

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 2 (1946)

Heft: 2

Artikel: Costruzione di semplici installazioni ginnico-sportive per la scuola, l'istruzione preparatoria e la società

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998933>

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: 03.04.2025

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

GIOVANI FORTI LIBERA PATRIA

Bollettino per i capi ticinesi
dell'istruzione preparatoria

Editore: Ufficio centrale per
l'istruzione preparatoria, la gin-
nastica, lo sport e il tiro (U.F.I.)



Macolin s/Bienna, aprile 1946.

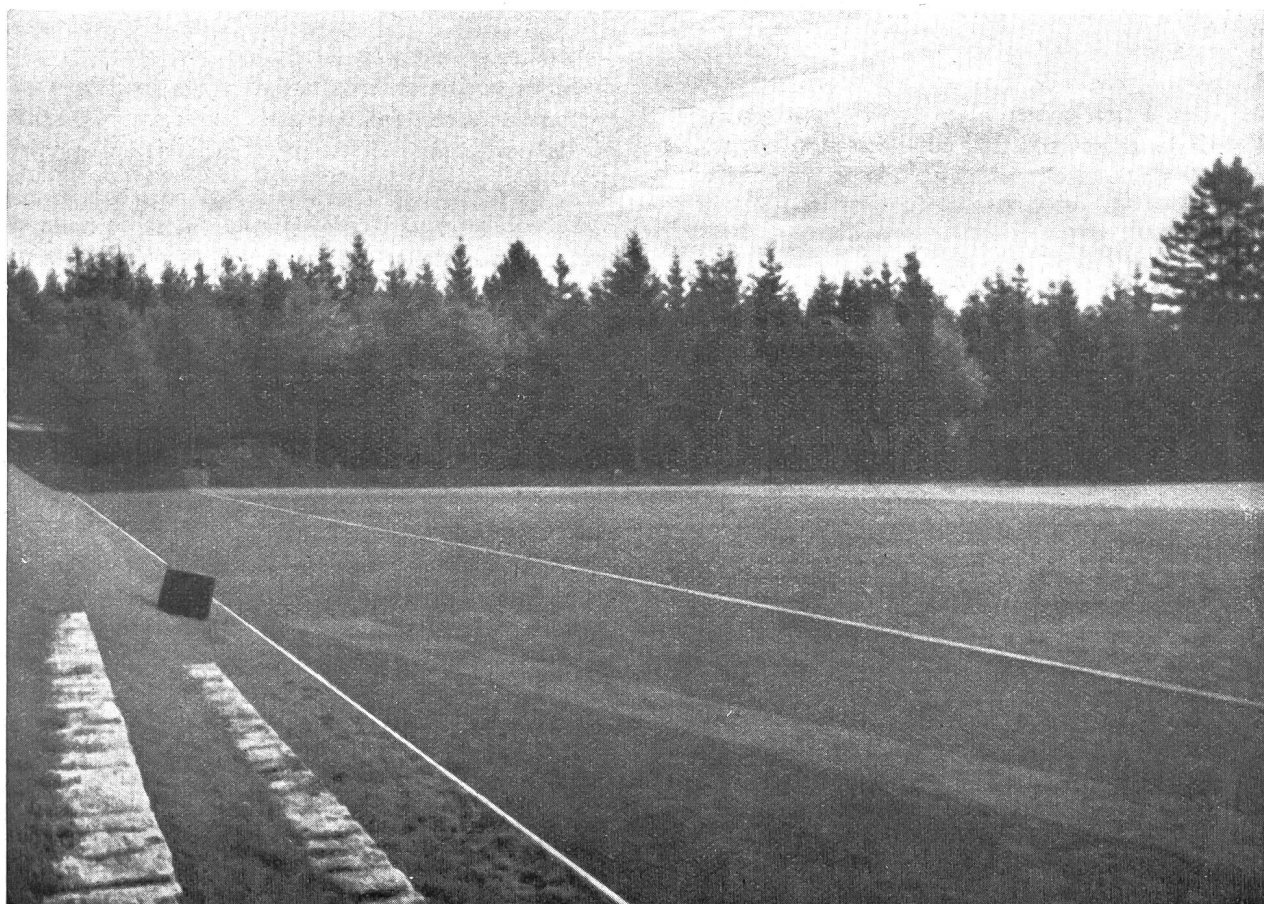
N. 2

NUMERO SPECIALE

Costruzione di semplici installazioni ginnico-sportive per la scuola, l'istruzione preparatoria e le società

Ora che numerosi campi sportivi sacrificati durante la guerra per l'estensione della campicoltura vengono lentamente ripristinati nelle loro funzioni pri-

mitive, torna di tutta attualità per le autorità comunali e i comitati delle società il problema della riattazione di questi terreni. Non solo i vecchi piazzali



U. F. I.: campo sportivo Hohmatt

devono però essere riadattati, bensì si dovrà intensificare la costruzione di nuovi campi. Questo vale soprattutto per quei comuni dove esistono pochissime o nessuna installazione ginnico-sportive.

