

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 31 (1974)

Heft: 12

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 22.02.2026

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

Allenatori a rapporto

Arnaldo Dell'Avo

Come fare per scoprire, nello sport, un talento? E come controllarne in seguito l'evoluzione della sua prestazione fino a qualificarlo all'altezza di comportarsi onorevolmente a olimpiadi, campionati mondiali o europei?

Questo il fascio di problemi che gli allenatori delle squadre nazionali elvetiche hanno affrontato il mese scorso durante il tradizionale «rapporto di Macolin». Questa riunione è stata istituita nove anni fa dal Comitato nazionale per lo sport d'élite (CNSE), dapprima come semplice seduta d'allenamento della condizione fisica per allenatori, per poi diventare un vero dibattito ad alto livello su argomenti strettamente legati alla preparazione dei nostri sportivi di punta. Ogni anno i responsabili del CNSE fissano un tema ben preciso: lo scorso anno s'era parlato di allenamento con i giovani (quando cominciare in vista dell'alta prestazione) e anche per l'anno prossimo l'argomento è già pronto e si tratterà dello scottante problema della «bomba», del doping.

Le domande che aprono questo scritto ruotano tutte attorno ad un unico nocciolo: la selezione, un problema che gli allenatori nazionali dovranno affrontare concretamente l'anno prossimo in vista di Innsbruck e di Montreal. Si è cercato, durante le due giornate del rapporto di Macolin, di individuare un test, o una serie di test, che potesse in un certo qual senso essere usato, con scientifica sicurezza, come regolo dal quale salti fuori il campione. L'elaborazione di un tale test non è cosa semplice, e i primi ad affermarlo sono gli scienziati dello sport. Per trovare la «formula», oltre all'apporto pratico dell'allenatore e del suo atleta, occorre chiamare in causa il medico, lo psicologo, il pedagogo, lo studioso di statistiche, il biomeccanico, tanto per citarne alcuni. E cosa più difficile è metterli tutti quanti d'accordo.

Non si è trattato, al rapporto degli allenatori nazionali, di creare i presupposti per un'eventuale futura creazione in laboratorio del campione, bensì di rafforzare la collaborazione con la scienza nella ricerca di un sistema per meglio poter classificare l'atleta. Ora, il test o la serie di test non potrà mai essere universale per il semplice fatto della disparità peculiare esistente tra le diverse discipline sportive. Inoltre l'applicazione potrà avvenire solo in determinati periodi della carriera sportiva e con scopi risultati solo parziali.

Un test, per essere valido, deve disporre di alcuni crismi fondamentali: **obiettività** (indipendenza del risultato del test dalla persona incaricata della valutazione), **attendibilità**

(uguale risultato in caso di ripetizione del test alle stesse condizioni), **validità** (identità del risultato con le particolarità fissate o previste) ed **economia** (relazione dispendio-utilità). (G. Schilling)

Solo test concepiti in questo modo possono essere d'aiuto all'allenatore. I test sono applicabili, di regola, solo in tre periodi di tempo: per scoprire il talento e determinare la sua idoneità, per controllare l'evoluzione della prestazione di un atleta e, infine, nella selezione. Un test non sarà mai globale: esso potrà fornire solo dati relativi ai fattori che determinano la prestazione (controllo delle funzioni cardiovascolari, misurazioni antropometriche per determinare la dipendenza della prestazione sportiva dalla costruzione fisica, indicazioni sulla capacità di prestazione motoria e delle proprietà di movimento, determinazione delle capacità tecnico-tattiche e delle proprietà psichiche e di volontà; D. Harre).

Se i primi due test (scoperta del talento e controllo della prestazione) hanno trovato gli allenatori nazionali consenzienti, nei confronti del terzo, quello per la selezione, i responsabili della preparazione degli atleti di punta rossocrociati hanno arricciato il naso. Esso può essere un sussidio, un complemento d'informazione, ma in nessun caso il risultato di un tale test sarà determinante ai fini di una selezione, hanno affermato aggiungendo un corale: «la competizione è, e rimane, il miglior test!». E qui, compresi gli scienziati dello sport, erano tutti d'accordo.

È logico che osservando un atleta a diretto confronto con avversari d'alto livello, abituandolo in pari tempo all'alta competizione, sia sul piano nazionale sia sul piano internazionale, meglio lo si potrà classificare e qualificare idoneo a prender parte a olimpiadi, campionati mondiali ed europei.

Naturalmente l'argomento «selezione» non è esaurito; avremo certamente modo di ritornare sul tema nel corso del prossimo anno, soprattutto in previsione degli appuntamenti olimpici di Innsbruck dapprima e di Montreal poi. Ed è da inserire in questo contesto il lavoro che presentiamo nelle pagine seguenti, frutto di un'indagine realizzata da Flavio Bomio che dirige il Centro statistico della Federazione svizzera di nuoto.

Allenatori sotto inchiesta

(Relazione presentata al 9° rapporto per allenatori del CNSE)

Flavio Bomio

Introduzione e avvertenza

Ai recenti Campionati europei di Nuoto, Tuffi e Pallanuoto, svoltosi a Vienna nella seconda metà del mese d'agosto, chi scrive ha partecipato in qualità di cronista tanto per la Radio della Svizzera italiana quanto per alcuni quotidiani ticinesi. Contemporaneamente però faceva parte di un Gruppo di studio creato appositamente per l'occasione dalla Federazione svizzera di Nuoto (FSN) con l'intento di «spiare» un po' quello che facevano gli altri, per osservare quanto avveniva o era avvenuto in casa d'altri e vedere di riuscire a capire il perché del successo o dell'insuccesso: in altre parole per **imparare** dov'era possibile ed **evitare di commettere errori**, in futuro, già commessi da altri, evitandone così le spese.

Lo status di cronista radiofonico si è rivelato privilegiato a tutti gli effetti. È notorio che chiunque, davanti a un microfono, si «sgeli» e dica di più — a volte molto di più — di quanto dovrebbe: per rendersene conto basta riascoltare certe interviste concesse dai nostri migliori esponenti politici. D'altra parte al cronista non è chiusa a priori nessuna possibilità, in quanto il discorso, anche se iniziato su binari ben definiti, può sempre cambiare di itinerario e deviare in zone non certo proibite, ma perlomeno «vietate a un certo tipo di traffico». Infine il fatto di trovarsi di fronte a un interlocutore «sprovvisto in materia», almeno sulla carta, ha aiutato a sciogliere la lingua ai tecnici intervistati.

