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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 3

Rubrik: CST

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: 09.07.2025

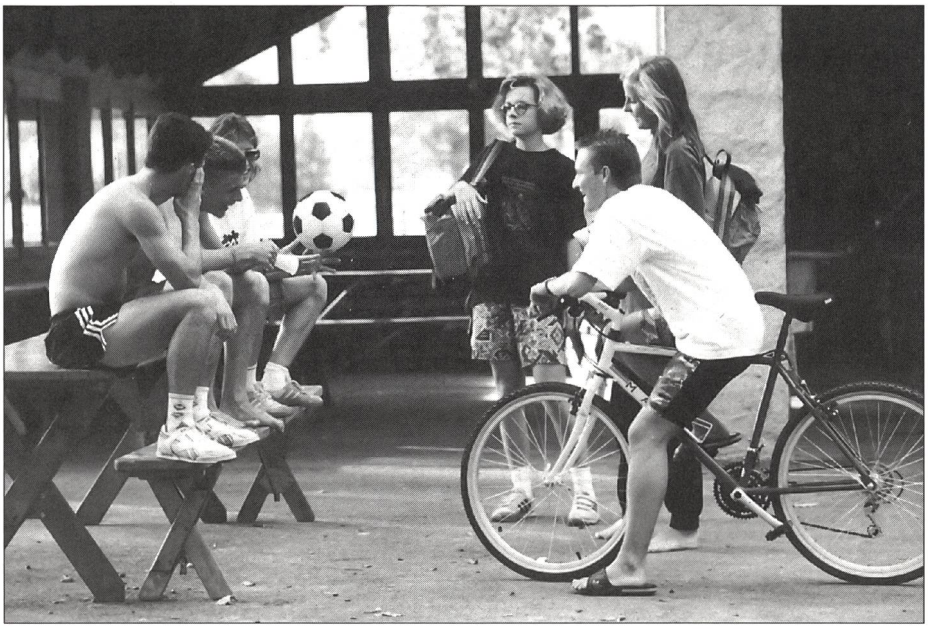
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il 1996 in cifre

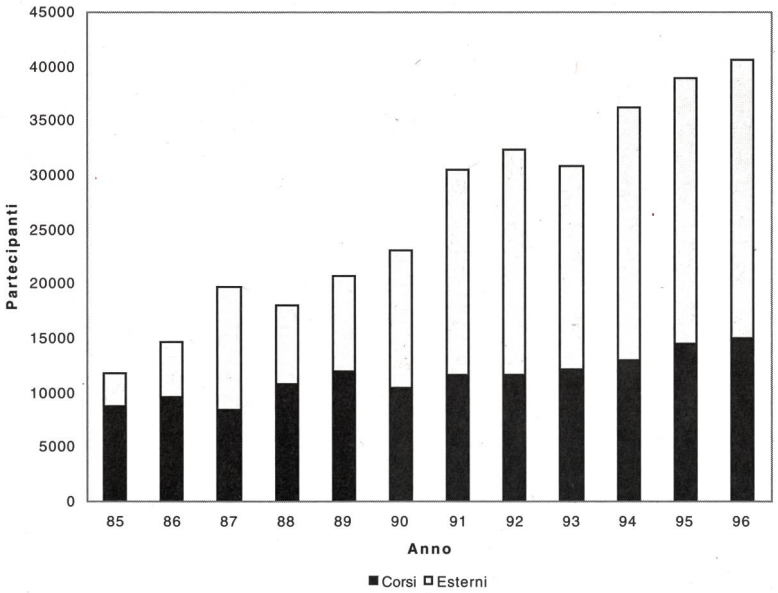
di Bixio Caprara, direttore CST

Considerazioni generali

Il CST consolida nel 1996 il proprio ruolo di leader nella promozione dello sport giovanile in Svizzera.
I buoni risultati ottenuti negli ultimi anni sono stati nuovamente superati. L'ulteriore sviluppo conferma che il CST ha raggiunto un'occupazione eccellente ciò che consente di affermare che l'impiantistica è sfruttata al meglio. I margini di manovra sono ridottissimi e solo l'ampliamento delle strutture potrà permettere un ulteriore incremento.



CST = dove giovani sportivi s'incontrano.