Esperti in materia hanno reso pubbliche le percentuali ritenute indispensabili affinché lo svolgimento di una regolare attività fisica possa essere assicurato. Queste cifre basi sono:

6 m² di terreno per giuochi, ginnastica e altri sport per abitante;

0,2 m² di superficie di palestra per abitante;
da 0,2 a 0,5 m² di superficie d'acqua (piscina o bagno pubblico delimitato) per abitante a seconda delle località.

Nella sua recente pubblicazione « Installazioni e campi ginnico-sportivi della Svizzera », l'Associazione nazionale di educazione fisica ci porta a conoscenza le cifre relative alle percentuali di cui sopra. La media indica che siamo ben lontani dal minimo; quasi dappertutto il numero delle installazioni non soddisfa che a metà il fabbisogno.

Questa lotta degli sportivi per lo « spazio vitale » non è soltanto un problema elvetico. In Inghilterra venne per esempio formulata già nel 1902 una legge, la quale fissava come minimo per ogni comune di una certa importanza una superficie di 6,2 m² di terreno sportivo per abitante; e, a quanto riferisce l'architetto Beyeler, profondo conoscitore delle condizioni ambientali inglesi, sembra che in detto paese le città con oltre 10 m² di media per abitante siano numerose.

Quasi agli antipodi stiamo invece noi che, secondo le statistiche dell'opera dell'ANEF, contiamo ben 973 comuni che non posseggono alcun piazzale di ginnastica e non contano una società sportiva. Anche se abbastanza scarsi, i dati citati indicano quanto impellente sia il bisogno di una intensificazione della costruzione di installazioni sportive.

Nella passata sessione autunnale delle camere federali, l'on. consigliere nazionale Stirnemann motivava una sua interpellanza concernente l'aumento dei sussidi della Confederazione in materia di costruzione di piazzali ginnico sportivi, richiamando la necessità di offrire ad ogni cittadino svizzero la possibilità di seguire un tenore di vita ideale per evitare l'invecchiamento precoce e prevenire le malattie (per mezzo dell'attività sportiva), tracciando un parallelo appunto fra questa necessità e quella, purtroppo presente, della messa a disposizione da parte dello stato di ospedali, asili e altre case di cura. La educazione fisica agisce in maniera profilattica e se lo stato riconosce quale suo dovere un intervento per evitare al popolo danni fisici, deve a maggior ragione intervenire per sostenere e incoraggiare la costruzione di installazioni che non vogliono che il benessere e son volte a prevenire le malattie.

La Confederazione è stata finora in questo campo l'emanatrice di leggi, le quali obbligavano i cantoni

ed i comuni a concedere sussidi. Le basi in materia legislativa per questo problema — secondo Paul Truniger — ci vengono fornite nella maggior parte dei casi dalle diverse ordinanze sull'istruzione preparatoria le quali, come precedentemente accennato, obbligano i cantoni a far sì che nei dintorni di ogni scuola ci sia a disposizione un piazzale di ginnastica e sport e nel limite del possibile una palestra (art. 6 dell'ordinanza del 1^o dicembre 1941).

Per quanto concerne le linee direttive, vale a dire le indicazioni sulla grandezza e l'attrezzatura delle diverse installazioni, valgono quelle emanate dal Dipartimento militare federale in una speciale « guida per l'impianto e l'arredamento di piazzali di ginnastica, di giuoco, delle palestre ». Le stesse servirono di base per i lavori intrapresi in questo senso dai comuni e dai cantoni. Nella guida del 1931 si trovano indicazioni per l'asestamento di piazzali e campi d'esercizio, per la costruzione di palestre, per l'arredamento, come pure per l'acquisto degli attrezzi di ginnastica. Riconosciuto l'immenso sviluppo preso dall'educazione fisica in questi ultimi anni nonché la suddivisione della stessa in diverse discipline, l'UFI ha elaborato delle nuove direttive, le quali verranno di dominio pubblico fra qualche mese. Negli articoli che seguono non tratteremo il lato finanziario del problema (che dovrà essere discusso in altra sede) bensì quello *pratico*. Noi vorremmo che le indicazioni comprese nel nostro articolo « costruzione di installazioni per allenamenti e gare » possano servire a tutti quei capi I. P. che sono chiamati a recitare un ruolo importante nella vita sportiva del proprio comune.

Per coloro invece che intendono approfondirsi nello studio di questa materia tutt'altro che limitata consigliamo l'acquisto dell'opera di cui sopra: « direttive per la costruzione di campi e installazioni ginnico-sportive », edita dall'UFI.

Se vogliamo verificare un miglioramento nella costruzione di installazioni sportive è assolutamente necessario che ognuno, non importa la grandezza del suo raggio d'azione, si adoperi per l'aumento e la costruzione corretta delle installazioni in parola.

Abbiamo sì dimostrato nei nostri corsi di Macolin che anche con attrezzature quasi rudimentali si può egualmente esercitare un proficuo allenamento; un *minimo di installazioni* era però sul posto, un minimo che, disgraziatamente *in ancor troppi comuni non è finora stato raggiunto*.

