

# L'ora di ginnastica per tutti : un'alternativa fra "pancetta" ed efficienza

Autor(en): **Lörtscher, Hugo**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 2

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000841>

## **Nutzungsbedingungen**

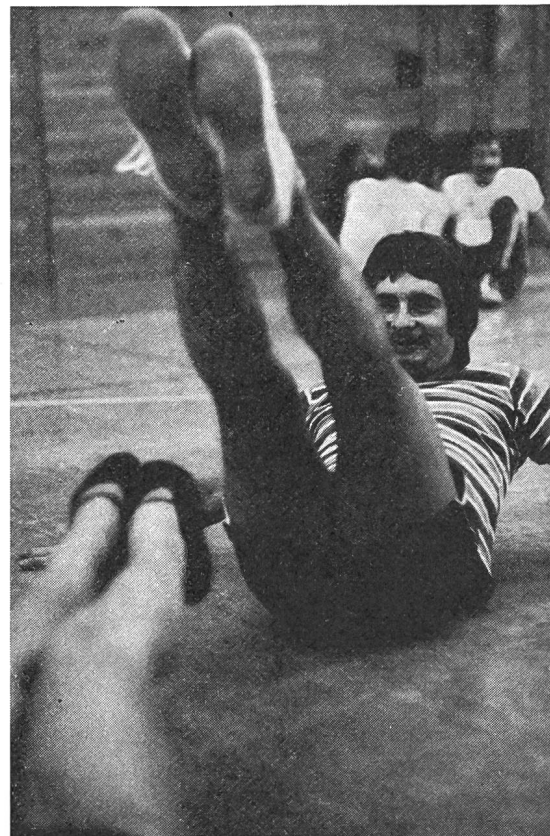
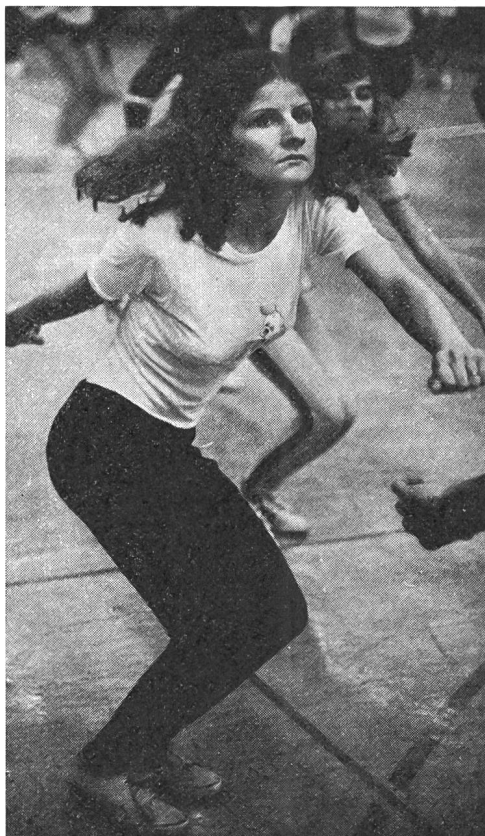
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## L'ora di ginnastica per tutti — un'alternativa fra «pancetta» ed efficienza

Fototesto: Hugo Lörtscher

Oggi «Fitness» non è più semplicemente dimostrazione di una capacità fisica di prestazione, è anche una presa di coscienza di un vasto strato della popolazione che vi intravede un nuovo concetto di qualità della vita. Altri parlano di neurosi dell'efficienza fisica, una moda vantaggiosa per i commercianti di articoli sportivi. Se n'è impossessata anche la pubblicità dopo aver abusato dei superlativi e delle curve femminili più o meno invitanti e languide. Pollice verso soprattutto per gli obesi, quasi fossero immagini ambulanti della malattia. Che diamine! Chi in questo pazzo mondo dell'efficienza ancora è grasso non è da considerare normale. Ma la pancetta è un legittimo diritto. E se il grasso o l'efficiente abbia più della vita lasciamolo a chi è tentato dal filosofare sulla vita. In fondo, se l'obeso ha appetito, si può considerarlo efficiente.

