Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Artikel: La sfida è aperta

Autor: Balmer, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001529

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Svizzera in movimento
in forma per **l'Euro**
dal 3 all'11 maggio 2008

La sfida è aperta

Appureremo soltanto in giugno se i giocatori della nazionale svizzera di calcio saranno sufficientemente in forma per ambire al titolo di campione europeo. Per quanto riguarda il resto della popolazione, una parte di essa potrà dimostrarlo già da inizio maggio.

Reto Balmer, foto: Daniel Käsermann

▶ La prima settimana di maggio in tutta la Svizzera ci si sposterà su pattini a rotelle, a bordo di canoe, correndo o giocando. Grandi e piccini saranno invitati ad esibire le loro capacità sportive nei luoghi e negli ambiti più disparati: campi da beachvolley, giardini allestiti per l'arrampicata, test di fitness, percorsi di abilità, ecc. Insomma una vera e propria festa del movimento che ha contagiato diversi comuni elvetici spingendoli ad inventare addirittura delle discipline sportive per l'occasione: biathlon estivi, tornei di speedminton, marce a stella sulle montagne, ma anche ad attingere dal repertorio più classico proponendo sedute di ginnastica jazz, partite di tennis tavolo, corse d'orientamento o itinerari da percorrere esclusivamente utilizzando la tecnica del walking.

Vantaggi per tutti, non solo per il calcio

Sono 194 i comuni iscrittisi nel 2008 all'iniziativa «Svizzera in movimento». Lanciato nel 2005, in occasione dell'Anno internazionale dello sport dall'Ufficio federale dello sport (UFSPO), il programma quest'anno è all'insegna del motto: «In forma per l'Euro». Durante tutta la durata del campionato europeo di calcio, la maggior parte degli svizzeri si siederà comodamente su divani, poltrone o posti numerati negli stadi per seguire tutti gli incontri previsti. Un'euforia calcistica che, tuttavia, non lascerà molto spazio all'attività fisica. Per il responsabile del progetto Lorenz Ursprung una cosa è chiara: «l'Euro deve sì accendere la febbre del calcio, ma di questo fuoco dovrebbero trarre tutti vantaggio e non soltanto le società calcistiche». Chi desidera muoversi ed incoraggiare altri a farlo è così invitato a fornire il proprio contributo. L'obiettivo di «Svizzera in movimento – In forma per l'Euro» è proprio di esortare la popolazione a praticare regolarmente e in modo durevole un'attività sportiva, sottolinea Ursprung.

Stando all'indagine sulla salute condotta nel 2002, oltre il 60% della popolazione elvetica è inattiva dal profilo fisico. Solamente uno svizzero su tre soddisfa le cosiddette raccomandazioni di base, muovendosi per almeno 30 minuti al giorno. «Chi si muove, non arrugginisce», afferma Benedikt Weibel, delegato del Consiglio federale per l'Euro 2008, convinto che l'attività sportiva può accrescere la gioia di vivere. Un'opinione condivisa anche da Didier Burkhalter, consigliere agli Stati neocastellano membro del Gruppo parlamentare sport e ambasciatore di «Svizzera in movimento», secondo cui «questo programma rappresenta una vera e propria scuola di vita: stimola l'entusiasmo, il piacere di stare con sé stessi e con gli altri e promuove la salute. Insomma, l'iniziativa s'impegna affinché lo sport aiuti a migliorare la qualità di vita di ognuno di noi». Ed è proprio per mezzo di questa campagna, che l'UFSPO intende combattere il problema della sedentarietà e migliorare le strutture volte a promuovere lo sport e il movimento.

E i comuni che s'impegneranno a fondo in tal senso non mancano. Basta dare un'occhiata alla sfida ambiziosa che due comuni svizzero-tedeschi (Melligen e Fislisbach) si sono lanciati: un percorso comune aperto addirittura 24 ore su 24, da compiere a piedi o in bicicletta! Società, scuole e aziende locali sono tutte coinvolte nel progetto. L'associazione dei neogenitori organizza un rally per le famiglie con carrozzine e passeggini, il gruppo di amanti della natura invita invece ad una visita notturna ad un biotopo, mentre l'associazione femminile offre la possibilità di prendere parte a sedute di fitness «chiacchierine».

Una sfida di natura sportiva

Per conferire una rilevanza maggiore al progetto, i comuni possono lanciarsi vicendevolmente delle sfide. Chi ottiene il punteggio più alto in termini di quantità di movimento? Il comune che vince il duello incassa la scommessa. Insomma, una sorta di «Scommettiamo che...?» made in Switzerland. Non esistono disposizioni preliminari sulla posta in gioco, gli sfidanti si accordano semplicemente fra di loro cercando di proporre delle idee originali. Come ad esempio invitare gli sconfitti a scoprire la propria regione con delle piacevoli escursioni nella natura, a piedi o in sella a dei lama. Oppure ancora offrire la possibilità di visitare esposizioni o strutture particolari o prendere parte a feste sulla spiaggia o nel bosco. Ma c'è anche chi, dimostrando di essere dotato di pollice verde, ha scelto di piantare un albero nel comune dell'avversario.