Gli esami delle attitudini fisiche alla fine dell'obbligo scolastico e in margine all'istruzione preparatoria, gli esami di discipline facoltative e i concorsi sono tutte manifestazioni che necessitano di buone installazioni affinché i risultati possano venir riconosciuti come regolari. E siamo convinti che nessuno vorrà misconoscere l'importanza che le gare e i concorsi assumono nello sviluppatissimo movimento sportivo attuale.

Piste e pedane d'allenamento

Lo scopo di questo numero speciale è di dare incremento alla costruzione di installazioni e nello stesso tempo di fornire indicazioni di carattere tecnico. Vorremmo inoltre che le organizzazioni I. P. imparino a costruirsi da sole il necessario per la loro attività. È chiaro che una installazione costruita dagli atleti stessi, col sacrificio di ore libere, reca maggior soddisfazione che non quella ricevuta, già completamente sistemata.

Per la costruzione di installazioni ginnico sportive necessitano le seguenti premesse:

1. Scopo dell'installazione.
2. Scelta del terreno.
3. Conoscenze ed esperienze in materia sportiva.
4. Semplici conoscenze nel ramo costruzioni.

Scopo dell'installazione:

Stadi per concorsi e piste d'allenamento non vengono costruiti con gli stessi principi. Gli stadi devono sorgere nelle immediate vicinanze della città e devono offrire sufficienti posti per gli spettatori. I campi d'allenamento devono invece essere costruiti in modo che la natura e i dintorni possano influire benevolmente sugli atleti: vale a dire tanta vegetazione e soprattutto evitare la monotonia del paesaggio.

Costruite dapprima i campi d'allenamento: quindi gli stadi per i concorsi. È molto più importante l'allenamento regolare che non la massa di spettatori che assiste alle gare.

Scelta del terreno:

La scelta del terreno dovrebbe essere fatta in base alla legge biologica secondo la quale la cultura fisica ha effetto sui diversi organi soltanto se viene praticata con intima soddisfazione, con gioia quasi. Appunto per questo la bellezza del quadro naturale nel quale lo sportivo si esercita riveste una importanza grandissima. Il campo, l'installazione di allenamento devono essere costruiti nella natura in modo che quest'ultima non perda alcuna delle sue prerogative. Ogni pedana dovrebbe essere costruita in modo che essa presenti quasi uno stimolo per l'atleta. Di fronte ad essa quest'ultimo dovrebbe sentirsi spinto ad allenarsi con costanza, con amore

quasi. Se queste premesse non fanno difetto l'installazione è stata costruita con buon senso. Entrano in considerazione anche terreni che non possono essere adibiti per colture. Si troverà sempre, con un poco di buona volontà un angolo di terra che possa servire al nostro scopo.

Conoscenze ed esperienze in materia sportiva:

Delle indicazioni sulla costruzione di installazioni sportive ci vengono fornite da diverse pubblicazioni, fra le quali citeremo quella dell'UFI. Cionondimeno sono indispensabili, per un lavoro ben finito, conoscenze in materia sportiva e soprattutto senso per la disposizione delle installazioni. Spesso si dovrà rinunciare a certe prescrizioni per salvaguardare le bellezze naturali. È appunto in questi momenti che l'esperienza in materia sportiva deve avere il sopravvento e dirci se in questo caso specifico certe prescrizioni possono essere dimenticate oppure devono assolutamente costituire la base per l'attuazione dei lavori.

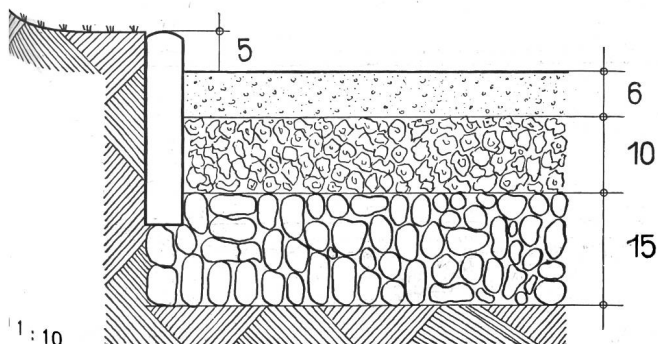
Tenendo appunto conto di questi fattori, la costruzione di installazioni sportive è un problema che riguarda in prima linea lo sportivo attivo, che naturalmente abbia sviluppato anche il senso dell'armonia, vale a dire di una giusta disposizione.

Una buona via da seguire è quella del pittore di paesaggi naturali. Anche costui sceglie dapprima un paesaggio, un motivo e quindi si mette all'opera. Scegliamo dunque anche noi dapprima un angolo di natura accogliente e costruiamo in mezzo a questa bellezza la nostra pista o la nostra pedana. Le installazioni dovrebbero sorgere in mezzo al verde, in un parco naturale. Anche il buon pittore non copia unicamente il paesaggio, ma lo sviluppa sul quadro, secondo i suoi sentimenti e il suo pensiero.

