militare nelle unità, di concerto con l'ufficiale istruttore responsabile.

È responsabile dell'allenamento degli sportivi di punta della scuola. Procede alla selezione degli sportivi di punta, conformemente alle direttive del capo dell'istruzione.

Organizza, nell'ambito della scuola, in collaborazione con il comandante di scuola e con gli istruttori di compagnia, delle prove sportive.

Assume i compiti di consulente per le marce e per gli esercizi nel terreno e può essere impiegato, dal comandante di scuola, come direttore di esercizi.

È responsabile della manutenzione e della coordinazione delle istallazioni sportive e del materiale. Regola le ordinazioni di materiale sportivo in collaborazione con il capo del materiale della scuola.

Nel futuro si prevede di nominare, quali MSM, insegnanti diplomati di educazione fisica.

Scuole per reclute

Scopi:

1) Messa in condizione fisica delle reclute che dispongono di poco o di alcun allenamento (in numero relativamente elevato) e preparazione agli sforzi crescenti esatti dal servizio: **materia di base e test.**

2) L'allenamento fisico è impartito rispettando le stesse regole e principi in vigore nelle società sportive: **mantenimento della forma sportiva.**

3) Convincere le reclute a fornire lo sforzo massimo esatto dai rigori del servizio; si tratta di una trasposizione (= adattamento) alla prestazione militare, nel corso del quale l'uomo mette le sue qualità fisiche a disposizione di un impiego militare.

4) Procurare, mediante lo sport, occasioni di distensione e far sì che le reclute si entusiasmino per la pratica sportiva: giochi, competizioni sportive.

   (E perchè mai non dirlo? condurre la recluta a prendere coscienza della necessità di un allenamento fisico regolare).

Materia

Il regolamento contiene un piano-modello d'insegnamento, comprendente 80 unità d'insegnamento, da adattare secondo il caso; ciò equivale ad una seduta d'allenamento quotidiana.

Prescrizioni in vigore

80 lezioni di 30, 45 o 60 minuti

I comandanti sono liberi, secondo i casi, di optare per una o per l'altra soluzione. La lezione-tipo programmata è di 60 minuti.

Il capo-sezione (eventualmente un sottufficiale) è responsabile dell'allenamento fisico dei suoi uomini. Quando le condizioni lo permettono, si lavorerà in gruppi d'attitudine. L'istruzione dei quadri è diretta da uno specialista, ossia il monitore sportivo militare.

I dettagli concernenti la materia di base (MB) per le SR possono essere desunti dal precitato indice della materia. Oltre al test militare di condizione fisica, che ognuno conosce, è previsto un pentatlon per SR, comprendente: 1) 80 m / velocità — 2) 4000 m cross / resistenza prolungata — 3) percorso ad ostacoli / resistenza generale — 4) lancio di precisione e a distanza / agilità e abilità — 5) tiro / concentrazione.

Scuole per ufficiali

Scopi:

1) L'accento vien posto essenzialmente sulla pedagogia e sulla metodologia: **direttive per l'insegnamento, lezioni pratiche.**

2) Tendenza a sviluppare il gusto per lo sforzo e le attitudini personali: **lezioni speciali.**

Prescrizioni in vigore: 80 ore

Teorie	5 ore
Allenamento fisico	25 ore
Insegnamento metodologico	20 ore
Nuoto	15 ore
Allenamento a scelta	15 ore

Se, per mancanza di piscina o perchè, in prossimità del luogo di stazionamento della scuola, non si può procedere all'insegnamento del nuoto, le 15 ore riservate a questa disciplina sportiva saranno ripartite sulle altre. È allo studio un nuovo regolamento per il nuoto.

Teorie: 5 ore

Possibilità di ripartizione della materia:

1) Concezione dello sport militare
2) Studio del programma di base
3) Metodologia (misure di sicurezza)
4) Principi d'allenamento
5) Film

Allenamento fisico: 25 ore

Durante questo tempo, l'aspirante è sottoposto ad un allenamento intenso, avente come scopo il miglioramento delle sue attitudini personali. La scelta della materia deve avvenire nel programma di base e di complemento, e questo secondo il grado di prestazione delle classi.