Diverse località hanno pure deciso di associare l'attività fisica agli incontri interpersonali. A titolo d'esempio, vale la pena citare l'iniziativa originale di Port, piccolo comune del Seeland. Una corsa a postazioni (arrampicata di cassette per bibite, gioco del Platzgern, calcio veloce e Inline skating) con rompicapi creati dagli allievi delle scuole che attendono i partecipanti al traguardo. Al tutto si aggiunge un tiro al bersaglio con la pompa dell'acqua offerto dai vigili del fuoco locali. Da parte sua, il comune sfidante Evilard occuperà i propri abitanti con un torneo di carte, attività indubbiamente meno fisica ma molto più propensa alla reciprocità e alla scambievolezza. Ma la febbre del moto ha contagiato anche il sud delle Alpi. Sono sei i comuni che partecipano all'iniziativa: Castel San Pietro sfida la località romanda di Courrendlin, Savosa e Massagno scenderanno in campo contro la Grande Lugano e la popolazione di Agno se la vedrà con quella di Caslano (v. riquadro).

Anche le Host Cities sono pronte a sfidarsi

Oltre ai comuni anche le città che ospitano l'Euro 08, ovvero Basilea, Berna, Ginevra e Zurigo, prenderanno parte alla sfida. Il fischio d'inizio della settimana svizzera del movimento sarà dato proprio nelle cosiddette Host Cities il 3 maggio prossimo. Per appurare in quale di queste quattro località vivano gli abitanti più sportivi saranno organizzate le attività più disparate. Sul terreno della BEA Expo di Berna sarà allestito un tracciato attorno al prato dell'Allmend. Nella zona d'arrivo i visitatori potranno pure visitare l'esposizione industriale bernese, che si terrà in contemporanea, oppure mettere alla prova le loro abilità sportive scatenandosi in diverse postazioni dedicate al movimento. Anche a Ginevra (nel Centre sportif de Vessy), a Zurigo (nella Saalsporthalle-Areal) e a Basilea saranno organizzati dei percorsi e varie attività fisiche. Nella struttura dello stadio basilese, alla popolazione sarà pure offerta la possibilità di divertirsi in un parco dei divertimenti. La scommessa stipulata dalle quattro città riguarda i fondi per realizzare un importante progetto per la promozione del movimento. //

› *www.svizzerainmovimento.ch*

Il punto

«Riscoprire il movimento immersi nella natura»

Caterina Del Frate, capo-dicastero Istruzione e cultura del comune di Caslano, racconta a «mobile» la sfida che il comune ha lanciato prima di tutto ai suoi abitanti per incoraggiarli a muoversi a stretto contatto con la natura.

▶ **«mobile»: quale messaggio vuole divulgare il comune di Caslano partecipando all'iniziativa «Svizzera in movimento – in forma per l'Euro»? C. Del Frate:** che il movimento fa bene e che può essere divertente e socializzante. Che abbiamo la fortuna di vivere in una zona privilegiata con il nostro bellissimo paesaggio adatto allo spostamento a piedi. Che i 5 km del tracciato (giro del monte Sassalto sotto forma di corsa d'orientamento) sono alla portata anche di chi non è per forza uno sportivo.

Qual è il programma previsto? Il «giromonte» si svolgerà su tre giorni, da venerdì 9 a domenica 11 maggio. Il primo giorno è dedicato principalmente alle scuole ed alle aziende, il secondo alle famiglie (giochi e varie attività per bambini) e l'ultimo a tutti (con pranzo offerto e cerimonia di premiazione).

Il vostro sfidante è Agno. Quale scommessa avete stipulato con i vostri «vicini»? Niente è ancora sicuro, perché non ci siamo ancora informati sul costo dell'operazione, ma la posta in gioco è una panchina, possibilmente in castagno realizzata da un artigiano della regione, da installare nei rispettivi comuni.

Questo progetto s'inserisce in un concetto più ampio di promozione del movimento in seno al vostro comune? Al momento non l'abbiamo ancora previsto, ma sicuramente l'interesse potrebbe nascere nel caso in cui la manifestazione dovesse riscuotere un buon successo. Il Municipio e la società Unitas, promotori dell'iniziativa, auspicano di coinvolgere e stimolare le persone che praticano poco movimento, portandoli a percorrere il nostro bel «giromonte» per poi ripeterlo anche in futuro.

E in che modo intendete incoraggiare la popolazione locale a partecipare all'iniziativa? Attivando i bambini attraverso le scuole, proponendo delle sfide tra le varie società sportive e non, nonché tra le aziende, divulgando il messaggio tra la popolazione che l'attività fisica, in particolare quella svolta all'aria aperta, fa bene sia fisicamente che mentalmente. Oppure ancora reclutando madrine e padrini tra le numerose persone che percorrono questo itinerario quasi giornalmente, mostrandoli come esempi da seguire. //