Conoscenze nel ramo costruzioni:

Le basi rudimentali per la costruzione di semplici installazioni sportive sono facilmente assimilabili. Le direttive cui abbiamo accennato più sopra danno sufficienti indicazioni. Ci saranno inoltre in ogni organizzazione degli elementi che hanno cognizione del ramo costruzioni. Per opere invece di più vasta mole sarà bene chiamare alla direzione degli specialisti in materia.

Costruzione di campi per allenamento e per concorsi



Generalità.

Se ci accingiamo alla costruzione di una installazione sportiva per l'attività base nell'ambito dell'I. P. è consigliabile che la si costruisca conformemente ai regolamenti di concorso, in modo che possa servire anche per le scuole e le società durante le loro manifestazioni.

Le prescrizioni che seguono devono essere mantenute; non escludono però la possibilità della combinazione di due installazioni (per esempio fossa per il salto in alto, adatta anche per il salto in lungo).

Consigliamo la costruzione di quest'ultime solo però in quelle località dove i mezzi finanziari e lo spazio (terreno a disposizione) sono limitati.

Per quanto concerne l'orientamento della pista o della pedana bisognerà tener conto nella costruzione del seguente principio: il getto o lancio, il salto o la corsa dovranno possibilmente sempre essere eseguiti con il sole nella schiena. È quindi consigliabile la costruzione di installazioni nei due sensi.

La pista di rincorsa.

Per piccoli gruppi od organizzazioni è sufficiente una pista su erba; naturalmente quest'ultima presenta seri svantaggi in caso di pioggia oppure se è fortemente utilizzata. In quest'ultimo caso è da preferire la costruzione di piste con carbonella. Per le piste abituali di carbonella è abbastanza difficile dare indicazioni precise sulla quantità di materiale necessario.

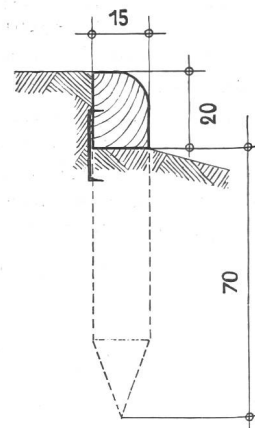
Su di un terreno molto permeabile sarà necessario scavare una fossa della profondità di 30 o 40 cm. sul cui fondo verrà allestito un letto di pietre dello spessore di circa 15 cm. Se il terreno è paludoso (argilloso) sarà necessario costruire un piccolo canale di drenaggio; se il sottosuolo è invece ghiaioso si potrà soprassedere alla costruzione del letto di pietre. Quale strato intermedio si è rilevata ottima la scoria (di carbone), spessore circa 10 cm. Questo materiale fa sì che la pista diventi elastica. La scoria sarà riempita a livello, si passerà con un compressore, non importa se a mano o a motore, e quindi si dovrà sovrapporre ancora uno strato di materiale. Consigliamo una composizione di 40 % di carbonella (finissima), 40 % di marna, 10 % di sabbia finissima e 10 % di humus. Lo spessore di questo ultimo strato dovrà essere di circa 6—8 cm. La pista dovrà essere limitata sui fianchi con degli assi di protezione (vedi schizzo).

Le fosse per i salti.

Queste devono essere semplici, ma solide. Affinchè la pressione esercitata sui lati non arrechi danni è necessario che il contorno sia forte e abbia basi solide. Ogni parte in legno dovrà essere ben impregnata perchè trovandosi in continuo contatto con l'umidità del terreno è facilmente deteriorabile.

Adatto è il legno di pino o di quercia. Per contro il legno d'abete impregnato dev'essere già cambiato dopo appena 3 o 4 anni. La grandezza della fossa è relativa al fabbisogno. Le misure sono indicate nello schizzo che segue, e sono misure minime sotto le quali non può essere costruita nessuna fossa. Ai margini, la profondità della fossa dovrà essere di circa 25 cm; nel mezzo di 35 cm. Se il terreno è impermeabile è necessario lo scavo di una fossa di drenaggio di circa 1 m³.

