

Quel che fa correre

Autor(en): **Gilardi, Clemente**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000740>

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.

sport scolastico facoltativo — mezzo utilizzato dalla Confederazione per allargare e arricchire l'educazione fisica nella scuola — ha subito una sensibile restrizione. E infine l'impulso a favore della costruzione di impianti sportivi, già frenato in partenza, ha dovuto inchinarsi a un nuovo defalco; ma vive ancora, e con quanta tenacità! Per quanto concerne i sussidi destinati alle Federazioni sportive, compresa l'Associazione nazionale per l'educazione fisica, essi hanno mantenuto l'entità raggiunta nel 1974.

Una cosa va detta chiaramente: il risucchio non s'è ancora placato nonostante le misure precitate. Altri settori sono pure minacciati. Gli avvenimenti si succedono con tale rapidità che la situazione potrà essere già diversa quando questo scritto apparirà.

Una cosa è però certa. Poco importa il bilancio d'emergenza — l'uomo cercherà sempre l'avventura nello sport, come quei giovani sulla fotografia. L'uomo ne ha bisogno.

Quel che fa correre

Clemente Gilardi

Qualche tempo fa, il «Journal du Jura», quotidiano bienne- se, pubblicava, tra le notizie varie, il seguente trafiletto, che riportiamo integralmente, in traduzione italiana.

«Quel che fa correre i Britannici»

«I praticanti del «footing» — la breve corsa mattutina che mette in forma — sono particolarmente numerosi a Regents Park, a Londra, ha affermato recentemente il quotidiano britannico «Daily Mirror», di cui un giornalista ha voluto sapere cosa faceva correre così i suoi compatrioti.

Un perito-contabile ha confessato che corre ogni mattino non solo per perdere la pancetta, che gli aliena l'amore di sua moglie, bensì anche per interesse. «Passo ogni domenica 5 sterline al custode di una residenza situata sulla mia tratta d'allenamento — ha spiegato. Il custode mi rende poi ogni mattino una sterlina se passo davanti a lui prima delle 08.15. Restare a letto mi costa caro».

Per un altro praticante, celibe questo, il metodo è ancora più radicale, afferma il «Daily Mirror». L'uomo apre leggermente il rubinetto della vasca da bagno prima di andare a correre nel parco. Se non ha fatto il giro in meno di venti minuti, l'acqua oltrepassa i bordi.»

Scherzi a parte, ed ammettendo il piacere dei sudditi della regina Elisabetta per ogni genere di scommessa — anche su se stessi, come è il caso nei due esempi sopracitati, quel che conta è trovare una motivazione individualmente valida, in particolare per correre ed in generale per praticare dello sport. Essa lo è quando, prescindendo da ogni altra considerazione, è tale da divenire inderogabile. Disporre di 5 sterline di più ogni settimana e dover evitare che la vasca da bagno trabocchi sono, in questo senso, motivi sufficienti che hanno, inoltre, il pregio di essere colmi di «humour».

Fissatane l'inderogabilità, la corsa mattutina diventa una necessità, i cui effetti, anche se provocati, in prima istanza, da ragioni assolutamente pratiche come il risparmio o l'evitare danni nell'appartamento, si fanno sentire in primo luogo laddove sono al giusto posto, ossia sullo stato di salute.

Per i Britannici, la corsa è una tradizione, le cui origini possono essere ricercate molto addietro nel tempo. Ciò non è certo una ragione per cui si debba, a priori, spezzare una lancia per essa, anche se i figli d'Albione, nell'ambito sportivo, possono ancora e spesso essere per tutti dei maestri. Un motivo sufficiente alla sua pratica regolare è dato invece dal fatto che la corsa è un movimento totalmente naturale, reso necessario, agli albori della storia dell'uomo, dall'inseguire la bestia nella caccia o l'avversario nella lotta per la sopravvivenza, oppure, in senso inverso, dal fatto di dover fuggire davanti a lui, pure per poter sopravvivere.

Col trascorrere del tempo, la motivazione funzionale iniziale è andata progressivamente persa; ai nostri giorni, essa non esiste praticamente più. In considerazione dei mezzi meccanici a disposizione diventa per contro quasi logico chiedersi: «E chi me lo fa fare?». E qui entra in linea di conto la ragione fornita dagli influssi benefici della pratica sportiva sullo stato generale di salute. Essa è al-

trettanto «vitale» quanto quella espressa più sopra; perché può essere la scintilla iniziale per mettersi alla ricerca del compenso all'attuale eccessivo sedentarismo, rispettivamente di un palliativo a tutte le conseguenze che quest'ultimo può avere sulla macchina uomo. Occorre infatti non dimenticare che la macchina in questione è sempre più propensa a passare oltre quella legge delle funzioni secondo la quale «un organo, per mantenere la sua efficienza, dev'essere allenato».

Non è detto che, secondo l'esempio dei Britannici, si debba unicamente correre, intesa la corsa come un seguito di salti da un piede all'altro. Lo spettro delle possibilità è assai vasto, e va dalla semplice deambulazione alla corsa vera e propria, condotta ad un certo qual ritmo, passando per forme collaterali e simili, come può essere, in inverno, lo sci di fondo. Restando al movimento in questa sede principalmente preso in considerazione, va riconosciuto che si tratta di un'azione permettente un dosaggio alla portata di tutti, dal bambino al vegliardo, dall'atleta di punta allo sportivo per passatempo, ed adattabile quindi alla individuale capacità di prestazione.

Quel che conta è una pratica protraentesi durante un certo qual lasso di tempo. Lo sporadico scatto mattutino dell'impiegato in procinto di lasciarsi scappare il tram sotto il naso non va considerata come una soluzione di ripiego, specialmente nell'aria cittadina delle ore di punta, impregnata di gas diversi. Bisogna uscire dalla città, oppure, entro i limiti della stessa, profittare degli spazi verdi, quando essi sono a disposizione (sotto questo aspetto Londra, sempre citata soltanto per lo «smog», è esemplare — come potrà certificare chi la conosce —).

Occorre poi che la pratica sia regolare; un'escursione, anche di parecchie ore, una volta all'anno, non sostituisce la passeggiata quotidiana. Con questo si è detto che bisogna avere il coraggio di perseverare, condannandosi magari, se non si ha sufficiente forza di carattere, alla ricerca di motivi simili a quelli citati all'inizio. Ognuno può dare, in questo campo, libero sfogo alla fantasia; la «matta di casa», come la definisce il filosofo francese Alain, lo aiuterà — all'esterno ed all'interno del suo ambiente e del suo campo di attività — a trovare delle soluzioni.

Attualmente molte sono le possibilità a disposizione; la corsa o la marcia di cui finora è stato oggetto possono — e devono — essere completate, ad esempio su uno dei tanti percorsi d'efficienza esistenti, con tutta una serie di esercizi contribuenti a migliorare anche altri fattori della condizione fisica, in particolare la mobilità generale e la forza.

In funzione di tutto quanto sopra, non si concepiscono marcia e corsa come una costrizione, come «conditio sine qua non». Si sostituiscano eventualmente i termini con attività o allenamento fisico, ma non si dimentichi che soltanto la corsa, in tutto il complesso, è in grado di favorire convenientemente il mantenimento e lo sviluppo di quei due fattori della condizione che sono la resistenza e la tenacia. Il nostro vuol essere un invito a pensare alla faccenda ed a mettersi all'opera; la posta — un migliore noi stessi — ne vale la pena.