

Forum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.

«Lo sport nuoce gravemente alla salute!»

Si evitano varie migliaia di morti

L'affermazione «Lo sport nuoce gravemente alla salute!», o l'altra, ancora più dura «Sport è morte», anche se viene di tanto in tanto lanciata da qualcuno, certamente non ha fondamento in una forma generalizzata. Il problema della popolazione svizzera in merito alla salute non è quello di praticare troppo sport o quello sbagliato, ma piuttosto di svolgere troppo poco attività fisica.

Gli effetti salutistici dell'attività fisica regolare sono impressionanti già fra i giovani (si leggano gli articoli in materia) e diventano sempre più evidenti con l'aumentare dell'età. Ad esempio, si potrebbero evitare migliaia di morti all'anno se gli svizzeri si muovessero quel tanto che basta per avere influssi benefici sulla salute. Attività particolari come salire le scale, andare a piedi, in bicicletta, walking o ginnastica in acqua, consigliate a persone finora inattive, comportano a malapena dei rischi.

I disturbi cardiocircolatori di norma non costituiscono alcun problema per i giovani, ma anche in età avanzata il

90% degli infarti non si verificano dopo una attività sportiva. È vero che notevoli sforzi fisici possono aumentare a breve termine il rischio di infarto, ma ciò è osservabile praticamente solo fra persone non allenate e quindi rappresenta un ulteriore stimolo ad una pratica sportiva regolare.

Nella circolazione stradale e nelle diverse attività sportive si devono naturalmente rispettare le disposizioni di sicurezza e le misure per la prevenzione degli incidenti. Purtroppo gli infortuni sportivi sono abbastanza diffusi, ma nella maggior parte dei casi hanno conseguenze di gran lunga inferiori rispetto a quelle ad esempio degli incidenti stradali. Essi avvengono soprattutto quando lo sportivo è mal preparato, imprudente o troppo focoso (come durante tornei dilettantistici o vacanze di sci). Con l'aumento del volume e dell'intensità dell'allenamento sportivo diventano sempre più importanti una buona formazione ed assistenza, una struttura mirata dell'allenamento ed una attenta organizzazione dell'allenamento e delle gare, per evitare sintomi di sovraccarico. I diversi partner dei settori dello sport, della medicina sportiva e della prevenzione degli infortuni sono consci dei rischi e si impegnano insieme per uno sport sicuro e sano. Ad esempio, per quel che riguarda Gioventù + Sport, nelle diret-

tive della formazione si ricorda che evidenziare elementi di rischio e di sicurezza e come comportarsi in casi del genere è un compito prioritario di monitori e docenti.

La responsabilità personale di ogni sportivo e l'assistenza da parte di chi gli sta intorno dovrebbero garantire che il bilancio di un'attività fisica e sportiva risulti positivo per il singolo sportivo come avviene a livello della popolazione nel suo complesso.

Brian Martin, Macolin

Lo sport è movimento e movimento è vita

Se si legge quello che viene scritto sul doping nello sport, a sentire degli incidenti nella pratica di sport estremi, si ha la tentazione di credere all'esattezza dell'enunciato proposto dalla redazione di «mobile». D'altronde, prima che giungessero sul mercato gli attacchi di sicurezza e scarponi di alta tecnologia, a proposito dello sci si diceva che era uno sport da proibire. Accettare supinamente l'affermazione, però, sarebbe eccessivo e sbagliato, perché lo sport è movimento, e movimento è vita. Dato che facili (pre)giudizi sono più semplici di una seria analisi di pro e contra, si preferisce spesso contare gli infortuni nello sport che valutare attentamente i benefici di esso. Dall'al-

La vignetta



tra parte, il nostro modo di vivere e lavorare in posizione seduta costituisce una minaccia per la salute che riduce la durata della vita. È un dato di fatto accertato che i danni della carenza di movimento superano persino quelli dovuti al consumo di tabacco. Il valore dell'attività fisica per il mantenimento della salute attualmente è incontestato.