Queste considerazioni, fatte in circostanze di particolare euforia, hanno spinto chi scrive a tentare un'intervista collettiva, un'inchiesta che avrebbe dovuto e voluto interessare tanto i tecnici quanto i radioascoltatori, anche i più sprovveduti, coloro ai quali cioè lo sport interessava in quanto campo d'azione e spettacolo, e non certo in quanto possibilità di applicazione di un certo apparato tecnico, organizzativo, propagandistico, culturale, filosofico, etico, commerciale, eccetera.

L'argomento scelto doveva quindi necessariamente interessare due ordini ben distinti di persone: il grosso pubblico in generale, il tecnico del nuoto in particolare. Fu così che il tecnico e il cronista dovettero fondere i loro interessi e sintetizzare la loro pratica in una serie di domande che potessero servire al duplice scopo prefissato. L'inchiesta, nella parte riservata al tecnico, avrebbe dovuto interessare **«la preparazione dell'atleta nella fase terminale dell'arco di una stagione: nella fase cioè chiamata comunemente di 'tapering'»**; la parte invece dedicata al grosso pubblico doveva affrontare dei temi particolarmente ristretti nell'ambito della «condizione umana» dell'atleta, degli argomenti specifici e personali come i disturbi gastrici della Calligaris o gli amori mal celati di Roland Matthes.

In questa sede mi è stato chiesto di riferire specificatamente su due argomenti:

- a) **la pratica dell'allenamento in altitudine**
- b) **i criteri con i quali è stata affrontata la selezione.**

Questi due argomenti, nell'intervista, sono stati affrontati solo collateralmente, non erano cioè degli argomenti centrali. Mi interessava sì sapere se russi, tedeschi o tirolesi

si erano allenati in altitudine e con quali criteri avevano affrontato la selezione delle ondine e dei tritoni: rivestiva però maggior interesse il sapere in quale rapporto avevano tenuto l'allenamento specifico delle gambe rispetto a quello delle braccia, quale intensità era stata richiesta nello sforzo, quante sedute di allenamento erano state previste, quanti chilometri erano stati percorsi giornalmente, eccetera.

Le domande inerenti alla preparazione in altitudine sono state evase, di conseguenza, con delle risposte affermative o negative in assoluto, senza troppi fronzoli, a parte qualche tecnico più loquace degli altri che ha espresso un giudizio personale in merito più analitico. E anche per il criterio adottato nelle selezioni le risposte non sono state sempre completate dal punto di vista personale dell'intervistato. La domanda però, occorre dirlo, non era stata posta esplicitamente, ma faceva parte dell'argomento più generale del rapporto esistente fra allenatori nazionali e allenatori di club, fra allenatori e comitati direttivi; di conseguenza molte volte la risposta data era implicita e significava che la politica dell'assegnazione di tempi limiti da superare (il sistema più spiccio, nel nuoto...) era stata applicata pedestramente.

A questa inchiesta hanno preso parte Pirson (B), Dennerlein (I), Nelsson (SVE), Sievert (BRD), Schramme (DDR), Szechy (HUN), Volcansek (JUG), Sitters (HOL), Garret (F), Hogg (GBR), Walzechowski (URSS), Frank (SUI) e Ulrich (SUI).

La pratica dell'allenamento in altitudine

Questo argomento è stato oggetto di una domanda molto precisa, e cioè: «Negli ultimi tempi, nella fase chiamata di 'tapering' avete effettuato gli allenamenti in altitudine?» e il tecnico intervistato doveva rispondere con un sì o con un no troppe volte categorico. Solo in casi particolari l'interessato ha completato la risposta con l'opinione personale. Evidentemente, nell'interesse dell'inchiesta, la domanda avrebbe dovuto essere completata da un «se sì, perché» o da un «se no, perché», ma l'argomento in questione non rivestiva interesse prioritario e ho quindi lasciato perdere, accontentandomi di quanto avevo raccolto.

Lo specchietto seguente riassume i risultati dell'inchiesta:

nazione	si	no	in parte
Belgio			X
Italia	X		
Svezia		X	
Germania Occ.		X	
Germania Or.	X		
Ungheria		X	
Jugoslavia		X	
Paesi Bassi		X	
Francia			X
Gran Bretagna		X	
URSS	X		
Svizzera		X	
	3	7	2

Veniamo ora alle singole risposte.

Pirson (Belgio): sono stati creati due gruppi; il primo, allenato da Pirson si è preparato nel mezzogiorno della Francia; il secondo, quello allenato da Verbauwen, ha perfezionato la sua preparazione in altitudine, a Font Romeau. Interessante è osservare che l'elemento che si è messo in maggior evidenza è stato uno di quelli che ha seguito la preparazione in altitudine.

Dennerlein (Italia): la preparazione in altitudine è stata curata a Zermatt e questo anche perchè il centro svizzero ha riservato delle condizioni di lavoro ottimali. L'Italia, è giusto farlo osservare, è stata premiata da un successo collettivo impressionante, con primati nazionali battuti in eliminatoria e in finale in ogni disciplina nuotata. Dennerlein è affezionato a Zermatt: vi ha preparato le squadre per Monaco (olimpiadi) e Belgrado (Campionati del mondo).

Nelsson (Svezia): la preparazione è stata effettuata in un centro del sud della Svezia dove le condizioni di lavoro erano ottimali. È interessante osservare come il centro sportivo svedese fosse situato ad un'altitudine superiore di quella di Vienna.

Sievert (Germania Occidentale): la preparazione per questi campionati non è stata effettuata in altitudine, ma la stessa verrà curata in altitudine l'anno venturo in vista dei Campionati del mondo che si svolgeranno a Cali.

Schramme (Germania Orientale): la preparazione è stata curata in altitudine e Schramme ha aggiunto che lo ha fatto perchè ci crede, altrimenti non ci avrebbe nemmeno pensato.

Szechy (Ungheria): la preparazione è stata curata a Budapest, nel Centro nazionale per lo Sport.

Volkanssek (Jugoslavia): la preparazione non è stata effettuata in altitudine perchè alla Jugoslavia mancano i mezzi (!).

Sitters (Olanda): nessuna preparazione in altitudine, anche perchè in Olanda mancano i centri adatti.

Garret (Francia): solo alcuni elementi hanno seguito la preparazione a Font Romeau.

