

Riflessioni sul binomio sport e salute : l'uno al servizio dell'altro

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Riflessioni sul binomio sport e salute

L'uno al servizio dell'altro

di Nicola Bignasca

La salute è più che mai un bene prezioso, al quale è doveroso portare sempre rispetto. Purtroppo, l'esperienza insegna che della salute ci si ricorda soltanto qualora la si è persa od è in pericolo. Molti sportivi, ad esempio, ammettono di aver iniziato a fare regolarmente dello stretching, soltanto dopo aver pagato le conseguenze di questa dimenticanza con un infortunio.

La promozione della salute tramite lo sport è un tema d'attualità. Ad esso, la Scuola federale dello sport di Macolin consacrerà prossimamente tre giornate di studio in occasione del simposio annuale, al quale parteciperanno gli specialisti in materia a livello internazionale (cfr. l'articolo a pag. 2). L'interesse per questo tema è molto elevato anche fra gli sportivi di ogni livello. Alcune inchieste hanno confermato che il miglioramento e il mantenimento della salute sono le motivazioni principali che inducono a praticare un'attività sportiva regolare. Gli storici affermano che, in passato, gli sportivi avevano un rapporto molto più distaccato con la propria salute. I film sportivi d'epoca, realizzati anche sulle alture di Macolin, sembrano confermare questa tesi: quante corse, salti (anche i cosiddetti «mortal») e lanci senza le minime precauzioni per l'incolumità delle proprie membra (e in particolare della colonna vertebrale)!

Questo cambiamento di atteggiamento degli sportivi è sicuramente un segno positivo dei nostri tempi. I progressi della medicina, delle tecniche di allenamento e di insegnamento, degli impianti e del materiale hanno da-

to sicuramente degli impulsi decisivi allo sviluppo di una cultura fisica e sportiva più sensibile alle esigenze della salute. Ora, create le giuste premesse, è importante che la promozione della salute tramite l'attività fisica e sportiva venga sostenuta da una campagna informativa adeguata. A nostro modo di vedere, è bene che gli

sportivi di ogni livello vengano messi in guardia da facili e false illusioni, e dal rischio di eccessi controproducenti.

Lo sport non è la ricetta magica che offre l'elisir di vita e salute eterna. È pertanto ingiustificato metterlo su un piedestallo d'oro. Un'attività sportiva sfrenata nuoce alla salute tanto quanto uno stile di vita sedentario. Lo sport è solo uno fra i tanti fattori – come l'alimentazione, l'igiene, ecc. – che, se praticato in modo equilibrato, può determinare dei benefici sulla salute.

Lo sport non deve cedere alla tentazione di diventare succube della promozione della salute. Le attuali tendenze vanno un po' in questo senso, se si pensa che, ad esempio, alcune casse-malati offrono degli sconti a coloro che svolgono un'attività sportiva di promozione della salute. Questo principio di gemellaggio tra la salute e lo sport è sicuramente positivo; ma il prezzo da pagare non è la perdita di

identità da parte dello sport. Ciò vale soprattutto per lo sport giovanile, proposto nel quadro dell'educazione fisica scolastica e delle società sportive, la cui missione principale è quella di svolgere un'educazione fisica e sportiva e non un'educazione alla salute. L'una è sì al servizio dell'altra, ma fra di esse vi sono delle differenze di fondo. ■



foto di Adrian Streun

Arrampicare, ben protetto dalle reti della salute.