Insegnamento metodologico: 20 ore

Questo insegnamento didattico avrà luogo, in linea di massima, all'inizio della scuola. L'aspirante imparerà il suo mestiere di futuro insegnante trattando essenzialmente il programma di base che dovrà poi insegnare in occasione del pagamento dei suoi galloni.

L'accento verrà posto essenzialmente sulla metodologia e sulla didattica pratica.

Nuoto: 15 ore

Ovunque la pratica del nuoto sia possibile, l'aspirante dovrà terminare la scuola in qualità di nuotatore o disporre del brevetto di salvataggio I. Materia d'insegnamento: nuoto - nuoto di salvataggio - tuffi.

Allenamento a scelta: 15 ore

Scopo: dare la possibilità, all'aspirante che pratica regolarmente una certa qual disciplina sportiva, di continuare il suo allenamento personale nella disciplina prediletta.

Le discipline sportive a scelta verranno introdotte in occasione dell'insegnamento teorico-metodologico e dell'allenamento fisico tradizionale dispensati nel corso della SU. Esempi: atletica leggera, nuoto, giochi diversi, judo, scherma, pugilato, tiro, ecc.

Per gli aspiranti che non praticano regolarmente nessuna disciplina sportiva, verranno organizzate sedute d'allenamento in una o nell'altra disciplina, secondo le possibilità ed i desideri.

Gli aspiranti deboli in una o nell'altra disciplina saranno tenuti a seguire sedute d'allenamento complementari, onde colmare il loro ritardo.

Mezzi: i comandanti di scuola faranno la loro scelta in funzione delle istallazioni e del personale a loro disposizione.

Essi non dimenticheranno ad ogni modo che i contatti con le autorità civili permetteranno loro di accedere facilmente alle istallazioni sportive più variate e che le relazioni stabilite con le società sportive permetteranno loro di ingaggiare validi collaboratori civili. Questi monitori ausiliari saranno retribuiti e metteranno, nella maggioranza dei casi, il materiale necessario a disposizione.

Gli aspiranti sperimentati in un dominio sportivo particolare verranno pure presi in considerazione quali responsabili di gruppo.

Le sedute d'allenamento dovrebbero aver luogo alla fine della mattinata, alla fine del pomeriggio o la sera.

Il monitore sportivo militare coordinerà questa attività e si metterà pure direttamente a disposizione.

Tempo a disposizione: oltre alle 15 ore previste dal programma di scuola, sarà possibile, secondo le condizioni, procedere ad un aumento del tempo a disposizione, perchè gli aspiranti, in generale, sono volontieri disposti a consacrare all'attività sportiva parte del loro tempo libero.

Corsi di ripetizione

Scopi:

1) Dare la possibilità ai militari non allenati di profittare di un allenamento fisico progressivo (togliere la ruggine).
2) Migliorare i diversi fattori della condizione fisica, lavorando alternativamente su ognuno di essi: velocità, resistenza prolungata, resistenza generale, agilità, scioltezza, forza, ecc.
3) Sviluppare lo spirito di aggressività mediante giochi di combattimento, esercizi di resistenza e di trazione.
4) Sviluppare lo spirito di squadra ed ottenere una certa qual distensione mediante la pratica di giochi collettivi.

Materia:

Insegnata dai capi-sezione competenti o dagli specialisti incorporati nell'unità (insegnanti di educazione fisica, allenatori di federazioni, di società e di club), l'abbondante materia del nuovo programma potrà essere adattata secondo i casi e contribuire sicuramente alla creazione di un ottimo spirito di emulazione.

Un capitolo speciale tratta dell'allenamento durante il corso di ripetizione e fornisce qualche lezione-modello da svolgere con mezzi di fortuna.