Hogg (Gran Bretagna): no, nessuna preparazione in altitudine. A Vienna però — sono parole di Hogg — abbiamo imparato diverse cose: questa è una.

Waizechowski (URSS): la preparazione è stata effettivamente curata in un centro posto in altitudine, ma la frequenza era facoltativa. Waizechowski, d'altra parte, si è dichiarato scettico a proposito dei benefici effettivi che una simile preparazione comporta. Ha confermato che nel suo paese si stanno facendo degli esperimenti interessanti a questo proposito.

Frank e Ulrich (Svizzera): nessuna preparazione in altitudine.

Considerazioni

Sembra evidente che la preparazione in altitudine — anche se non è stata seguita da tutti — desti parecchio interesse. Coloro che l'hanno effettuata (I, DDR, URSS) hanno ottenuto risultati ottimi nel complesso; nessuno si è dichiarato contrario a una simile esperienza e alcuni hanno manifestato l'intenzione di procedere in questa direzione per il futuro.

È utile osservare che i Campionati europei si sono svolti a Vienna, città posta ad un'altitudine da considerare «normale».

Il problema si sarebbe posto diversamente se i campionati avessero avuto luogo in un centro situato al disopra, poniamo, dei 2000 metri.

In generale i tecnici nella programmazione della preparazione hanno tenuto presente in primo luogo la possibilità di lavorare in condizioni ottimali e in secondo luogo la possibilità di allenarsi in altitudine.

Criteri per una selezione

Il nuoto è una disciplina misurabile facilmente con criteri oggettivi: il cronografo infatti non ammette valutazioni soggettive e, soprattutto, non concede attenuanti. A Vienna i criteri che sono stati adottati per la competizione delle selezioni nazionali sono risultati, in ultima analisi, i seguenti:

- tempi limiti da nuotare assolutamente (*)
- tempi limiti da avvicinare (*)
- i primi due ai Campionati nazionali risulteranno selezionati automaticamente
- selezione ad personam: si tien cioè conto del rendimento stagionale nel suo insieme, della progressione dimostrata, dell'età, dell'impegno profuso, eccetera. Si tratta a tutti gli effetti di una selezione «premio», di un «riconoscimento», di un «incitamento»
- una soluzione di compromesso fra quelle previste ai punti b) e c) oppure ai punti b) e d).

(*): i tempi limiti possono essere stati imposti tanto dalle federazioni stesse quanto dagli organi internazionali competenti.

Lo specchio riassuntivo delle risposte date dai tecnici risulta essere il seguente:

nazione	a	b	c	d	e
Belgio	X				
Italia		X			
Svezia			X		
Germania Occ.	X				
Germania Or.	X				
Ungheria	X				
Jugoslavia				X	
Olanda			X		
Francia	X				
Gran Bretagna	X				
URSS	X				
Svizzera	X				
	7	2	2	1	-

È utile ricordare che a Vienna erano ammessi unicamente due nuotatori per disciplina e che ogni federazione aveva il diritto di essere rappresentata almeno con un elemento in ogni gara, qualunque fosse il rendimento specifico dello stesso.

I tecnici hanno completato le loro risposte nel modo seguente:

Pirson (B): la composizione della selezione è stata resa nota assai presto, subito dopo i Campionati nazionali per permettere l'organizzazione di un campo di allenamento.

Dennerlein (I): in Italia i tempi limiti vengono imposti praticamente per ogni manifestazione importante. Non ci si attiene però strettamente al dato cronometrico. Forse è un male, forse è un bene: chissà? Quelli che avvicinano i

tempi limiti li prendiamo lo stesso, a titolo di incoraggiamento. Occorre però essere molto attenti: infatti incoraggiando l'uno si corre il rischio di scattivare gli altri. È utile e importante portare però solamente quelli che gareggiano: gli altri, quelli che hanno ottenuto i tempi limiti ma che si vedono chiusa la possibilità della partecipazione da altri connazionali più forti, è meglio lasciarli a casa perché, involontariamente, disturbano l'ambiente.

Nelsson (SVE): i primi due ai Campionati nazionali vengono selezionati alla condizione però che nuotino sufficientemente veloci a questi campionati. Se un nuotatore è stato abbastanza «bravo» durante la stagione e a questi campionati non si dimostra in forma viene lasciato a casa. Non ci sono eccezioni.

Sievert (BDR): nessun commento in proposito; i tempi limiti devono essere nuotati.

Schramme (DDR): nessun commento in proposito; i tempi limiti devono essere nuotati.

Szechy (HUN): nessun commento in proposito.

Volkanssek (JUG): a noi interessavano i Campionati dei Balcani. Vienna è un premio per i migliori. Coloro che hanno dimostrato di meritare questo premio lo hanno ottenuto.

Sitters (HOL): i primi due dei Campionati nazionali, se hanno ottenuto i tempi limiti, sono selezionati. La selezione è stata fatta 6 settimane prima per permettere ai singoli di prepararsi convenientemente.

Garret (FRA): abbiamo posto dei tempi limiti che non erano però restrittivi. Se ci sono dei talenti, delle speranze, questi tempi limiti possono venire «adattati» al momento. Noi abbiamo fatto delle esperienze molto positive in questo senso: i giovani che abbiamo preso con noi hanno fatto dei progressi notevoli anche perché erano stimolati da due fattori molto importanti:

- a) far onore alla selezione;
- b) dimostrare di aver meritato la fiducia riposta in loro dai tecnici.

Hogg (GBR): abbiamo posto, come tempo limite, il tempo ottenuto dal sesto nella finale di Belgrado. Questi tempi li-

miti hanno dovuto essere nuotati. Personalmente io avrei fatto però delle eccezioni, specie fra i giovani talenti.

Waizechowski (URSS): dipende dal caso particolare. Nelle discipline in cui siamo tradizionalmente forti (rana, mezzofondo) i primi due dei Campionati nazionali risultano selezionati automaticamente. Per gli altri si decide in seguito. In un primo momento abbiamo selezionato diverse persone: in un secondo tempo abbiamo posto dei tempi limiti, almeno per il secondo. Per noi resta valido il principio della presenza a tutti i costi in ogni disciplina.