Grosso modo un terzo degli svizzeri si muovono a sufficienza per mantenere una buona salute con effetti positivi su qualità di vita, peso, lotta allo stress e altri indicatori. Un altro terzo si muove appena quanto basta per riuscire a mantenere integro il proprio patrimonio di salute ed infine un ultimo terzo rischia di subire le conseguenze negative della mancanza di movimento. Fra queste rientrano molte persone, prima attive, che hanno poi rinunciato nel corso degli anni alla pratica dello sport.

Peccato, perché in fin dei conti non costerebbe neanche molto: tre volte alla settimana andare a piedi per una mezz'ora, o un'attività simile, che solleciti le pulsazioni e la respirazione, garantirebbe già l'ingresso fra gli Elvezi attivi. È consigliabile suddividere le attività nell'arco della settimana piuttosto che tendere ad una prestazione di punta di tanto in tanto. Chi volesse fare di più può persino migliorare il proprio capitale di salute, indipendentemente dall'età. Ma, come detto, non esagerare, perché una pratica sportiva eccessiva può anche arrecare danni. Mobilità non significa sport a tutti i costi, e anche in questo caso si tratta di una questione di giuste dosi.

Thomas Zeltner, direttore dell'Ufficio federale della salute pubblica

Riconoscere le sensazioni di benessere

Penso proprio che lo sport nuoce alla salute! Eccovi due esempi: seguendo i play-off di hockey, tra un fallo di Schrepfer ed una gomitata di Antisin, un rigore mancato da Dubé ed un gol segnato dal buon Peter, non mi sono reso conto di aver sgranocchiato diverse qualità di biscotti e cioccolatini. A causa dell'emozione del gioco e forse delle molte calorie superflue, ho poi constatato che la mia pressione arteriosa era salita vicino al livello di guardia. Si è allarmato persino il Giovanni, medico di fiducia e compagno di molte sfide sportive. Infatti, se da un lato poteva pregustarsi una rivincita pensandomi indebolito, dall'altro iniziava a preoccuparsi, potendo venir a mancare un sano stimolo.

A proposito di sfide, penso proprio che lo sport nuoce alla salute! L'anno scorso, arrancando in bicicletta sui tornanti della Nufenen, ho superato due ciclisti della vicina penisola, emuli di quel Pantani che tanto li ha fatto sognare, che progredivano poco più lentamente di me. Uno di loro, ma-

gari insospettito dal fatto che io lo stessi superando, ha sussurrato al collega: «Chissà che ematocrito avrà quello lì!» Tale affermazione è stata un colpo per il mio morale. Per chi mi conosce è risaputo che la mia dieta è spesso a base di salamini nostrani. Indispettito, ho così aumentato il ritmo. Il risultato, oltre a quello di distanziare definitivamente i sospettosi ciclisti, è stato di far salire le pulsazioni oltre misura, scatenando il pulsometro che cercava di avvertirmi di non esagerare.

Per smentire l'affermazione di partenza è perciò importante imparare a cogliere le sensazioni legate al movimento fisico ed ai benefici che ne derivano dopo l'attività. Inoltre saper alimentare le sensazioni legate ad una sana sfida, che si distinguono da quelle dello sport legato al business, sovente colpevole di influenzare comportamenti ed opinioni di gente che desidera prevalentemente misurarsi con se stessa.

Fabio Jelmini, Faido

Sano lo sport? Ma bofag su!

Lo sport nuoce alla salute? Chiedetelo a Gianni Agnelli. Quello che hanno chiamato «uragano Lothar» era in verità la conseguenza diretta del suo urlo quando ha saputo che il suo gioiello Michael Schumacher giocava a calcio in una squadretta vodese di quarta divisione dove, come Attila, dopo la partita non ricrescono più né gli stinchi né l'erba.

Chiedetelo alle nuotatrici, quegli armadi con la voce bassa che vanno in giro portando in mano quello che sembrava essere un telefonino, ma che a più attenta analisi si è rilevato essere un rasoio.

Oppure guardate i ciclisti, così infarciti di medicinali e riempiti di trasfusioni da far suonare i metal detector agli aeroporti.