### La rivoluzione dello sport per adulti

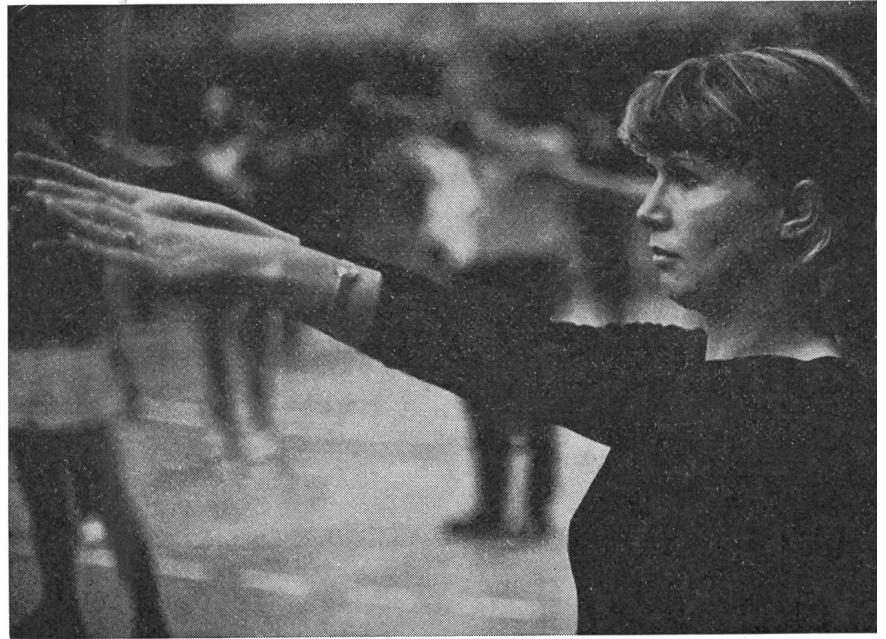
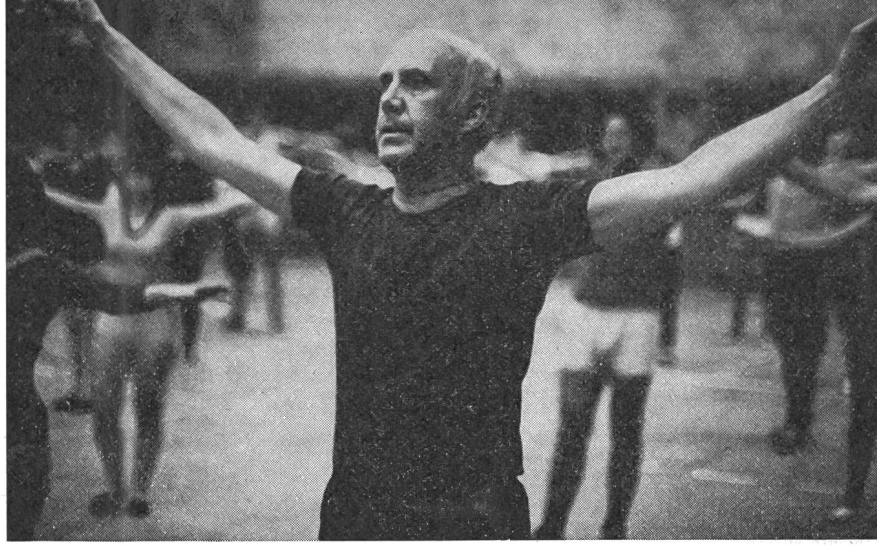
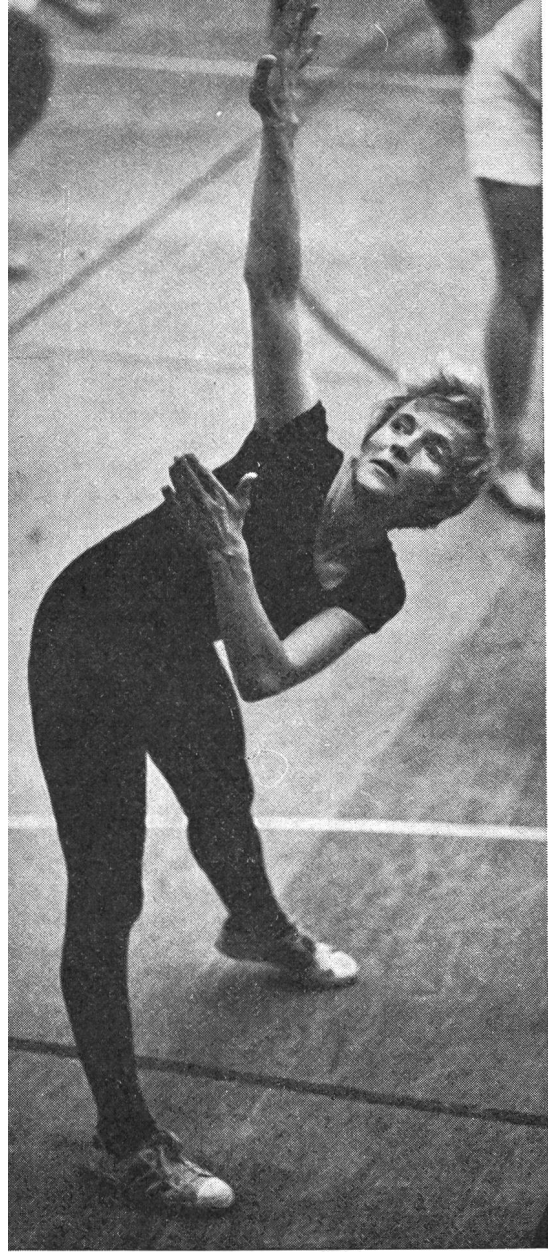
La breccia si è aperta quindi anni fa con l'azione «Porte aperte allo stadio» all'intenzione degli adulti desiderosi di fare dello sport senza impegnarsi con le società. Ne risultò praticamente il crollo di una diga, una piccola rivoluzione culturale dell'esercizio fisico. Per divertimento o per desiderio di muoversi, o forse anche per panico di fronte a un preludio di collasso della civilizzazione, masse intere si sono avviate verso le palestre e i campi sportivi: pan-

