

Opinioni // Spazio aperto

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 4

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.



Miti intramontabili

Fränk Hofer // Quando si parla di riscaldamento le opinioni divergono. Una cosa comunque va chiarita, ovvero che gli aspetti positivi sono predominanti.

► Anno 1975: «per noi della ginnastica artistica fare stretching alla fine della messa in moto è la cosa più importante perché ci protegge dai rischi di sovraccarico.» – «Lo stretching deve obbligatoriamente essere seguito da esercizi di rafforzamento basati sulla reazione e sull'esplosività.» – 1998: «a noi della ginnastica artistica lo stretching serve a ben poco; l'allungamento attivo è la chiave del successo in ambito di riscaldamento.»

Sono pochi i temi legati alla fisiologia dello sport e alla teoria dell'allenamento che suscitano discussioni così ambivalenti come il riscaldamento. Soltanto la risposta alla domanda sui suoi contenuti dà adito a dibattiti interminabili. Se poi provassimo a soffermarci sugli effetti degli esercizi di allungamento, sui programmi di ginnastica, sulla predisposizione mentale, sui giochi o sull'intensità, ci perderemmo definitivamente.

Con le sue raccomandazioni, l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi fa riferimento sostanzialmente ai risultati di studi scientifici riconosciuti a livello internazionale. Tuttavia, per quanto riguarda la prevenzione degli infortuni sportivi si rivela spesso difficile seguire questo principio per insufficienza di lavori qualitativi. Non ci resta quindi che attingere a conoscenze di esperti, resoconti empirici o a singoli studi. Il ricorso a tali fonti, dal profilo della prevenzione

degli infortuni, si rivela essere comunque solo raramente la soluzione migliore, sebbene aiuti a formulare interessanti conclusioni finali.

Oggi sappiamo che l'allenamento propriocettivo, integrato di preferenza nella fase di riscaldamento, ha buoni effetti preventivi in caso di carichi stop-and-go. Possiamo sicuramente dedurre, inoltre, che i carichi estremi siano meglio accettati da strutture danneggiate come muscoli, legamenti, tendini rispetto a situazioni di «partenza a freddo». È innegabile che l'applicazione della formula magica «testa-cuore-mano» sia garanzia di sicurezza durante la pratica sportiva e che fra allungamento attivo e passivo sia necessario un equilibrio ottimale. Un consenso, questo, che dovrebbe bastare ad allenatori consapevoli delle responsabilità che pesano sulle loro spalle e ad insegnanti di educazione fisica esemplari per affrontare l'argomento in modo approfondito.

Alla luce di quanto espresso, vi ringrazio di contribuire a ridurre gli infortuni sportivi, optando sistematicamente per un riscaldamento corretto!

► *Fränk Hofer è responsabile della sezione sport all'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni e per lungo tempo ha insegnato educazione fisica. Contatto: f.hofer@bfu.ch*

I ricchi e i poveri dello sport

Lorenza Leonardi Sacino // Più il livello di istruzione, la posizione professionale e il reddito sono elevati maggiore è l'attività fisica praticata. In Svizzera, anche nello sport la discrepanza fra ceti abbienti e sfavoriti è una realtà che non va ignorata.

► La Svizzera, con la sua perenne ricerca della qualità in tutto ciò che intraprende, non si smentisce nemmeno dal profilo sportivo. Non mi riferisco ai risultati di atleti di spicco come Roger Federer, Viktor Röhlin, Flavia Rigamonti, ma agli oltre sette milioni di anonimi cittadini che popolano questo piccolo paese. Gente che la mattina si alza e va al lavoro, a scuola o resta a casa ad occuparsi dei propri figli e che nel tempo libero pratica un'attività sportiva. E non lo fa solo sporadicamente! La popolazione di questa patria del benessere per antonomasia fa movimento oltre la misura normale e le ragioni che pungolano ad indossare tute da ginnastica all'ultimo grido e calzature sportive «hi-tech» – come in ogni nazione abbiente che si rispetti – sono essenzialmente di natura salutistica e ricreativa.