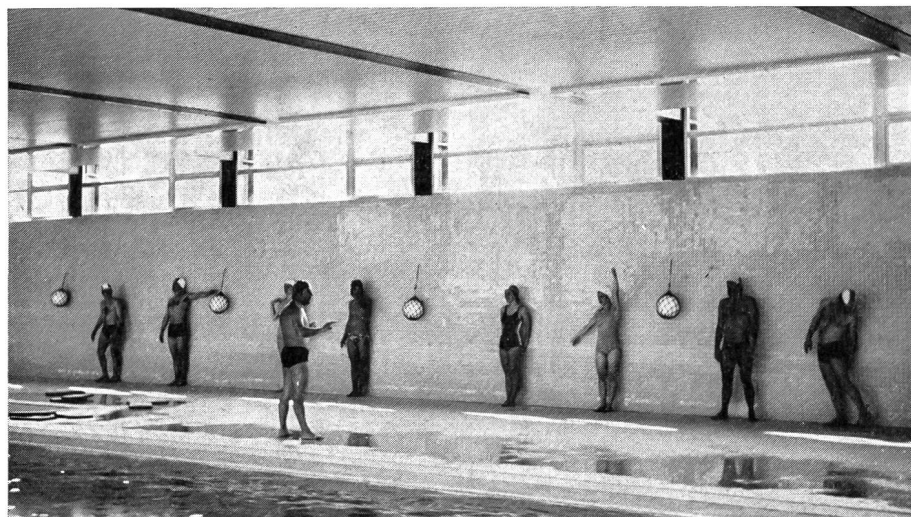
Per la **Svizzera** sono stati posti dei tempi limiti corrispondenti all'ottavo tempo registrato a Belgrado, fatta eccezione per il mezzofondo, dove è stato preso in considerazione il sesto tempo registrato.

Il tempo limite doveva essere avvicinato o superato. La speciale Commissione di selezione aveva però il diritto di prendere in reale considerazione coloro che avevano dimostrato di essere in forma ascendente. La selezione è stata resa nota dopo la disputa dei Campionati nazionali, due settimane prima degli europei.

Considerazioni

Se facciamo eccezione della Jugoslavia (che si trova però in condizioni del tutto particolari) tutte le federazioni hanno richiesto dei tempi limiti. Coloro che non l'hanno fatto hanno però richiesto delle prestazioni eccellenti ai Campionati nazionali (cfr. Olanda e Svezia). Per le due Germanie i tempi limiti erano superflui in quanto il materiale umano a loro disposizione era qualitativamente superiore di quello di qualsiasi altra nazione.

Tutte le federazioni hanno reso noto la composizione della selezione parecchio tempo prima. Solamente la Svizzera ha atteso sino a due settimane dalla disputa dei campionati. A questo proposito è comunque necessario precisare che i selezionati, pur essendo stati «de jure» solamente due settimane prima, lo erano «de facto» già da parecchio tempo. La Svizzera si è dunque differenziata dalle altre unicamente da un punto di vista procedurale.



L'allenatore di fronte al delicato problema della selezione: per lo sport di punta si sta delineando più severità, ma per le speranze è auspicabile, per manifestazioni minori, selezioni a titolo di incoraggiamento.

C O M U N I	n s/a	IMPIANTI SPORTIVI I N V E R N A L I					IMPIANTI SPORTIVI E S T I V I										POSSIBILITA' PER L'ALLOGGIO											
		Funivie	Seggiovie	Sci lift	Piste di pattinaggio	Piste di fondo	Piscine normali	Piscine coperte	Trampolini per tuffi	Percorsi VITA	Piste a pedane per att. leggera	Campi di calcio	Pista fissa per la corsa orient.	Palinsesto	Campi di calcio	Campi di pallacanestro	Campi di pallanuoto	Campi di pallavolo	Campi di tennis	Capanne	Rifugi	Baracche	Casematte	Cas. comunali	Cas. patriziali	Cas. parrocchiali	Oratori	Capanne alpine
Gandria	300													2														
Gentilino	390																											
Grancia	323																											
Gravesano	375										1			1														
Iseo	676														1													
Lamone	324									1					1													
Lopagno	595																											
Lugaggia	498																											
Lugano	280						3	2			1	4	12	4	1			14										
Magliaso	890										1			1														
Manno	344																											
Maroggia	280											1		1														
Massagno	349							1				1		2		1		2										
Melano	297											1		1														
Melide	274											1		1				1										
Mezzovico-Vira	417													1	1													
Miglio	738	1		2																								
Monteggio	433							1				1																
Montagnola	472													1														
Morcote	280						2	1																				
Mugena	818																											
Muzzano	398						1					1																
Neggio	406																											
Novaggio	640			1																								
Origlio	420																			1								
Pambio-Moranco	319																											
Paradiso	277												1															
Pazzallo	425													1														
Ponte Capriasca	447						1						1															
Ponte Tresa	277											1		1		1												
Porza	483											1		1	1													
Pregassona	382													1	1													
Pura	399											1		2	2													
Rivera	552	1	1	3		1				1		1																1
Roveredo Capr.	730																											
Rovio	502									1																		
Sala Capriasca	550											1																
Savosa	453												1	1			1					1						
Sessa	396						1					1																
Sigirino	469						1																					
Sonvico	610											1		1						1								
Sorengo	403											1		1	1													
Tesserete	517											1		1														
Torricella-Taverne	426											1		1	1													
Vaglio	552						1											1										
Valcolla	1007																											
Vermate	548																											
Vezia	367											1		1	1													
Vezio	785																											
Vico Morcote	429											1																
Viganello	283											1		2	1													
Villa Luganese	600																											
DISTR. LOCARNO																												
Ascona	196				1									1					14									
Aureggio	615																											
Berzona	764																											
Borgnone	711																											
Brione s/Minusio	428																											
Brione Verzasca	759											1																
Brissago	218													1														
Caviano	287																											
Cavigliano	299											1		1														
Comologno	1085																											
Contone	212																											
Corippo	594																											
Crana	896																											
Cugnasco	224													1														
Frasco	888													1	1													
Gerra Gamb.	224											1		1														
Gerra Verz.	829											1		1														
Gordola	246							1		1		1		1	2		1		1									
Gresso	992																											
Indemini	942			1																								
Intragna	342			1								1		1														
Lavertezzo	539																											
Locarno	200	1	1	3		2	3	1	1	1	4	3		7	1			4						1				
Loco	691													1	2													
Losone	240													1					1									
Magadino	215											3		1														
Mergoscia	735																											
Minusio	246											1		2														
Mosogno	787																											
Muralto	208													1	1			1										
Orselina	406																											
Pallanzena	537			2																								
Piazzogna	374			1																								
Ronco s/Ascona	354																											
Rusio	805																											