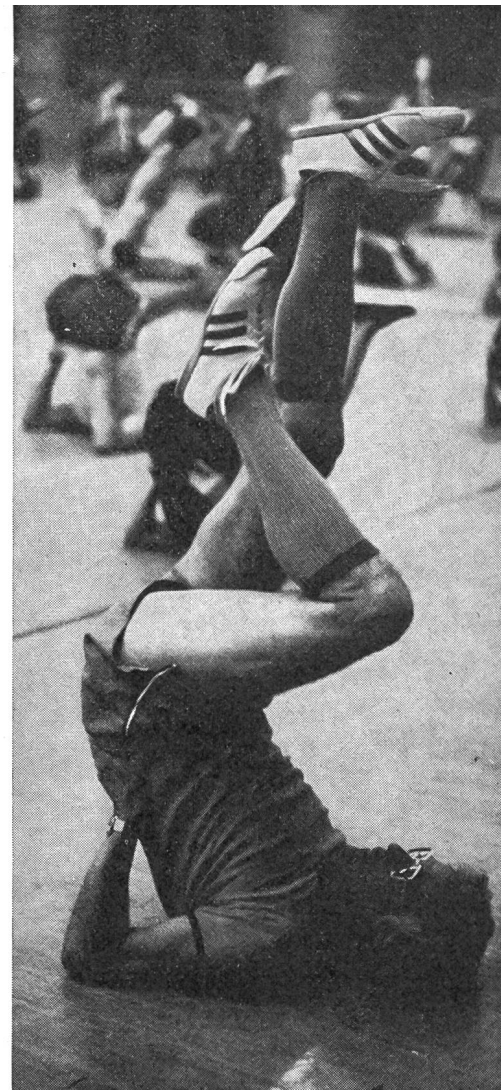
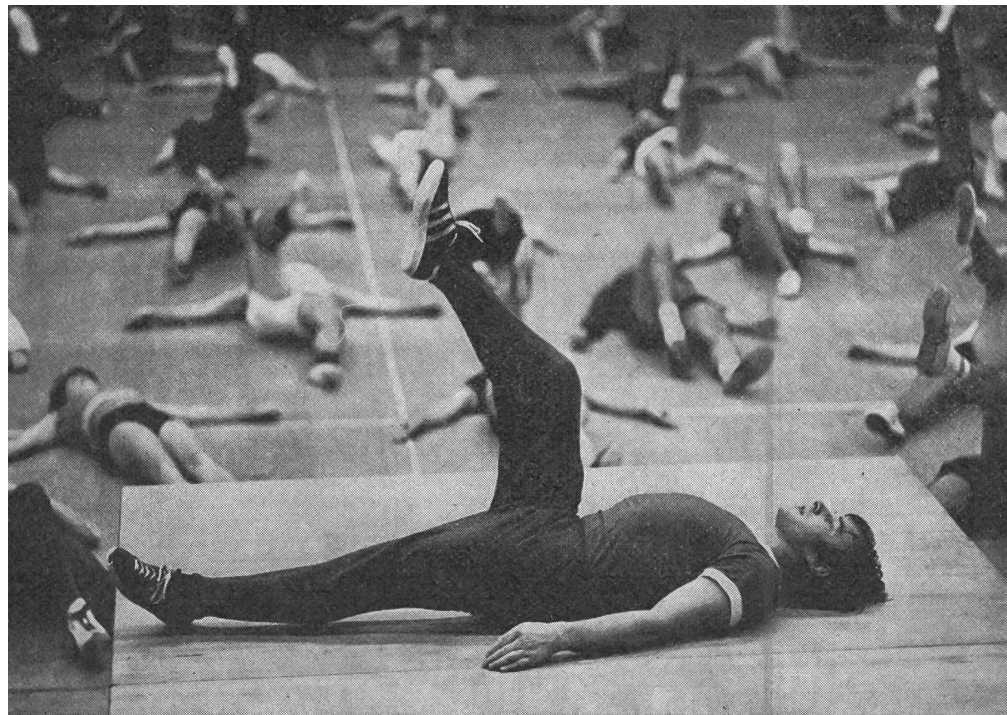
tofolai e pingui rappresentanti del benessere, uomini e donne cultori dello stato sedentario. La nuova forma dello «sport per tutti» era nata — con un successo assicurato. Compagnie di assicurazioni, casse malati, uffici sportivi, federazioni sportive e medicina preventiva, spronati dall'Associazione nazionale per l'educazione fisica con le sue «Fit-Parade» ed altre innumerevoli e originali azioni, hanno dato il loro appoggio a questo grande movimento per il benessere fisico di tutti. Efficienza fisica come compito, scopo e alternativa al nostro modo di vivere, divenne un allegro gioco senza frontiere.