Chiedetelo alle vecchiette che passeggiano nelle strade e che rischiano ad ogni momento di farsi trasformare in «murali» dagli skaters, chiedetelo ai giocatori di tennis che a furia di soffiarsi sulle dita hanno perso le unghie, oppure ai giocatori di hockey le cui ginocchia meriterebbero la poltrona offerta dal comune al decano di cento anni.

E ci si mettono anche le casse malati, che ci parlano di un aumento di infortuni legati allo sport, così massiccio che i loro funzionari fanno fatica a finire il giornale e sbirciare in Internet.

No, mi sono guardato in giro e ho concluso che lo sport nuoce alla salute. Non volete credermi? L'unico che forse presterà orecchio a queste affermazioni sarà il pugile Evander Holyfield. Tyson, lui, non è d'accordo, ma considero che l'unico sport sano sia la prossima disciplina olimpica, la scopa ticinese, come propone l'amico Glauco.

Giovanni Rossetti, Renens

Carte blanche

«Papà, ma è vero che lo sport fa bene alla salute?» mi ha chiesto recentemente il piccolo D'Artagnan. La banalità della domanda mi avrebbe dovuto far pensare, e anche la luce maliziosa nei suoi occhi. Avrei dovuto subodorare la trappola, ma ci sono cascato in pieno. Ho iniziato infatti una lunga disquisizione sui vantaggi dello sport per la salute. Tutti voi conoscete bene gli argomenti, che spaziano dai vantaggi di una buona condizione fisica alle migliori aspettative di vita, passando per l'equilibrio psicofisico. Ho elencato tutto, senza tralasciare alcun dettaglio, in una lode sperticata allo sport. «Ma allora perché nell'ultima gara di sci hanno dovuto portar via due atleti con l'elicottero?» Tutta la mia bell'argomentazione era andata a monte. «Ecco, vedi, gli sciatori sono una minoranza, sono professionisti e accettano il rischio», ho provato ad argomentare, con minore convinzione. «Ma anche loro sono degli sportivi?» incalzava lui con (finta?) ingenuità. «Sì, certo, ma sono sportivi di punta e lo sport di punta non ha più niente a che fare con la salute, in quel caso contano altri valori.» Una risposta imbarazzata, lo ammetto; ma cosa avrei dovuto dire? Ammetto di essere stato in serio imbarazzo, e una domanda retorica del genere tendiamo a farcela un po' tutti quando siamo a corto di argomenti.

Mio figlio era già pronto a scagliare la freccia successiva: «E lo zio Luigi?». Naturalmente voi non conoscete lo zio Luigi: non è certo uno sportivo di punta, non ha i presupposti per esserlo, ma è un grande appassionato del jogging, che pratica con impegno e passione. O meglio praticava fino a quando il suo tendine di Achille ha detto basta. «Certo... sono cose che possono succedere se si esagera un po', e poi, se non avesse fatto jogging forse avrebbe avuto un bell'infarto già qualche tempo fa...» - «Il papà del mio amico lo ha avuto, eppure andava in bicicletta.» Non era una domanda, ma solo una pura e semplice, dura constatazione che mi ha davvero lasciato senza fiato. Diavolo, come fare per spiegare in modo convincente a questo diavolello che lo sport può davvero impedire conseguenze nocive, che capita che ogni tanto a questo mondo uno dei miliardi di cuori in attività scoppi, e che anche il tendine di Achille di uno che non fa sport potrebbe rompersi. «Dimmi un po', ho ripreso dopo una breve pausa passando al contrattacco attaccandomi ad un esile fuscillo, «che cosa ti piace di più a scuola?» - «Le lezioni di educazione fisica, naturalmente» è stata la risposta. «Ecco, vedi...» è stata la mia ultima osservazione prima che prendesse il pallone e si lanciasse fuori di casa.

D'Artagnan



La parola ai lettori

Addio a G+S

Nel 1955, da studente alle magistrali, ho ottenuto il brevetto dell'Istruzione preparatoria (IP) di monitore 1 di sci. Recentemente ho smesso la mia attività di monitore con un ultimo campo scolastico di sci, in quanto in estate vado in pensione. In questo lasso di tempo ho partecipato a 45 corsi di disciplina sportiva (sci, escursionismo e sport sul terreno). Se sommassi tutto il tempo utilizzato per G+S arriverei a circa un anno.