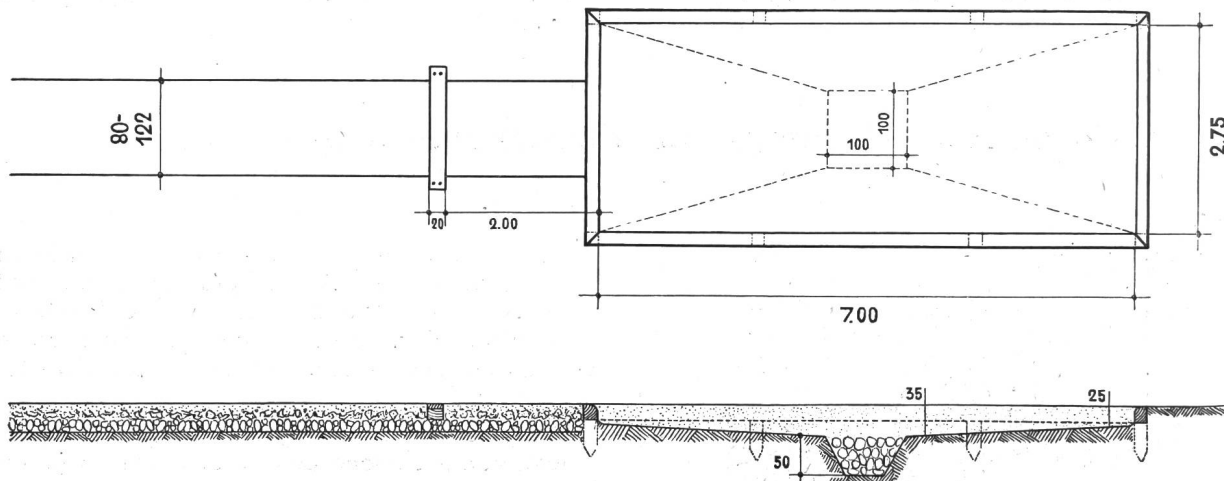
Quale materiale di ripiena il più adatto è la sabbia quarzifera, oppure la sabbia alluvionale (molto meno costosa). Le composizioni con segatura di legno non hanno dato buoni risultati per le installazioni all'aperto. Anche la ghiaietta non è adatta in quanto è troppo dura e rende molto difficile la determinazione dell'impronta.



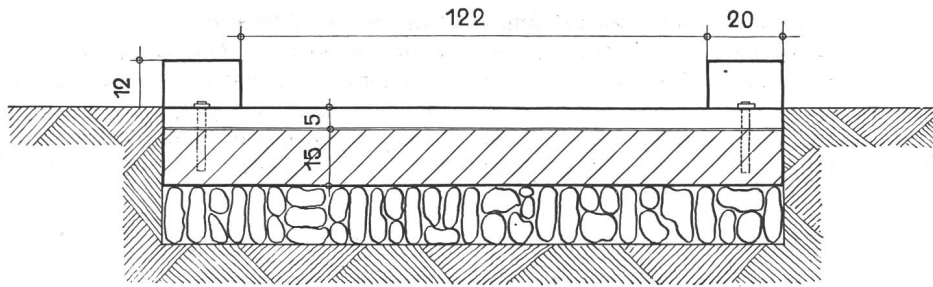
Scala 1 : 20

L'installazione per il salto in lungo.

Per la rincorsa è necessaria una pista di almeno 30 m. di lunghezza, per delle gare il minimo è di 40 m. Se viene preparata una speciale pista per la rincorsa la stessa dovrà avere almeno la larghezza di m. 0,80 (quella del rullo compressore a mano); possibilmente però quella dettata dalle prescrizioni regolamentari di m. 1,25. La trave d'appello che è infissa nel terreno due metri davanti alla fossa dovrebbe essere costituita, per essere vantaggiosa, di due parti ben distinte e cioè: da una trave di legno di quercia impregnata e da un'asse di legno di tiglio, dipinta in bianco, la quale verrà avvitata sull'altra. Questa, facilmente logorata per il continuo mordere delle scarpette coi chiodi, potrà essere cambiata ad ogni fabbisogno senza dover continuamente rimuovere il tutto. Per rendere poi ancora maggiormente visibile la trave d'appello è bene mettere sui lati della stessa due piccoli cubi di legno.