### Un esempio

Fa scuola Zurigo, culla dello sport popolare. L'attento dicastero dello sport ha messo a punto un'organizzazione esemplare e informa puntualmente la popolazione sui vari corsi e manifestazioni nel quadro dello «sport per tutti». Il vasto programma comprende non solo l'ora di ginnastica per tutti, ma anche una serie di discipline sportive come lo sci di fondo, la ginnastica e il nuoto per anziani, la pallavolo, escursioni ecc.

Attualmente oltre 2000 zurighesi d'ambo i sessi prendono parte settimanalmente alla ginnastica per tutti. Insomma sono 100 000 nel calcolo sull'anno, ripartiti nelle 42 palestre della città di Zurigo.





Impressionante è lo spettacolo offerto durante la ginnastica per tutti che si svolge nella grande palestra di Zurigo-Stettbach, dove ogni sera sono presenti 200 sportivi volontari. L'attività è organizzata dalla sezione zurighese dei giornalisti sportivi e diretta da un giovane e dinamico monitore, discepolo sicuramente del «Turnvater» zurighese Erich Rietmann.

Per chi osserva, lo spettacolo è grandioso, quasi una visione. Nel momento in cui 200 ginnasti simultaneamente sollevano le braccia, sembra che uno stormo d'uccelli s'alzi in volo; e quando la massa si appresta alla messa in moto correndo in circolo, sembra vedere un'enorme giostra. E quando il monitore dall'alto del podio posto in mezzo alla grande palestra dimostra gli esercizi da eseguire e i partecipanti li svolgono in sincronia muovendosi al ritmo di una musica, diventa naturale l'associazione di tempo — sacerdote — fedeli. Fra divertimento ed estasi il passo è breve, quasi impercettibile. Mistificazione o ipnosi di massa? La domanda non è del tutto infondata. Ma in questa massa nessuno si preoccupa dell'altro. Sul suo metro quadrato di palestra ognuno interpreta e realizza il suo proprio mondo. Il ritmo è spesso mozzafiato, i partecipanti possono però adeguare il numero e la durata degli esercizi al proprio stato d'allenamento. Trascorsa la prima mezz'ora le file si diradano. Arrivano poi scompaiono. Senza annunciarsi, senza obblighi di società, senza legami, senza saluti, senza formalità. Emergono dall'anonimità per caricarsi di un franco d'efficienza e si dissolvono come ombre. La seconda mezz'ora è tutta degli «habitués», l'atmosfera si scioglie e diventa familiare. In pari tempo gli esercizi si fanno più «giocati» e in parte si svolgono a coppie. Per i più tenaci viene offerto un quarto d'ora supplementare con un allenamento a stazioni sotto forma di percorso d'ostacoli.

L'ora di ginnastica nella palestra di Stettbach risolveva diversi problemi che già erano stati al centro del Simposio di Macolin del 1970 (Efficienza fisica come concetto e scopo). L'esempio di Stettbach può essere citato a conferma della ricerca dell'Uomo di un nuovo modo di vivere e di una nuova presa di coscienza.