Attualmente mi dà da pensare che i giovani docenti sono visibilmente meno interessati a G+S; non so se si tratta di una tendenza generalizzata, ma ciò vale per la cerchia delle mie conoscenze. Mi sembra di po-

ter rinvenire diversi motivi per tale dato di fatto, pur non volendo essere esaustivo.

- I docenti sono sollecitati maggiormente dal punto di vista amministrativo ed organizzativo per compiti di svariato genere: colloqui e serate con i genitori, forme di valutazione complicate, insegnamento per livelli, perfezionamento, corsi e conferenze interne alla scuola, direttive interne, formulari e direttive per gli esami, ecc.

- Essi si trovano di fronte a classi ed allievi difficili. L'aumento di allievi indisciplinati e con disturbi caratteriali mette in forse l'attuazione di corsi sotto forma di campo.

- La disponibilità ad impegnarsi in un lavoro di volontariato è inferiore al passato, soprattutto se finanziariamente porta poco o niente.

- La promozione di G+S durante l'appren-

distato, a scuola e all'università è insufficiente. Un po' più di pubblicità non farebbe certo male.

- I giovani hanno problemi di motivazione. L'atteggiamento consumistico si è diffuso anche nello sport. «Le gare di sci in TV sono forse ancora divertenti. Ma imparare a sciare? Perché mai? Mi basta se riesco a venir giù in un qualche modo da una pista ben preparata. Perché dovrei migliorare il mio stile e la mia tecnica?» mi ha detto di recente una mia allieva.

- La condizione fisica di molti giovani è lacunosa. Pensare di migliorare le prestazioni degli allievi è un compito frustrante, in quanto già dopo poco tempo non ce la fanno più. Ho constatato di persona che una escursione di più di tre o quattro ore di marcia rappresenta uno sforzo insuperabile per sempre più giovani. In parte si chiede loro troppo poco nella lezione di educazione fisica; quando gli allievi sostengono che a ginnastica neanche sudano, c'è qualcosa di sbagliato nel tutto. Dal canto loro i docenti si lamentano che gli allievi non sono più disposti a lavorare o arrivano persino a rifiutare l'attività sportiva a scuola. Spero che nonostante le difficoltà Gioventù + Sport continui ad esistere e anche in futuro possa offrire ai giovani una attività fisica sensata ed una valida occupazione per il tempo libero.

Peter Mosimann, Schlieren

Cosa ne pensa?

Il gioco è la ritualizzazione di guerre tribali.

Il prossimo numero è dedicato ai giochi di squadra. Ci faccia pervenire le sue reazioni a questa nostra affermazione polemica entro il 20 giugno 2000. Pubblicheremo una selezione delle lettere ricevute. Indirizzo: Redazione «mobile», Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78, e-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch

I protect myself

Pattinatori dovunque si guardi. Attualmente la Svizzera conta circa un milione di in-line skater che sfrecciano per le strade su pattini con otto fino a dieci rotelle.

Ogni anno si infortunano circa 14000 schettinatori. Se si usasse un casco e si portasse

ginocchiere, paragoniti e parapolsi, il numero degli infortunati potrebbe essere ridotto del 50 %.

Protezione a prezzo ridotto

Dal 29 maggio fino all'11 giugno 2000 i rivenditori di articoli sportivi offrono un set di equipaggiamento di protezione della Rollerblade a un prezzo vantaggioso.

Per gli adulti il set costa fr. 40.- invece di fr. 63.- e quello per i ragazzi fr. 35.- invece di fr. 55.-.

Recati nei negozi con il simbolo «I protect myself» e approfitta dell'occasione vantaggiosa.

Ulteriori informazioni

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, I protect myself, Laupenstrasse 11, 3001 Berna. Tel. 031/390 21 61, sport@bfu.ch oppure www.upi.ch