Scala 1 : 100

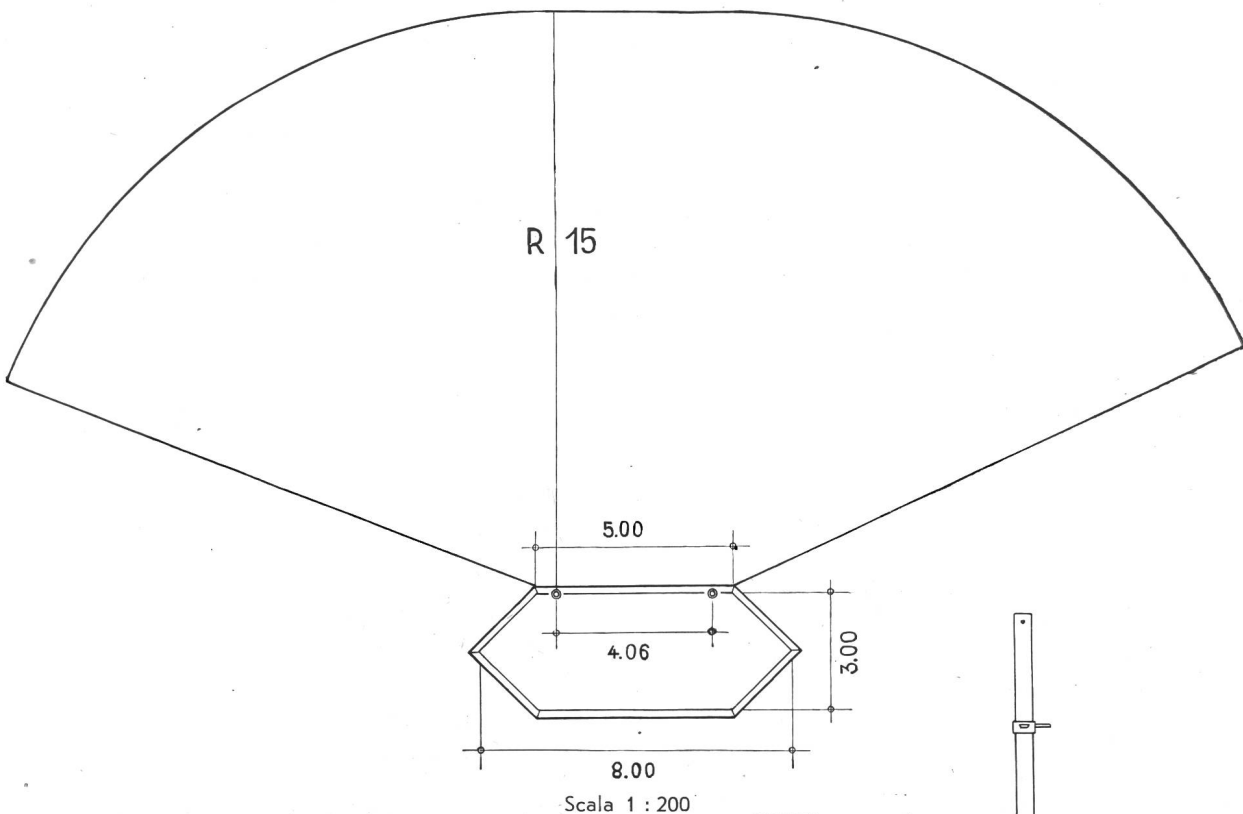


Scala 1 : 20

L'installazione per il salto in alto.

La pedana per la rincorsa dev'essere piana. Se c'è molta attività è consigliabile l'allestimento di una superficie di carbonella. Il regolamento I. P. pre-

scrive una pedana della lunghezza di almeno 12 m.; per gare e concorsi invece la distanza minima è di 15 m. La fossa d'atterraggio deve avere la larghezza di almeno 3 m.



Scala 1 : 200

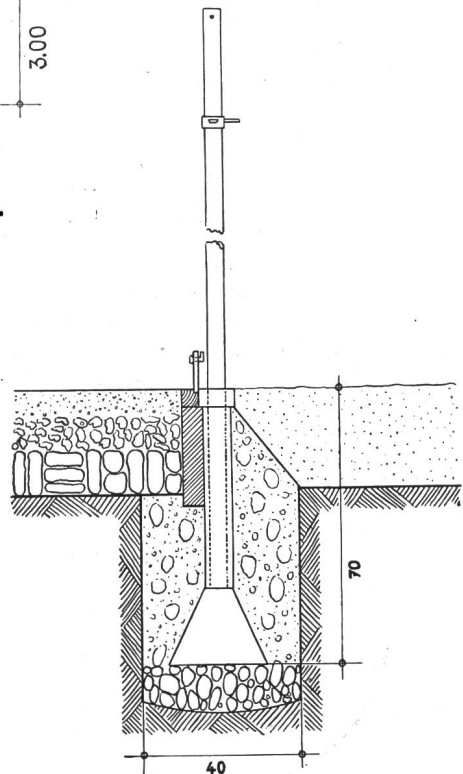
Le fondamenta per i montanti.

Per piccole installazioni bastano dei montanti in ferro, zincati superficialmente. Per attrezzature permanenti sono invece da consigliare quelli scorrevoli, con innesto nel terreno, e altezza regolabile.

La distanza fra i due montanti deve essere di almeno m. 3,66; non può però superare i m. 4. Le fondamenta dei montanti non devono essere visibili.

La pedana per il getto del peso.

Per il getto del peso sono necessarie delle fosse ampie, allargantesi nel senso del lancio; la loro profondità varia dai 10 ai 15 cm.; materiale di ripiena: sabbia alluvionale. Quest'ultima marca nettamente l'impronta d'arrivo del peso e facilita quindi la misurazione. In nessun posto lo spessore della sabbia deve superare i 15 cm. altrimenti la boccia scompare e può andare persa.

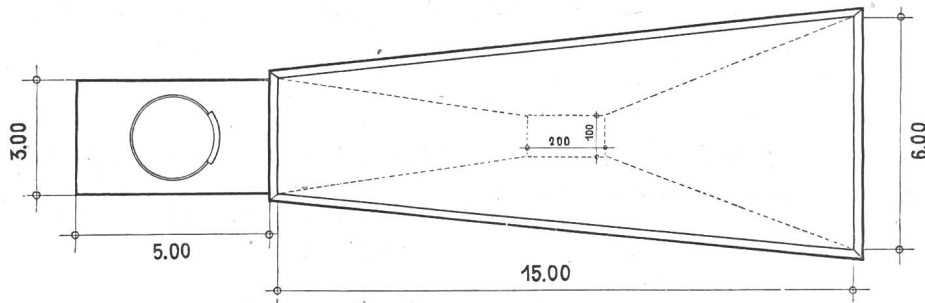


Scala 1 : 20

Il contorno della fossa dev'essere robusto affinché la boccia, cadendovi casualmente sopra, non lo schianti. Non sono consigliabili i contorni in sasso o cemento.