Il programma Gym-fit conviene particolarmente bene ai distaccati di ogni genere ed alle truppe che prestano servizio in condizioni speciali: truppe d'aviazione, sotto roccia, truppe di fortezza, ecc.

Gli ufficiali-sport verranno riuniti durante il corso per i quadri onde essere familiarizzati con il programma da svolgere durante il corso di ripetizione.

L'organizzazione dei controlli, dei test e delle competizioni verrà discussa tra i comandanti e gli ufficiali-sport.

L'ufficiale-sport di battaglione o di gruppo
(possibilità per un elenco dei compiti)

Prima del corso di ripetizione (CR): pianifica ed organizza, d'intesa con il suo comandante e secondo le direttive dell'ufficiale-sport della divisione, l'allenamento fisico per tutta la durata del corso. Prende tutte le disposizioni utili a regolare le questioni d'equipaggiamento, di materiale, di personale, ecc.

Durante il corso per i quadri (CQ): istruisce i responsabili per l'allenamento fisico delle unità (programma, test, controlli, ecc.). Organizza una corsa a pattuglie. Organizza un tiro d'entrata per gli ufficiali.

Durante il corso di ripetizione (CR): dirige, coordina, controlla l'allenamento fisico. Organizza gli allenamenti centralizzati per i pattugliatori (estate ed inverno). Organizza il tiro di concorso del battaglione. Collabora in seno allo stato maggiore del battaglione per missioni speciali.

Fuori servizio: organizza gli allenamenti per i pattugliatori (estate ed inverno). Fornisce le direttive d'allenamento. Regola le questioni di materiale, di trasporto, d'indennità.

Accompagna le squadre nell'ambito dei concorsi (tiro, campionati invernali ed estivi). Si perfeziona seguendo i corsi per capi-pattuglia, per ufficiali-sport; si allena e dà l'esempio partecipando.

Questo ufficiale-sport dovrebbe essere incorporato nello stato maggiore del battaglione, possedere un eccellente bagaglio di conoscenze sportive ed essere insegnante di educazione fisica.

Se seguiamo alla lettera le direttive per l'istruzione e l'organizzazione dei corsi (DIO), costatiamo che i nostri soldati di milizia hanno la possibilità di allenarsi giornalmente. In considerazione di tutto quanto sopra, vediamo che la funzione dell'ufficiale-sport assume grande importanza; siamo però anche coscienti che essa è molto impegnativa, sia durante che fuori servizio.

I candidati a questa funzione dovranno quindi dar prova di disporre della cosiddetta «gioia di servire» e di molto entusiasmo. Siamo convinti che questa missione è in grado di interessare molti giovani camerati.

2. Corsi militari presso la SFGS di Macolin

2.1 Corsi della Scuola militare I, SPF di Zurigo

La maggioranza dei nostri ufficiali istruttori seguono, all'inizio della loro carriera e durante un anno, i corsi tenuti presso la sezione di scienze militari della Scuola politecnica federale di Zurigo.

Durante tale anno, la Scuola militare passa sei settimane a Macolin onde familiarizzarsi con i problemi dell'allenamento fisico nell'esercito. La metà del tempo a disposizione è dedicata all'insegnamento sportivo, l'altra metà alle materie militari.

A Zurigo, ogni settimana e lungo tutto l'arco dell'anno, i partecipanti si allenano durante due ore.

Ecco un riassunto del programma svolto a Macolin:

Teorie: SFGS (1 ora) — Organizzazione del corso (1 ora) — Sport militare: concezione e scopi (1 ora) — Metodologia dello sport (3 ore) — Costruzione di una lezione (1 ora) — Principi d'allenamento (1 ora) — Fisiologia dell'allenamento (2 ore) — Esami di prestazione (1 ora) — Igiene sportiva (1 ora) — Incidenti e ferite (1 ora) — Biologia e dimostrazioni presso l'Istituto di ricerche (2 ore) — Studio del nuovo regolamento (2 ore) — Programmi sportivi SR, SSU, SU, CR (4 ore) — Seminario (2 ore) — Materiale, infrastrutture (1 ora) — Legge d'applicazione dello sport in Svizzera (1 ora) — Gioventù + Sport (1 ora) — Film (6 ore) — Studio.