L'occupazione è caratterizzata da due segmenti principali di utenza; da un lato i corsi con alloggio e dall'altro gli utenti esterni. I primi provengono da tutta la Svizzera e permettono al CST di adempiere alla propria funzione di Centro Sportivo di carattere nazionale. I corsi sono organizzati da scuole, da società o da federazioni sportive e da ditte. Grazie ad una maggior flessibilità aziendale e ad una gestione delle risorse alberghiere maggiormente efficace, siamo riusciti a ottimizzare ulteriormente l'occupazione, ottenendo un aumento del 5%. L'importanza assunta dal secondo segmen-

Grafico 1
Evoluzione occupazione 1985 - '96

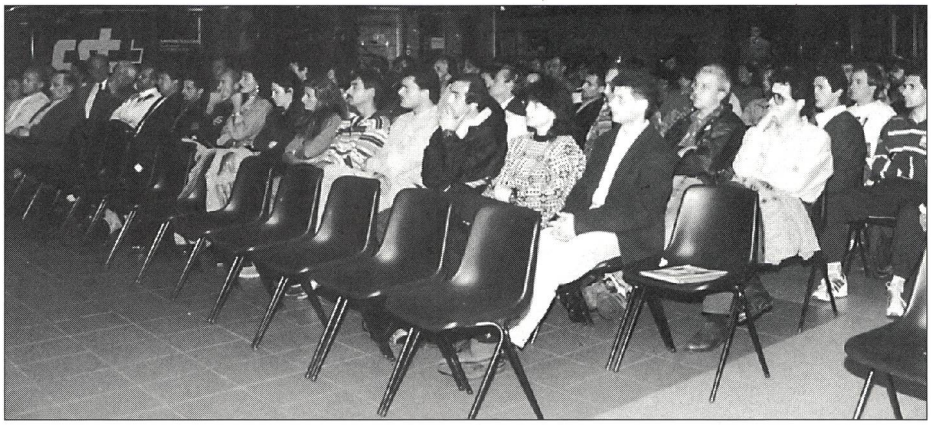
I segmenti di utenza più importanti sono riassunti nella tabella seguente, con le variazioni percentuali rispetto all'anno precedente.

Genere d'utenza	1996 N.corsi	1996 N.part.	1995 N.corsi	1995 N.part.	Variazione N.part.
1. corsi con alloggio	356	15'045	338	14'423	+ 5 %
2. utenti esterni:					
2.1 corsi esterni	42	720	55	744	– 4 %
2.2 utenti regolari	76	2'351	70	2'156	+10 %
2.3 utenti occasionali	65	1'660	56	1'729	– 4 %
2.4 scuole	41	4'121	28	2'647	+56 %
2.5 manifestazioni	83	15'695	81	16'191	– 4 %
2.6 militari		1'109		1'006	+11 %
Totale		40'701		38'896	+ 5 %

to di utenza, gli utenti esterni , conferma il ruolo del CST quale Centro Sportivo regionale per la Svizzera italiana.

Corsi con alloggio

Negli ultimi 6 anni registriamo un aumento del 44% negli utenti con alloggio che sono passati da 10'462 a 15'045. Il considerevole aumento, visto l'impossibilità di aumentare l'organico, è stato assorbito positivamente grazie a parecchie modifiche organizzative e a misure di razionalizzazioni del lavoro.
Il forte sviluppo ha però messo in evidenza, in modo particolare in situazioni di brutto tempo, lo squilibrio esistente tra la forte occupazione e la limitata offerta di infrastrutture al coperto. Ricordiamo che il concetto iniziale di gestione del CST della fine degli anni '70, prevedeva un'occupazione di 7-8'000 giovani in corsi settimanali. Oggi con oltre 15'000 partecipanti siamo in un netto squilibrio. Mancano spazi e si è costretti ad applicare soluzioni provvisorie e improvvisate. Solo l'ampliamento può garantire la necessaria qualità nei programmi dei corsi come preteso dalle direttive di Gioventù e Sport.
L'occupazione settimanale massima è fissata a 600 partecipanti. Non vogliamo superare questo limite ma raggiungere un'occupazione costantemente superiore ad almeno 400 partecipanti durante il periodo di apertura del campeggio (marzo-ottobre). Nei mesi invernali (novembre-febbraio) la capienza massima è limitata ai 100 posti letto dello stabile alloggi. L'obiettivo è poter registrare una media di occupazione di almeno 60 partecipanti.