C O M U N I	n s/a	IMPIANTI SPORTIVI I N T E R N A L I					IMPIANTI SPORTIVI E S T I V I										POSSIBILITA' PER L'ALLOGGIO										
		Funivie	Seggiovie	Skillift	Piste di pattinaggio	Piste di fondo	Piscine normali	Piscine coperte	Trampolini per tuffi	Percorsi VITA	Piste e piste per at. leggera	Campi di calcio	Pista fissa per la corsa orient.	Palestre	Campi di pallacanestro	Campi di pallanuoto	Campi di pallavolo	Campi di tennis	Capanne	Rifugi	Baracche	Casematte	Cas. comunali	Cas. patriziali	Cas. parrocchiali	Oratori	Capanne alpine
S. Abbondio	329																										
S. Nazzaro	200																										
Sonogno	922				1	1																					
Tegna	258										1	1											1				
Tenero-Contra	209									1	1			1				2									
Vergoleto	909			1		1								1													
Verscio	278										1																
Vira Gamb.	212			3										1	1	1			2								
Vogorno	458																										
DISTR. V. MAGGIA																											
Aurigeno	344										1										1						
Avegno	299	1	1	1	1		1			1									1								1
Bignasco	445							1																			1
Bosco Gurin	1507			2	1								1						1						1		1
Broglio	760																										
Brontallo	720																										
Campo V.M.	1321			2										1									1				
Cavergno	459												1														
Cerentino	981										1			1								1					
Cevio	421										1			1													
Coglio	356																										
Fusio	1281			1																				1			
Giumaglio	364																										
Gordavio	337																										
Linescio	668																										
Lodano	341																										
Maggia	327																										
Menzonio	732																										
Moghegno	330												1								1						
Peccia	842																										
Prato Sornico	745				1																						
Someo	369																										1
DISTR. BELLINZONA																											
Arbedo-Castione	283							1		1	1	1		2				4	1								1
Bellinzona	243									1	1	1		4	1												1
Cadenazzo	244									1	1	1		1	1												1
Camorino	258										1	1		1	1												
Giubiasco	233										3	3		3				1									
Gnosca	280																										
Gorduno	284										1																
Gudo	224						1				1	1		1	1				1								
Isoe	740										1	1		1													
Lumino	261										1																1
Medeglia	707																										
Moleno	270																										
Monte Carasso	232	1									1								1								1
Pfanzetto	471													1	1												
Pranzo	252										1			1													
Robasacco	480																										
S. Antonino	237										1			1	1												
S. Antonio	825			1																			1				
Sementina	229										1			1													
DISTR. RIVIERA																											
Biasca	304						1		1		1	1	3														1
Claro	269						1				1	1	1														
Cresciano	255																										
Iragna	287																										
Lodrino	307										1	1	1	1	1	1					1						
Osogna	280											1															
DISTR. BLENIO																											
Aquila	782																										
Campo Blenio	1218			2		1									1				1								3
Castro	652																										1
Corzoneso	720																										
Dongio	481										1	1									1						
Ghirone	1247			1																							
Largario	847																										
Leontica	880	1	3			2				1																	
Lottigna	630																										
Ludiano	480																					1					
Malvaglia	381				1									1													
Marolta	818																										
Olivone	893		1			1				1				1	1				1			3					1
Ponto Valentino	719		1																1								
Prugiasco	624	1	1			1																					
Senione	402																										1
Torre	779			1									1														

C O M U N I		IMPIANTI SPORTIVI I N V E R N A L I					IMPIANTI SPORTIVI E S T I V I										POSSIBILITA' PER L'ALLOGGIO										
	m s/a	Funvie	Seggiovie	Sci lift	Piste di pattinaggio	Piste di fondo	Piscine normali	Piscine coperte	Trampolini per tuffi	Percorsi VITA	Piste a pedane per atl. leggera	Campi di calcio	Pista fissa per la corsa orient.	Palestre	Campi di pallacanestro	Campi di pallamano	Campi di pallavolo	Campi di tennis	Capanne	Rifugi	Baracche	Casermette	Case comunali	Case patriziali	Case parrocchiali	Oratori	Capanne alpine
DISTR. LEVENTINA																											
Airolo	1178	1		2		2				1		1		1								3	1				6
Anzonico	984																				1						4
Bedretto	1405	1		1	1	1							1	1				2	4								
Bodio	321																										
Calonico	943																										
Calpiogna	1138																										
Campello	1358																										1
Cavagnago	1023					1																			1		
Chiggiogna	680												1														
Chironico	790	1											1		1				1								1
Dalpe	1195												1														2
Faido	758				2								1						1								
Giornico	394												1		2				1								
Mairengo	923																						1				
Osco	1162																										
Personico	325																										
Pollegio	300				1							1															
Prato Leventina	1046	1			1	1	1		1					1		1		2	1	1							2
Quinto	1014			1	1	1				1	1			1				1				1					
Rossura	1060																										
Sobrio	1091																										

Guida ticinese dello sportivo

Elenco ufficioso delle infrastrutture sportive e delle possibilità di alloggio nei comuni ticinesi

Lo sport, a tutti i livelli, è in continua espansione e, potremmo ottimisticamente affermare, sta diventando ormai una delle nostre quotidiane abitudini. Un incremento che ha le sue origini anche in Gioventù + Sport, nello «Sport per tutti» e in tanti altri organismi e persone che operano a favore della divulgazione dello sport.

Più qualcosa diventa popolare, più v'è bisogno di informazione: la «guida» che vi presentiamo in queste pagine colma appunto una lacuna in questo senso. Infatti, finora, non esisteva un elenco che desse una panoramica sugli impianti e attrezzature per lo sport nel Ticino. Questo documento riassuntivo è corredato dalla distinta delle possibilità di alloggio

(alla portata delle finanze di società, club e gruppi giovanili) esistenti nei vari comuni del cantone.

Naturalmente questa prima edizione della «guida» risulterà incompleta. Il suo futuro aggiornamento e completamento dipenderà dalla collaborazione che ci attendiamo da parte dei comuni, degli enti turistici e delle società.