Insegnamento pratico

Mobilità e scioltezza articolare: riscaldamento e programmi di cultura fisica.

Corsa: velocità, giochi di corsa, staffette pendolari, staffette, resistenza, resistenza generale.

Forza: arrampicare, allenamento isometrico ed isotonico della forza, lavoro con pesi ed elastici per lo sviluppo della forza.

Agilità: scuola di salto, salti in appoggio, ginnastica al suolo, lanci, pugilato.

Forme combinate: allenamento in circuito, piste ad ostacoli, ginnastica nel terreno, corsa d'orientamento.

Giochi: giochi di combattimento, pallamano, pallamano a 7, calcio.

Test: test militare di condizione fisica, concorsi.

Allenamento a scelta: questo è organizzato secondo le concezioni della SU. Discipline scelte nel 1970: tennis, nuoto, tiro al piccolo calibro, corsa d'orientamento.

L'insegnamento teorico occupa circa 1/4 del tempo a disposizione; il resto del tempo è dedicato all'insegnamento metodologico e pratico.

In seguito ad esame pratico e teorico, gli allievi migliori ottengono la qualifica di monitore sportivo militare.

Gli ultimi corsi hanno mostrato, in generale, grande interesse per i problemi concernenti lo sport; ciò permette di prevedere, nel futuro, un rinnovamento in merito, soprattutto nelle SR.

2.2 Ciclo per monitori sportivi militari

I partecipanti a questo corso prolungato sono sottufficiali istruttori, candidati o giovani ufficiali istruttori. Annunciati dai rispettivi capi d'arma in funzione della loro esperienza sportiva personale e delle possibilità di impiego, i futuri specialisti dell'allenamento fisico subiscono un selettivo esame d'entrata, nonchè un esame finale per l'ottenimento del brevetto.

L'insegnamento pratico e teorico è circa lo stesso di quello impartito nella Scuola militare (2.1). Si lavora ad ogni modo ad un livello più elevato e l'insegnamento metodologico è molto più spinto.

Si prevede, nel futuro, di prolungare questo ciclo d'istruzione di un periodo di due settimane di pratica nell'ambito di una SR.

Finora più di 120 monitori sportivi militari sono stati formati in cicli di studio di 4 settimane. È peccato che non tutti vengano impiegati effettivamente nella loro specialità.

2.3 Scuola per sottufficiali istruttori della fanteria

Nel complesso della loro formazione, i sottufficiali candidati istruttori seguono pure un corso di 4 settimane di durata, dove sono iniziati ai principi di base dell'allenamento fisico. Il livello di questo corso è, in generale, più basso che non quello dei corsi precedentemente citati; la materia viene conseguentemente adattata alle capacità degli allievi. Quest'ultimi non sono chiamati, in linea di massima, ad insegnare in seguito lo sport. I migliori elementi possono essere qualificati in vista di una loro partecipazione ad un ciclo per monitori sportivi militari.

2.4 Scuola per ufficiali sanitari

Tutti i medici del nostro esercito passano a Macolin, onde scoprire la SFGS quale istituzione, e, in particolare, l'Istituto di ricerche.

Essi ricevono un insegnamento teorico e pratico che tocca precipuamente i domini della medicina sportiva ed i principi d'allenamento.

Insegnamento teorico: fisiologia dell'allenamento, test di prestazione, problemi dell'allenamento in altitudine, orientamento sullo sport militare, psicologia sportiva, riabilitazione dopo disturbi dell'apparato circolatorio, incidenti e ferite sportive, servizio medico nell'esercito, casuistica della medicina sportiva.

Insegnamento medico pratico: spiroergometria, dinamometria, test allo sgabello, concezione e pianificazione dell'allenamento sportivo.