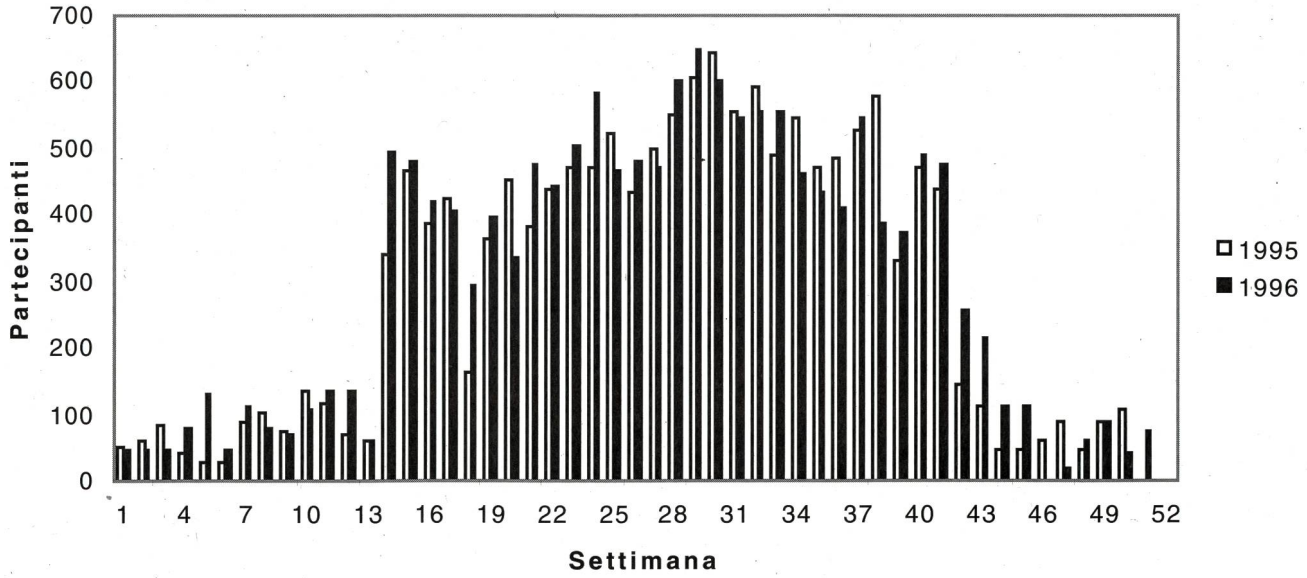
Sempre ben frequentate le tradizionali conferenze autunnali organizzate dal CST.

Utenti esterni

Gli utenti senza alloggio registrano una crescita ulteriore (grafico 1). Il dettaglio dei tipi di utenti compresi negli utenti esterni è menzionato nella tabella riassuntiva. Al riguardo alcune osservazioni:

- conferma del doppio ruolo di Centro Sportivo Nazionale per lo svolgimento di campi sportivi ma anche regionale per la Svizzera italiana con 25'656 utenti esterni;
- da sottolineare l'incremento della presenza delle scuole ticinesi. Hanno potuto approfittare del bel tempo dei mesi di maggio e giugno, ciò che ha favorito la svolgimento di moltissime giornate sportive;
- ritmo incalzante delle manifestazioni con l'occupazione di ogni finesettimana;
- rafforzamento importante del numero di sportivi, sono ora 2'351, che si allenano regolarmente al CST.

Grafico 2
Corsi con alloggio;
occupazione settimanale '96 - '95



Finanze

I costi e ricavi del 1996 sono indicati nella tabella che segue.

Settore	Costi	1996	Ricavi	1996
Gestione Sport	Personale	Fr. 1'049'517.50	Corsi c.alloggio	Fr. 1'416'997.95
	Costi esercizio	Fr. 779'778.55	Utenti esterni	Fr. 100'563.05
			Chiosco	Fr. 99'403.00
Gestione Pensione	Personale	Fr. 1'115'886.35	Diversi	Fr. 172'261.25
	Alimentari	Fr. 409'121.75		
	Diversi	Fr. 89'477.85		
	Totale Costi	Fr. 3'443'782.00	Totale Ricavi	Fr. 1'789'225.25
			Saldo	Fr. 1'654'556.75

In modo particolare le entrate devono almeno pareggiare i costi relativi alla gestione della pensione (alloggio e vitto) mentre a carico della Confederazione resta la direzione dell'azienda e la gestione dell'impiantistica sportiva.