Quale strato superiore della pedana di getto si è rivelata ottima la composizione (miscela) costituita

Nel settore anteriore il cerchio è rinforzato da un traverso dipinto in bianco. La pedana di cui sopra la definiamo *pedana d'allenamento*. Per concorsi è invece necessaria la preparazione di una pedana conforme ai regolamenti internazionali. Quest'ultima presenta però spese di manutenzione molto più grandi



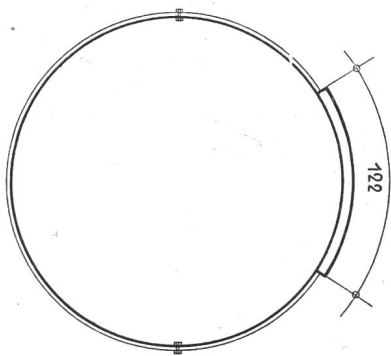
Scala 1 : 200

da 50 % di sabbia e 50 % di marna. Questo strato si è rivelato ancor più resistente di quello in carbonella, ciò che è un grande vantaggio per le pedane di getto molto più usate che non le piste.

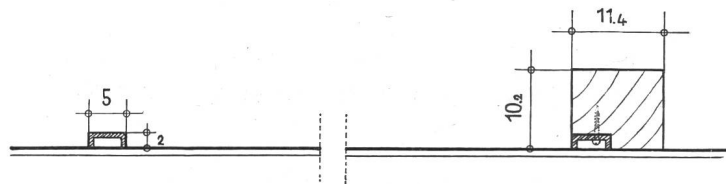
Quale sottostruttura vale l'identica indicata per la pista di rincorsa. Davanti alla fossa prepariamo la

ragione per cui sarà bene la costruzione di tutte e due.

Il regolamento di concorso prescrive per il getto del peso un cerchio infisso nel terreno. La superficie interna del cerchio dev'essere due centimetri più bassa di quella esterna: Il cerchio (secondo le pre-



Scala 1 : 50

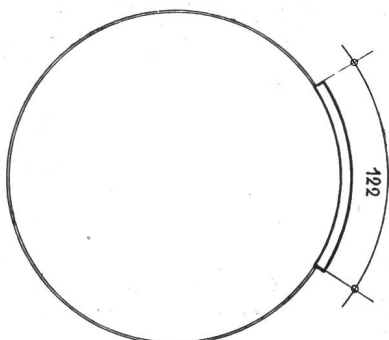


Scala 1 : 10

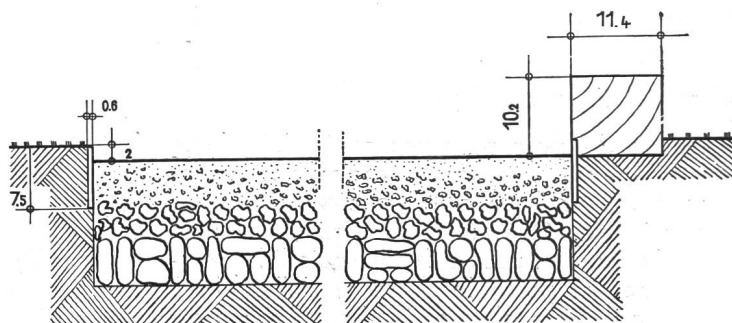
pedana di lancio dalle dimensioni di 3 x 5 m. In questo modo abbiamo la possibilità di posporre continuamente il cerchio, ciò che favorisce una migliore manutenzione dello strato superiore.

Per questa pedana usiamo quale cerchio quello pieghevole a forma di U dello spessore di 5 cm., e di 2 cm. d'altezza con un diametro interno di m. 2,135.

scrizioni internazionali dell'altezza di 75 mm e dello spessore di 6 mm.) viene adagiato sul terreno in modo che coincida esattamente con la superficie esterna sopraelevata. Quest'ultima sarà bene lasciarla con tappeto erboso; questo segna visibilmente l'impronta della boccia e favorisce una misurazione precisa.