C'è però un secondo scopo, recondito, nella pubblicazione di questa «guida». Portando a conoscenza di un vasto pubblico l'esistenza di impianti e installazioni sportivi nei vari comuni ticinesi, s'intende in pari tempo spezzare una lancia a favore della valorizzazione del turismo sportivo entro i confini cantonali. Ci è sembrata buona cosa!

tuttosci
organo della federazione sci della svizzera italiana

l'unica rivista svizzera di sci a colori della Svizzera italiana

Mensile, con rubrica G+S

Sostenetela, abbonatevi!

L'assistenza medica per i GO del 1976

Dr. med. Bernhard Segesser, medico-capo delle delegazioni olimpiche svizzere 1976

1. Introduzione

Lo studio dei rapporti dei medici olimpici di diverse nazioni mostra che un'assistenza medica durante la fase preparatoria in vista dei Giochi olimpici è possibile unicamente grazie a una stretta collaborazione fra medici olimpici designati e le associazioni sportive, gli allenatori principali e gli atleti.

Il concetto che segue potrà quindi avere successo ed essere benefico all'atleta solo se questa collaborazione attiva esiste effettivamente da parte delle federazioni e degli allenatori. Cosicché partiamo dal principio che la suddetta assistenza non inizia soltanto con la ferita o la malattia ma, al contrario, essa fa parte integrante di una preparazione ottimale e dunque dev'essere pianificata a lunga scadenza nell'insieme del piano d'allenamento. Questa pianificazione dev'essere effettuata dapprima dall'allenatore responsabile e dall'atleta e il concetto che segue rappresenta in un certo qual senso una «lista di controllo» delle responsabilità di assistenza medica.

Un'assistenza medica personale di circa 600 atleti di punta che teoricamente entrano in linea di conto per una partecipazione alle olimpiadi del 1976 è solo parzialmente possibile da parte dei medici olimpici designati, e ciò per ragioni di tempo e di effettivo di personale. A questo si aggiunge il fatto che la libertà nella scelta del medico deve essere a tutti i costi rispettata. D'altro canto i medici olimpici possono impegnare la loro responsabilità in una preparazione medica ottimale solo nel caso fossero rispettate due condizioni:

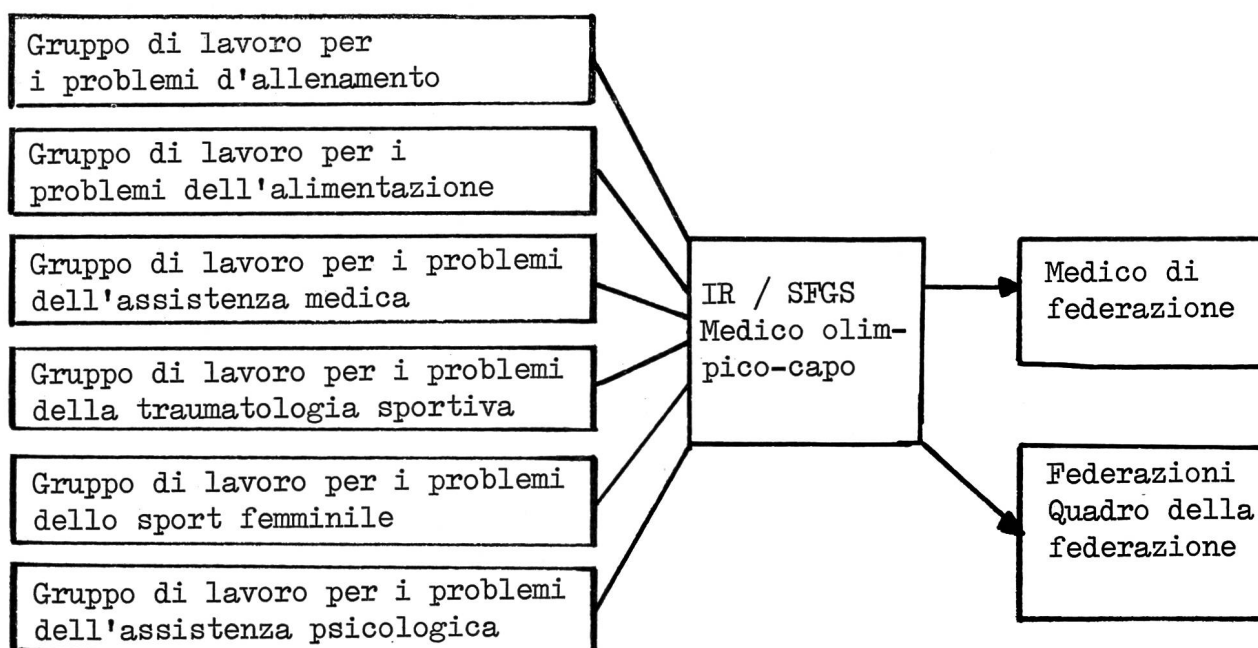
1. La federazione deve disporre di un coordinatore e di un organizzatore per i problemi medici; questo personaggio adatterà nel migliore dei modi i consigli e le raccomandazioni dei medici olimpici alle necessità della disciplina sportiva (per esempio: **medico della federazione**).

2. Gli atleti e gli allenatori devono impegnarsi a informare i medici olimpici sul loro stato di salute come pure dell'esistenza di qualsiasi problema medico.

Il medico olimpico non antepone il suo lavoro nell'elaborazione di criteri di selezione limitativi per l'atleta, ma, al contrario, opera nella preparazione di condizioni ottimali per raggiungere questa selezione, favorendo da un canto la collaborazione con i medici delle federazioni e gli allenatori, e dall'altro tenendo conto dei propri mezzi e dei limiti imposti dall'etica medica.

2. Collaborazione con l'Istituto di ricerche della SFGS e con la Commissione medica dell'ANEF

Il medico olimpico-capo lavora in stretta collaborazione con l'Istituto di ricerche della SFGS. Finora l'Istituto ha assicurato controlli di prestazione e consultazioni mediche regolari degli atleti di punta; il dr. med. P. Jenoure, medico olimpico-assistente designato, opererà principalmente a questo scopo a Macolin, e questo fino ai Giochi olimpici. Tutta la documentazione concernente gli atleti (questionari, formulari d'esame medico-sportivo del CNSE, comunicazioni e statuto dei medici di federazione o dei medici generici) sarà centralizzata a Macolin.



Per quanto riguarda il contatto con la Commissione medica dell'ANEF, ciò è assicurato dalla presenza in detta commissione del medico olimpico-capo. Questa Commissione ha costituito numerosi gruppi di lavoro la cui funzione è di studiare le questioni medico-sportive particolari che servano direttamente all'assistenza medica degli atleti.