Obiettivi 1997

Il 1997 sarà dedicato a tre elementi principali; qualità, nuova gestione pubblica e progetto d'ampliamento.

- L'ottimo sviluppo quantitativo non può andare a detrimento della qualità della nostra offerta. Sarà nostra premura verificare attentamente il nostro operato per migliorare il servizio alla clientela.
- Il CST è inserito quale progetto pilota nel programma di nuova gestione dell'amministrazione federale con mandati di prestazione e credito globale.
- Il messaggio parlamentare per l'ampliamento delle infrastrutture sarà presentato alle camere nel corso del 1997. Auspichiamo che non subentrino nuovi ritardi in modo da poter finalmente completare l'offerta del CST.

Con queste premesse numeriche il CST presenta nel 1997 il progetto per l'ampliamento delle proprie strutture logistiche e sportive. I contenuti sono; una nuova palestra tripla con spazi polivalenti, una mensa con alloggi, impianti sportivi all'esterno e la creazione di un nuovo accesso con un adeguato numero di posteggi. Finanziariamente il programma si traduce in un investimento di circa 32,0 milioni.

La gestione attuale garantisce uno sfruttamento ottimale degli impianti da realizzare, assicurando che l'investimento a favore dei nostri giovani avrà un eccellente rendimento.

Il CST è pronto per questo ampliamento ed auspica che la stessa prontezza sia dimostrata da chi sarà chiamato a decidere le sorti del progetto.

Lo scorso anno è stato inaugurato al CST e dintorni il «Corsincontro»: tre percorsi podistici a disposizione di tutti.

Conclusione

Dopo 38 anni di intensa attività a favore del CST e dello sport giovanile, Rodolfo Feitknecht lascia la direzione dell'azienda per godersi la meritata pensione. Il Centro deve molto a colui che lo ha creato e cresciuto, accompagnandolo con passione fino allo sviluppo attuale. I collaboratori del CST sono molto riconoscenti al signor Feitknecht in quanto ha sempre creduto nella necessità di dare alla gioventù di tutta la Svizzera un Centro Sportivo per svolgere campi sportivi e alle potenzialità di questa struttura.

Ringraziamo tutti gli enti amministrativi e politici e le numerose persone che in ogni occasione hanno sostenuto e continueranno a sostenere le finalità del CST convinti dell'importanza di un sano promovimento dello sport giovanile.

Un grande ringraziamento lo rivolgiamo ai nostri collaboratori per l'impegno messo al servizio dei nostri ospiti. ■

Il profeta della corsa

di Vincenzo Liguori
foto di Ivana Pedrazzoli Genasci

Come tratteggiare il ritratto dell'ospite illustre che ha ispirato queste righe? Diciamo pure, senza voler fare paragoni irriverenti, che ha scritto la bibbia di chi corre. Stiamo parlando del professor Enrico Arcelli, medico, autore del best seller «Correre é bello». Nessuna meraviglia, quindi, se la sala era strapiena e del grande successo della conferenza tenutasi a Tenero, nel mese di ottobre, nell'ambito del terzo ciclo di incontri sullo sport giovanile promosso dal Centro sportivo nazionale della gioventù.

Enrico Arcelli (a sin.) durante la conferenza al CST moderata dall'autore dell'articolo.

Argomento, neanche a dirlo, la corsa. Non quella degli sportivi di élite, anche se dalla scuola di Arcelli ne sono stati sfornati a decine, ma quella degli amatori. dei podisti della domenica, quelli insomma che, con un termine un po' irriverente, sono stati ribattezzali «ciabattoni». È proprio agli oscuri protagonisti di tante gare per dilettanti, ed a quelli che alla corsa si avvicinano per migliorare il proprio stato di salute, che idealmente era dedicata la conferenza di Tenero. Del resto Arcelli stesso rappresenta un esempio di volontà e longevità sportiva, dal momento che ha deciso a 35 anni di lanciarsi nella preparazione della maratona, riuscendo a correrla in quello che viene riconosciuto come un tempo di tutto rispetto, meno di tre ore.