Scala 1 : 50



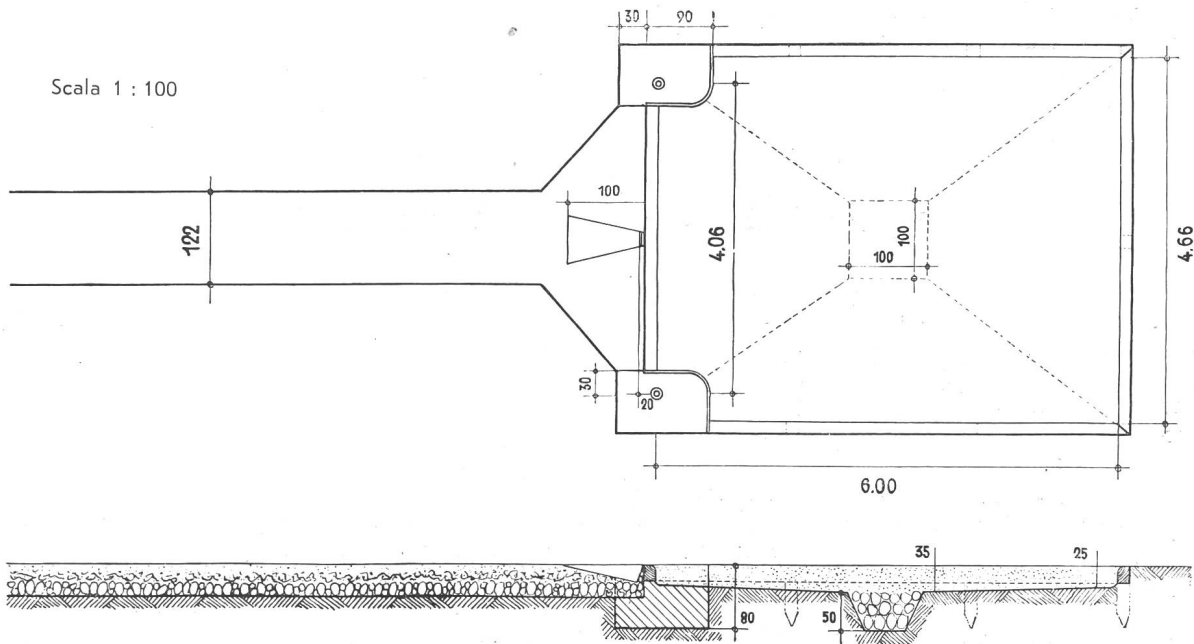
Scala 1 : 10

La pedana per il salto con l'asta.

Il salto con l'asta è una disciplina che non fa parte del programma base dell'I. P. Se ci occupiamo dell'installazione relativa è perché si tratta di una pedana facilmente combinabile con quella per il salto in lungo e potrebbe quindi servire per le società atletiche.

m. 7,50. I montanti devono essere mobili.

Adatti sono in modo speciale quelli con piedestallo in ghisa molto pesante. Anche i montanti in legno sono utilizzabili. Per la posposizione dei montanti (avanti e indietro) bisogna preparare una superficie in cemento (vedi schizzo). Per doppio uso, si lascino nel cemento due aperture per inserire dei

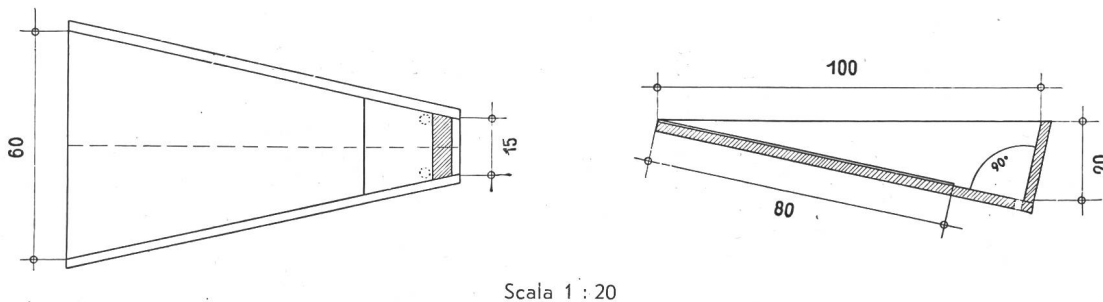


Affinchè la trave d'appello non impedisca durante il salto con l'asta è meglio fissarla appena m. 1,50 davanti al margine interno della fossa.

Affinchè si possano raggiungere i nove metri prescritti (distanza trave d'appello-termine della fossa) è necessario che la fossa abbia una lunghezza di

montanti, senza piedestallo. In questo modo sono offerte due possibilità d'impiego.

Speciale attenzione deve essere riservata alla costruzione della cassetta; per questa parte dell'installazione consigliamo l'acquisto di quella con coperchio, in commercio.



L'eco della stampa

Parigi costruisce stadi, piste e campi di gioco.

La « Gazette de Lausanne » reca una notizia di fonte francese secondo la quale il consiglio municipale parigino, rispettivamente la speciale commissione per gli sports, dispone, per la costruzione di attrezzature sportive di un credito di fr. 350.000.000. A questo scopo ha allestito un piano di costruzione il quale prevede:

60 piscine, delle quali 40 nella città di Parigi; 1.800 campi di giuoco (1200 per la pallacanestro), 65 palestre nella metropoli e 115 nei sobborghi; 60 piste atletiche circolari nella metropoli (140 nei sobborghi) 80 campi di giuoco per il rugby (30 nei sobborghi). Inoltre è prevista la costruzione, nel Dipartimento della Senna, di 3 grandi stadi per ogni attività sportiva, 3 stadi per il giuoco del calcio con 30.000 posti ciascuno, così come 6 velodromi. La