Insegnamento sportivo: allenamento della condizione fisica di base, corsa campestre, nuoto, giochi.

Il medico militare non si dovrebbe limitare ad assicurare il servizio medico, come è molto spesso il caso. Riteniamo che il medico militare dovrebbe collaborare strettamente con i responsabili dell'allenamento fisico, onde sostenerli nella realizzazione della loro missione. I medici potranno agire positivamente nei seguenti campi: misure d'igiene, momento della lezione, spirito della lezione, gruppi d'attitudine, dosaggio delle esigenze, prevenzione degli incidenti, ecc. Essi contribuiranno pure positivamente nel senso di una medicina preventiva.

A partire dal 1972, si prevede di organizzare, oltre al ciclo di studi per MSM, un corso speciale per ufficiali-sport delle divisioni; questo corso dovrebbe poter rimpiazzare, per questi, la Scuola centrale II.

I futuri maestri di ginnastica e sport che studiano presso le Università di Basilea, Zurigo, Berna, Losanna e Ginevra, vengono pure informati, in occasione del loro soggiorno a Macolin, sulla concezione e sui problemi dello sport militare.

3. Materiale e infrastrutture

Sarebbe illusorio voler introdurre un nuovo regolamento, assai ricco di materia, senza prevedere il materiale e le istallazioni necessarie al raggiungimento degli scopi prefissi. Ecco la lista completa del materiale di cui dispone **ogni unità** (esso è stato acquistato a tappe a partire dal 1968):

8 manubri di 12 kg — 8 manubri di 14,5 kg — 8 manubri di 17 kg — 2 nastri misuratori di 20 m — 2 cronometri — 6 palloni per la pallamano — serie di numeri (pettorali) da 1 a 150 — camiciole per i giochi, 5x10 di colore diverso — 2 corde per trazione di 12 m — 2 corde per l'arrampicata di 5 m — 2 corde di canapa di 5 m — 2 elastici per il salto — 6 tappeti — 16 testimoni — 2 asticelle per il salto — 2 montanti per il salto — 1 telone di ricezione — 3 picchetti di demarcazione — 1 pompa per palloni — 3 palloni — 1 rullo con nastro di marcatura — 12 piattelli per il nuoto subacqueo — 8 cinture di salvataggio — 18 palloni per la pallamano — 2 trampolini svedesi — 2 plinti — 30 elastici per lo sviluppo della forza.

Il complesso di materiale qui descritto è completato, nella scuola per ufficiali, da:

12 palloni pesanti di 3 kg — 2 pesi di 5 kg — 10 paia di guanti per il pugilato — 10 paia di guanti imbottiti per il lavoro sui sacchi di sabbia — un sacco di sabbia per il pugilato — 30 corde per saltellare — 6 tavole d'allenamento (nuoto).

Questa enumerazione di materiale può sembrare eventualmente superflua; se ad essa abbiamo proceduto, è unicamente per sottolineare convenientemente i grandi sforzi intrapresi in questo campo.

L'ufficio di consulenza per la costruzione di istallazioni sportive della SFGS è inoltre a disposizione dei comandanti delle piazze d'armi, dei comandanti di scuola, degli amministratori e dei monitori sportivi militari per ogni informazione desiderata.

Un programma minimo di infrastruttura sportiva è stato stabilito in collaborazione con l'Aggruppamento dell'istruzione.

Fra l'altro, esso raccomanda la preparazione delle seguenti istallazioni: campo da gioco per la pallamano e la pallacanestro, terreno per il calcio e la palla-lampo, pista finlandese, percorso fisso per l'allenamento in circuito, pista fissa per il test di condizione fisica, pista ad ostacoli, ecc.

Palestre ad uso multiplo

La Direzione delle costruzioni federali, su mandato del DMF, ha lanciato, nel 1969, un concorso di idee, con presentazione di progetti, per la costruzione di palestre ad uso multiplo dalle dimensioni di m 26 x 44.