Fin qui nulla da ridire, anzi, piuttosto di che inorgogliersi! Uno scenario glorioso che lascia tuttavia intravedere una nota stonata. Sarebbe ingenuo per non dire irrispettoso, infatti, credere che la tendenza al movimento regolare sia una prerogativa di tutte le fasce della popolazione. Stando alle conclusioni dello studio «Sport Svizzera 2008» (v. Dossier pagg. 28-35) le persone veramente attive fisicamente hanno un livello d'istruzione superiore e occupano delle elevate posizioni professionali. Purtroppo anche nello sport il divario fra ricchi e poveri è ormai più che evidente, soprattutto in un paese dominato dalla prosperità. Una realtà che iniziative come il Programma nazionale alimentazione e attività fisica 2008-2012 tentano – se non

di cambiare radicalmente – per lo meno di rendere meno difficili da sopportare. «La Svizzera offre condizioni di vita tali da permettere ai singoli, alle famiglie e alle comunità di alimentarsi in modo equilibrato e praticare sufficiente attività fisica, promuovendo in tal modo la propria salute», è questa la visione del PNAAF 2008-2012, elaborato dall'Ufficio federale della sanità pubblica in collaborazione con l'Ufficio federale dello sport e Promozione Salute Svizzera.

Il contributo di programmi di tale natura è fondamentale in una società complessa come quella in cui viviamo, dove i bisogni cambiano così velocemente da non riuscire quasi ad elaborarli. Come è pure capitale prendere in considerazione la persona nella sua integralità, con il suo vissuto e le sue caratteristiche, per riuscire a promuovere degli interventi individualizzati in grado di offrire ad una classe affetta da un disagio che non comporta solo un'evadente penuria finanziaria ma che spesso si ripercuote pure sulla salute fisica e psichica dell'individuo, un sostegno concreto per aiutarla a (ri)trovare uno standard di vita accettabile, sotto tutti i punti di vista.

► *Lorenza Leonardi Sacino è redattrice della rivista «mobile». Contatto: mobile@baspo.admin.ch*



Powered by tri-Mobil
veicolo per triathlon a la scuola



Campionato svizzero de scuolas

Il 28 agosto 2008 a Pfäffikon SZ
Partenza permessa a tutti gli allievi della Svizzera del 7° al 9° anni di studi

Categoria: femine e maschi
Nuovo: classementi di cantoni
Distanza: 380 m nuoto – 12,1 km bicicletta – 3,7 km corso à piedi
Iscrizione: CHF 20.-
Informazioni et iscrizione online:
www.swisstriathlon.ch >Relève >Championnats des Ecoles
Ultimo termine delle iscrizioni: 15 agosto 2008 (nessuna iscrizioni possibile dopo il termine)

DATA SPORT  **SWISSLOS**  **SPONSER**



10 anni ✓

Pavimenti sportivi perfetti per delle prestazioni di alto livello!

Clienci soddisfatti in tutta la Svizzera: contattateci e approfittate di oltre 20 anni di esperienza e di una consulenza personale.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Floortec AG, Kriens, Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

Floortec AG, Mühlethumen, Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

Floortec AG, Aarburg, Christelirain 2, 4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

Pavimenti sportivi indoor	FLOOR TEC
Pavimenti sportivi outdoor	
Sistemi in erba sintetica	

www.floortec.ch

Certificate of Advanced Studies Movimento e terapia sportiva – Malattie interne



Nel 2009 sotto l'egida della «rete svizzera per gli studi di sport», la Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM propone il diploma CAS Movimento e terapia sportiva – Malattie interne. Il corso si rivolge a docenti, a scientifici della scienza dello sport e a fisioterapisti. Conta 20 ECTS e in 6 moduli infonde le basi teoriche e pratiche per intervenire con trattamenti specifici su pazienti affetti da malattie interne nella riabilitazione stazionaria e ambulatoriale come pure nell'ambito della profilassi secondaria.

Termine d'iscrizione

31 ottobre 2008

Informazioni e iscrizione

Ufficio federale dello sport UFSP

Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM

Formazione continua

2532 Macolin

tel. 032 327 63 46

e-mail weiterbildung@baspo.admin.ch

www.ehsm.ch