3. Medici di federazione

Secondo l'inchiesta della Commissione medica dell'ANEF, solo alcune federazioni di sport olimpici dispongono di un medico, e questo medico coordina o realizza solo parzialmente l'assistenza nel quadro d'élite di detta associazione. Con un appello ai membri della Società svizzera di medicina sportiva, la Commissione medica spera di trovare anche con l'aiuto del medico olimpico, delle persone interessate e disposte a mettersi al servizio di federazioni in qualità di medico delle stesse. I suoi compiti sono raccolti in un capitolato d'onori.

Si prevede di organizzare, a partire dal marzo/aprile 1975, degli incontri regolari con tutti i medici delle federazioni allo scopo di preparare il lavoro e di favorire lo scambio di opinioni. Questi incontri saranno posti sotto la direzione della Commissione medica dell'ANEF e del medico olimpico-capo.

4. Informazione

4.1 Generalità

Le federazioni riceveranno a intervalli irregolari informazioni mediche da trasmettere in seguito agli allenatori e

agli atleti. Inoltre il medico olimpico sarà costantemente a disposizione per rispondere a domande, consigliare dal punto di vista medico le federazioni e gli allenatori. È importante che federazioni e allenatori tengano al corrente il medico olimpico dei problemi medici incontrati, e delle esperienze positive o negative fatte.

4.2 Metodi d'informazione

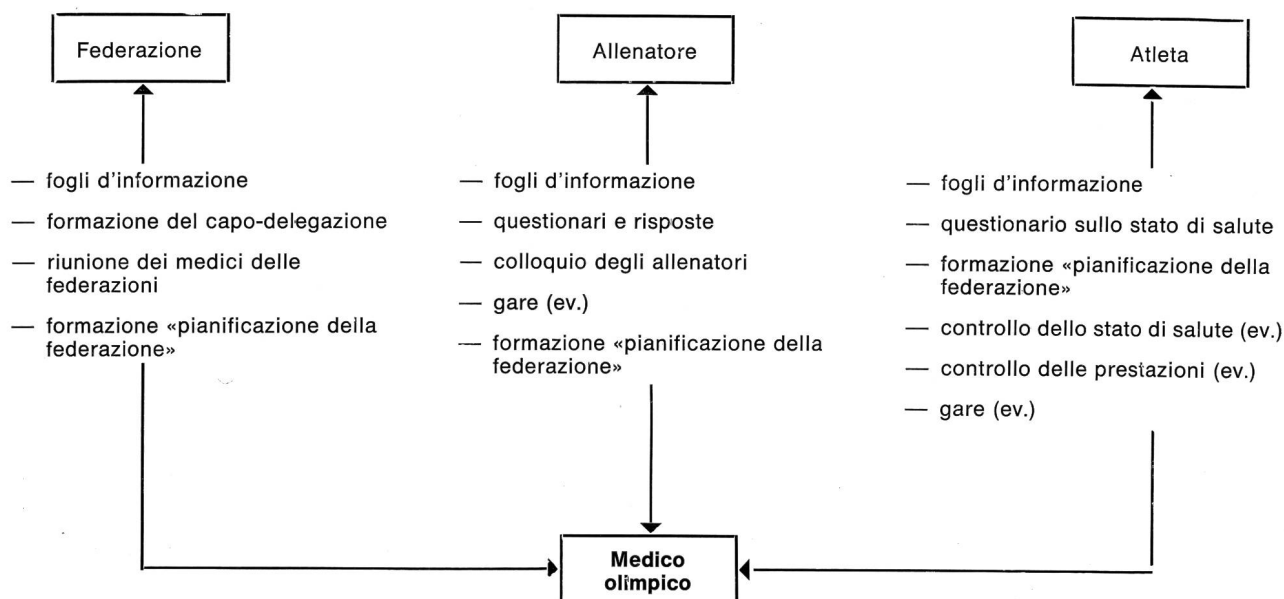
La tavola 2 mostra le possibilità d'informazione previste e i metodi di collaborazione desiderati.

4.2.1 Contatti con le federazioni:

La federazione nomina un responsabile per l'assistenza medica (medico della federazione o assistente del quadro d'élite). Questo responsabile si occupa della trasmissione dei fogli d'informazione e dei questionari agli allenatori e agli atleti. Assicura i contatti tra la federazione e il medico olimpico.

4.2.2 Contatti con gli allenatori:

La collaborazione fra gli allenatori e il medico olimpico dev'essere intensificata. Incombe all'allenatore concepire l'assistenza medica a lunga scadenza, concetto che può senz'altro discutere con il medico. Egli fissa il momento dei controlli medico-sportivi e annuncia al medico olimpico i casi di atleti che pongono particolari problemi medici. Colloqui con allenatori e rapporti serviranno a un regolare scambio di idee e di esperienze fra medico e allenatore. A questo si aggiunge l'informazione supplementare fornita dal formulario «pianificazione della federazione».



4.2.3 Contatti con gli atleti

I contatti con gli atleti avverranno in primo luogo per scritto. Gli allenatori e gli atleti saranno orientati in merito alla preparazione medica e le sue possibilità. Tramite un primo questionario molto completo, che beninteso resterà confidenziale, l'atleta fornirà al medico olimpico le indicazioni concernenti il suo stato di salute ed eventuali altri problemi di tipo medico.

Altri questionari più brevi saranno inviati agli atleti ogni 4-6 mesi e permetteranno al medico olimpico di farsi un'idea dell'evoluzione della prestazione di ogni sportivo. Sulla base delle informazioni fornite dai questionari e dal formulario «pianificazione della federazione», il medico olimpico prenderà contatto, in caso di rilevamento di sintomi che influiscano sulla prestazione, direttamente con l'atleta o con il suo medico. Nel caso di ferite o altre noie, l'atleta può in ogni tempo consultare il medico olimpico o il suo assistente a Macolin e disporre delle installazioni terapeutiche esistenti.

5. Concetto di assistenza medica

5.1 Selezione degli atleti

Formazione del quadro da parte della federazione dopo discussione con il CNSE.

5.2 Preparazione a lunga scadenza

5.2.1 Stato:

- anamnesi sportiva e dello stato di salute (questionario)
- se necessario, esame dello stato di salute
- giudizio dello stato d'allenamento sulla base della preparazione sportiva
- ev. test di prestazione a Macolin (tenacia, resistenza, forza)
- discussione dei risultati fra allenatore e medico, adattamento comune dei piani d'allenamento secondo le disposizioni individuali, pianificazione d'interventi chirurgici, pause nell'allenamento, allenamento in altitudine, ecc.