Dopo aver ascoltato Arcelli parlare, con quel suo modo semplice e schietto di spiegare i concetti viene subito voglia di mettersi le scarpette ai piedi e di andare a correre. Linguaggio chiaro, unito ad un rigore scientifico, ad una ricerca maniacale della perfezione che ne hanno fatto il maestro indiscusso di tanti campioni. Ne sa qualcosa chi ha vissuto i tempi del record dell'ora di Francesco Moser, nel gennaio dell' 84 sulla pista di Città del Messico, con la bici spaziale a ruote lenticolari che ancora oggi rimane un modello da imitare. Il professore di Varese, dopo aver fatto miracoli come preparatore atletico nel calcio, fu il primo che applicò le metodologie di allenamento dell'atletica nel ciclismo, reinventando il test che poi, forse ingiustamente, prese il nome di Conconi. Ne risultò una autentica rivoluzione, che coinvolse fisiologi, ingegneri, e preparatori. Senza dimenticare l'introduzione di quei sani principi di alimentazione che oggi costituiscono gli elementi di base su cui si basa la dieta di ogni sportivo.

Da allora divenne il consigliere e fratello maggiore di atleti che hanno scritto a lettere d'oro il loro nome nella storia, come Sara Simeoni, i mitici fratelli marciatori Damilano, Alberto Cova, il tennista Ivan Lendl, l'alpinista Rheinold Messner, fino a quella covata di stelle che ha fatto del mezzofondo e del fondo italiano un'autentica fucina di campioni, unici uomini bianchi in grado di reggere l'urto dei talenti emergenti di pelle nera.

Ma la corsa rimane il primo amore di Arcelli, tanto che si moltiplicano i libri, le pubblicazioni, gli articoli con la sua firma, fino a riviste come «Correre», che é un po' una sua creatura.

Un'ultima cosa lasciateci dire. Arcelli si è sempre rifiutato di trasformarsi in stregone del doping. Anche quando altri hanno preso la scorciatoia delle manipolazioni ormonali, dell' autoemotrasfusione, degli integratori con formule «magiche' e misteriose, lui ha sempre predicato e praticato la trasparenza diventando profeta del successo costruito sulla volontà, sacrificio, allenamento e naturalmente la scienza.

Fattori di rischio per malattie cardiovasolari

Principali fattori associati alle malattie cardiovascolari

Fattori di rischio non modificabili

- età: con l'età, aumentano i rischi; l'infarto del cuore per esempio, dai 55 ai 65 anni è 100 volte più probabile di quanto lo sia dai 25 ai 35 anni
- sesso: nell'uomo i rischi sono circa quattro volte superiori che nella donna e ancora maggiori (sei volte) prima dei 45 anni;
- ereditarietà: i rischi sono maggiori a chi ha avuto genitori, nonni, fratelli che hanno avuto l'infarto cardiaco o altre malattie del cuore o dei vasi.

Fattori di rischio modificabili del gruppo A (I tre killer)

- Ipertensione (alta pressione del sangue): si comincia a parlare di ipertensione quando la massima supera i 140 mm Hg e la minima i 90, i rischi sono molto maggiori quando la massima supera i 180 mm e la minima i 100 mm Hg;
- dislipidemie (alterazione dei valori dei grassi del sangue): ossia alti valori del colesterolo totale del sangue, ma anche del colesterolo LDL (lipoproteine, a bassa densità) e dei trigliceridi, e bassi valori di colesterolo HDL (lipoproteine ad alta densità);
- fumo: specie quello di sigaretta.

Fattori di rischio modificabili del gruppo B

- Carenza di attività fisica;
- diabete oltre che per il diabete manifesto, esistono rischi anche in tutte le situazioni di intolleranza al glucosio;
- obesità soprattutto se il sovrappeso è «a mela», (grasso localizzato sull'addome);
- stress: gli elevati livelli di stress vanno combattuti con le tecniche di rilassamento;
- personalità: gli individui cosiddetti «di tipo A» (i più aggressivi, quelli che vog!iono sempre emergere) sono più soggetti a malattie del cuore e dei vasi;
- dieta abbondante e ricca di grassi saturi e di zucchero da cucina; la dieta ricca di verdura e di frutta, al contrario, ha effetto protettivo;
- riduzione della capacità vitale e del volume espiratorio massimo al secondo (che, come la capacità vitale, si valuta con la spirometria). Anche la dispnea (ossia la mancanza di fiato) per sforzi di bassa intensità, è fattore di rischio;
- alta frequenza cardiaca a riposo: si misura la mattina appena svegli; se è superiore a 80 battiti al minuto, si hanno maggiori probabilità di incorrere in malattie cardiocircolatorie.