Più di 70 architetti hanno presentato i loro progetti; la giuria ha potuto così effettuare la sua scelta in condizioni assai favorevoli.

L'ossatura metallica è prefabbricata e lavorata in grandi serie industrialmente. L'infrastruttura di fondo è identica a quella usata per le pavimentazioni stradali. Un rivestimento sintetico, previsto per l'utilizzazione sportiva militare, vien posato direttamente sull'asfalto fine.

Tutti i lavori sono programmati sistematicamente, onde permettere un montaggio razionale. Questo sistema permette un lavoro a catena o parallelo, in modo che la costruzione non richiede complessivamente più di 10 settimane.

La forma architettonica è sobria e funzionale.

Il prezzo di costruzione è di fr. 520 000.—, senza terreno, ma comprese le istallature sportive.

Programma di costruzione

5 palestre del genere sono state finora costruite a Friborgo, Coira, Walenstadt e Thun (2), nel corso del 1969. 10 sono state iscritte nel preventivo 1970, e sono progressivamente destinate alle piazze d'armi di Berna (Sand), Monte Ceneri, Dübendorf, Emmen, Payerne (2), Büren, Aarau, Bellinzona e Sion. La tappa seguente prevede 5 palestre, rispettivamente per Bremgarten, Bülach, Ginevra, Berna, Luziensteig.

La palestra ad uso multiplo è equipaggiata in modo perfetto dal punto di vista sportivo; due sezioni possono lavorare contemporaneamente. Vi si possono praticare gli sport collettivi come: pallamano a 7, pallacanestro, pallavolo, e, inoltre, il tennis.

A parte quanto sopra, la palestra conviene, come il nome l'indica, all'istruzione militare, alle riunioni, alle teorie, ai film, ecc.

In seguito al successo riportato da queste palestre, l'ufficio di consulenza per le costruzioni sportive della SFGS ha sviluppato un progetto di palestra sportiva comunale concepita secondo gli stessi principi.

L'Aggruppamento dell'istruzione ha dunque compiuto un grandissimo sforzo per migliorare l'infrastruttura sportiva delle nostre piazze d'armi. Per quanto ci concerne, ci sembra però che sia compito di ogni comandante, di ogni istruttore e di ogni monitore sportivo militare, sia sulle piazze d'armi comunali, che su quelle cantonali o federali, di interessarsi della faccenda, onde far progressivamente aumentare il numero delle istallazioni del genere a disposizione.

Conclusione

Ci auguriamo che questo largo giro d'orizzonte sull'allenamento fisico nell'esercito permetta ad ognuno di prendere coscienza di quanto è stato intrapreso onde far un più largo posto a questa parte della formazione.

Si tratta di un programma diversificato, che non ricerca in alcun modo la grande prestazione sportiva, ma che è atto ad indirizzarsi a tutti.

Fa bene ad ogni modo costatare che la prima tappa di un lavoro a lunga scadenza giunge a termine proprio nel momento in cui le conclusioni del rapporto Oswald auspicano che si accordi priorità ai domini seguenti: difesa anticarro, istruzione AC, combattimento notturno, combattimento di località e — «last but not least» — allenamento fisico.

È lecito augurarsi, inoltre, che le competenti istanze superiori emettano direttive precise affinchè non si debba registrare la famosa immagine del recipiente di 5 litri nel quale se ne vogliono versare 15.

Siamo infine dell'opinione, e teniamo a precisarlo, che l'allenamento fisico, presentato nel modo di cui si tratta in questo articolo, dovrebbe trovare accoglienza favorevole presso la truppa. Possano i monitori sportivi militari, i capi-sezione, i comandanti di tutti i gradi e gli specialisti civili far trionfare questa causa, grazie soprattutto al nuovo regolamento. Non va dimenticato che un esercito, invulnerabile nello spirito e nelle tecniche, lo deve pure essere nella forma fisica; senza di che correrebbe il rischio di non poter seguire il ritmo accelerato della battaglia moderna.