5.2.2 Profilassi in materia di salute:

- igiene sportiva e prevenzione
- prevenzione delle ferite e delle invalidità dovute alla pratica sportiva, tramite equipaggiamento adeguato e scelta del terreno ideale per l'allenamento
- pianificazione delle misure di recupero (massaggi, sauna, allenamento distensivo, ecc.)
- piano di vaccinazione: vaccinazione anti-influenza in ottobre. Vaccinazione anti-vaiolo (necessaria per Montreal) da integrare nel periodo di riduzione dell'allenamento e senza competizione (circa 10 giorni di riduzione dell'allenamento).

5.2.3 Piano alimentare:

- alimentazione sufficiente in calorie nella fase di allenamento (controllo giornaliero del peso del corpo, in diminuzione del peso, aumento dell'apporto calorico;

se queste misure restano senza effetto, consultare il medico)

- additivi alimentari per regimi ricchi di proteine (sport di forza)
- pianificazione dell'alimentazione prima delle gare, nelle discipline sportive di lunga durata o d'impegno prolungato, pianificazione dell'alimentazione durante le gare
- sostanze corroboranti e supplementari (vitamine, ecc.). Raccomandazioni pratiche e indicazioni concernenti l'alimentazione di gara come pure l'ingerimento di vitamine, seguiranno più tardi.

5.2.4 Assistenza psicologica e sociale:

- inchiesta sulle condizioni di lavoro, l'utilizzazione del tempo libero da parte di un «assistente» sociale (mentore)
- miglioramento della resistenza psichica considerando i problemi specifici della disciplina sportiva.

Per i problemi psicologici e per l'assistenza agli atleti è a disposizione il dr. Pavel Schmidt di Macolin. Annunciarsi direttamente o tramite il medico olimpico.

5.2.5 Controlli della salute:

- controlli personali regolari da parte dell'atleta stesso (peso, pulsazioni, con iscrizione in un libretto di controllo)
- controllo dello stato di salute almeno due volte all'anno e con l'apparizione di disturbi qualsiasi dal medico abituale o all'Istituto di ricerche di Macolin.

Un esame dello stato di salute è obbligatorio per i detentori della tessera d'élite (questionario del CNSE); questo esame ha luogo in primavera per gli sport estivi. Un secondo esame è raccomandato a fine stagione o, al più tardi, prima della ripresa dell'allenamento invernale (pianificazione di eventuali interventi chirurgici).

5.2.6 Controllo della prestazione:

- l'allenatore controlla la prestazione specifica per la disciplina sportiva; in caso di stagnazione, analisi delle cause
- controllo della prestazione da parte dell'Istituto di ricerche di Macolin soprattutto nelle discipline i cui parametri misurati sono significativi (discipline di tenacia, di resistenza; e ugualmente discipline di forza).

Ogni diminuzione di prestazione non dovuta a una riduzione dell'allenamento dev'essere controllata; in questi casi occorre soprattutto cercare i fattori di super-allenamento, i focolai d'infezioni croniche o gravi errori nell'alimentazione.

5.2.7 Malattie:

- trattamento immediato dal medico abituale, annunciare eventualmente al medico olimpico
- decisione sulla durata dell'interruzione d'allenamento, adattamento del piano d'allenamento

- controllo della prestazione dopo la malattia
- piano per un allenamento di ricambio per atleti costretti a letto.

Le malattie infettive in particolare, esigono sufficiente periodo di guarigione, e si cercherà tramite un allenamento ben dosato di mantenere almeno lo stato di forma già acquisito.

5.2.8 Ferite sportive:

- trattamento immediato da parte dell'atleta stesso sul luogo dell'incidente, evidentemente solo in caso di assenza di un medico
- trattamento intenso allo scopo di abbreviare il più possibile la pausa d'allenamento
- esame esatto e decisione in merito a eventuali interventi chirurgici
- piano d'esercizi durante la pausa d'allenamento e adattamento nel piano.

Con un trattamento appropriato si può ridurre al minimo l'interruzione dell'allenamento; è comunque indispensabile considerare innanzitutto la guarigione completa di una ferita grave poichè un ristabilimento insufficiente può provocare una «invalidità» sportiva cronica e a una diminuzione delle possibilità d'allenamento. Con l'utilizzazione di attrezzi d'allenamento (ergometri con controllo delle pulsazioni, estensori, ecc.) si può in generale contenere al minimo la perdita di condizione fisica.

5.3 Preparazione a media scadenza

5.3.1 Informazioni sul luogo della competizione:

- regione, alloggio, alimentazione locale, possibili epidemie e relative misure preventive
- pianificazione e organizzazione dei mezzi ausiliari medici e del materiale sanitario.

5.3.2 Allenamento specifico:

- allenamento climatico, ev. allenamento in altitudine, allenamento adattato al luogo della competizione (compresa l'alimentazione)

5.3.3 Controllo della salute:

- controllo dello stato di salute, discussione dei risultati con l'allenatore, selezione definitiva

5.3.4 Ingaggi di prova:

- ingaggio secondo preparazione prevista (tolleranza di medicamenti durante il mal di viaggio, sonniferi, alimentazione, preparazione alle gare)
- analisi degli ingaggi di prova e discussione, eventualmente possibilità di migliorare, fra medico e allenatore.

5.4 Conclusione

I piani d'allenamento e d'impegni in competizione, in rapporto con le possibilità di assistenza medica, devono essere messi a punto nel 1975 affinché, con un costante scambio di esperienze e di idee fra allenatori, atleti e medico, la preparazione per il 1976 sia ottimale.

Direzione delle delegazioni olimpiche svizzere 1976

COS — Delegazione generale:	Dr. Raymond Gafner Jean Weymann	presidente COS segr. gen. COS
Gruppo atleti:	Karl Glatthard Karl Buser	capo-missione sost. del capo-missione capo amministrativo
	Jean Frauenlob Bernhard Schneider Dr. med. Bernhard Segesser Dr. med. Peter Jenoure	capo-ufficio delegato tecnico medico olimpico-capo ass. medico olimpico
Gruppo dei delegati:	Ferdinand R. Imesch	capo del gruppo dei delegati
Gruppo dei mass-media:	Hugo Steinegger	capo stampa e relazioni