Fattori grazie ai quali la pratica abituale dell'attività fisica aiuta a diventare (o mantenersi) magri

Fattori acuti (agiscono durante o dopo la singola seduta di allenamento, anche in chi non si allena abitualmente):

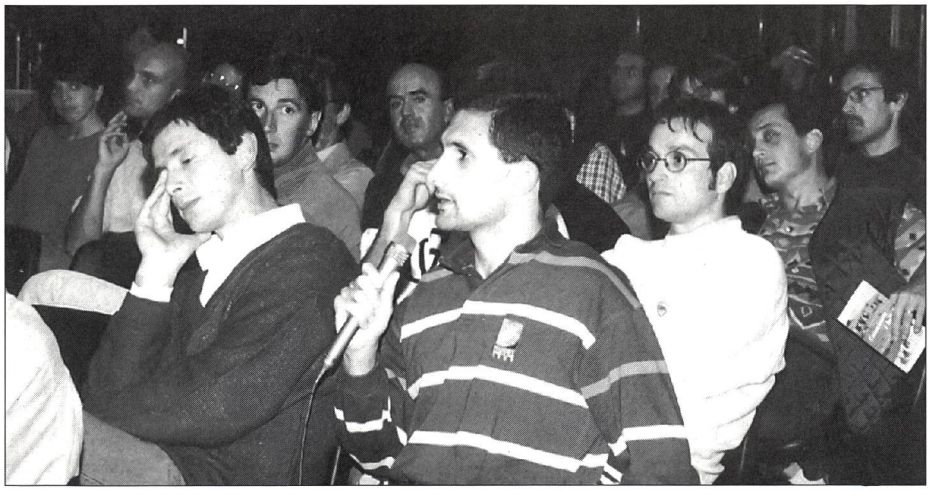
- consumo calorico diretto e immediato (è importante soprattutto quello a spese dei grassi);
- consumo calorico successivo all'attività (anche dopo che l'esercizio è cessato, l'organismo continua a consumare grassi);
- produzione di ormoni che determinano un calo dell'appetito (in particolare le catecolamine, le endorfine e gli ormoni tiroidei);.
- assorbimento di una percentuale inferiore delle calorie assunte (per effetto degli enterormoni, i cibi percorrono più velocemente il tubo intestinale e un'aumentata quantità di essi non viene assorbita e viene eliminata con le feci).

Fattori cronici (agiscono soltanto in chi si allena abitualmente):

- migliore regolazione dei centri della fame e della sazietà (l'attività fisica per esempio, aiuta a scaricare quelle tensioni psichiche che talvolta sono causa dello squilibrio fra assunzione calorica e spesa calorica);
- aumento della percentuale dei grassi consumati a riposo o durante le attività della vita di relazione (a pari intensità di lavoro, le fibre muscolari di tipo I consumano una percentuale più elevata di grassi; alcune fibre di tipo II si trasformano, dal punto di vista metabolico, in fibre di tipo I).

Fattori di protezione per le malattie cardiovascolari

Principali fattori antagonisti delle malattie cardiovascolari

- Pratica abituale di attività fisica, soprattutto del lavoro di fitness, quale quello – magari a intensità bassa o media – di tipo aerobico protratto a lungo, come il camminare, il correre, il pedalare, il nuotare, il remare o il fare lo step (il gradino)
- elevati valori di HDL nel sangue: le HDL (lipoproteine ad alta densità) sono anche definite «spazzini delle arterie», perché tengono puliti dalle incrostazioni i vasi sanguigni;
- abituale consumo di alimenti ricchi di antiossidanti, come la vitamina C, la vitamina E e il betacarotene (quest'ultimo è il precursore della vitamina A); frutta e verdura sono molto efficaci da tale punto di vista e apportano anche fibre (così come i legumi), il cui consumo in discrete quantità viene da alcuni studiosi considerato un discreto fattore di protezione;
- moderate quantità di alcol nella dieta, soprattutto di vino rosso, in quantità pari a due-tre bicchieri giornalieri (due bicchierini di superalcolici sono un po' meno efficaci);
- abituale consumo di prodotti della pesca: mangiare pesce due-tre volte la settimana determina una diminuzione del rischio delle malattie cardiovascolari. ■

Folto pubblico sempre molto interessato