

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 6

Rubrik: Tribuna aperta

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: 14.02.2026

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

TRIBUNA APERTA

I limiti dello sport

di Nicola Bignasca

Una rivista sportiva ha degli scopi ben precisi: presentare articoli redatti da specialisti in materia, i quali si impegnano a promuovere la loro disciplina sportiva. Data la loro funzione propagandistica, questi scritti ricalcano uno stile pressoché uguale: presentazione degli aspetti positivi, delle attraenti possibilità legate alla pratica dello sport. Il lettore non è insensibile a questa dose di ottimismo ed è portato ad idealizzare il mondo dello sport. Il rovescio della medaglia è sovente sottovallutato, presente nella coscienza dello sportivo come una possibilità infima ed improbabile. Questo può indurre a atteggiamenti eccessivi che non rientrano più nell'ambito di un'attività sana ed equilibrata. In questo senso, la nostra rivista ha delle responsabilità fondamentali, dovendo ricoprire una funzione di prevenzione: essa deve frenare gli eccessi, denunciare il fanatismo. Il fenomeno «dell'exasperazione» del mondo dello sport non concerne solamente le nazioni dell'Est; anche in Svizzera, l'assillo del risultato, del prestigio e dei vantaggi economici condiziona la mentalità di allenatori, monitori e atle-

ti. Già in età precoce, questi ultimi sono sottoposti a carichi d'allenamento eccessivi. Quanti talenti bruciati che a livello giovanile stabiliscono delle prestazioni eccezionali e che in seguito si ritirano improvvisamente, nauseati da un hobby che non è più tale. Gli effetti di questa situazione possono essere evitati purchè non si dimentichi che lo sport ha i suoi limiti.

Esso rappresenta un'attività complementare (e non esclusiva), la quale si aggiunge ad altre (la scuola, il lavoro ...) per formare un insieme equilibrato. A livello adolescenziale, si deve procedere ad un dosaggio di tutte queste componenti e, in nessun caso, l'una deve avere il sopravvento sull'altra. L'educatore deve ricercare un equilibrio per evitare scompensi che possono avere delle conseguenze riscontrabili a lunga scadenza. Bisogna assolutamente evitare di incorrere in situazioni analoghe a quella presentata nell'articolo «le confessioni di una ginnasta alleggerita» (vedi Macolin, 55/1988). Purtroppo quest'esperienza non rappresenta l'eccezione e colpisce sempre più frequentemente i nostri giovani sportivi di punta.

Il problema centrale consiste nell'individuare la persona che deve impedire il superamento di questi limiti pericolosi. Trovandosi al centro di pressioni troppo forti, lo sportivo concentra le sue energie mentali e fisiche sulla sua attività e perde dunque quella veduta generale che gli permette di giudicare con occhio critico la sua situazione. Troppo giovane, egli è dunque una vittima indifesa. Il genitore deve vigilare a queste lacune del figlio; egli deve fungere da regolatore e non da ulteriore stimolo. Spesso i genitori si abbandonano ad atteggiamenti di entusiasmo nei confronti dell'attività del figlio. Senza voler condannare questo interessamento eccessivo, noi ci sentiamo in dovere di relativizzare tutte le «sorgenti» di fanatismo.

Durante la sua attività, il giovane ripone le sue aspirazioni nelle mani dell'allenatore. Egli è responsabile della sua

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport

In treno, bus o battello...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



È giunta l'ora
di prendere il treno:

educazione sportiva e deve dunque impedire che il giovane si sottoponga ad un allenamento eccessivo. Questo ruolo è assai esigente, poiché richiede delle qualità umane, tecniche e teoriche non indifferenti.

Il monitor si concentra prevalentemente su obiettivi «a breve scadenza». Egli desidera dei risultati immediati e dimentica l'esistenza di una soglia, oltre la quale avventurarsi può risultare assai pericoloso. Negli ultimi anni, questo limite è stato più volte superato. I giovani sportivi nauseati, affetti da squilibri fisici e psichici abbandonano prematuramente la loro carriera. Il loro rapporto con il mondo dello sport si interrompe nel momento in cui esso avrebbe potuto dare dei frutti, sia a livello di soddisfazioni umane e personali che di risultati.

In questo caso l'allenatore ha fallito il suo obiettivo principale che è quello di spingere il giovane a praticare lo sport anche nell'età adulta. Egli deve creare le condizioni per un rapporto duraturo; solamente in questo modo guadagnerà la stima e la riconoscenza dell'atleta. «Meditate allenatori, meditate!»

CP Hockey su ghiaccio per portieri

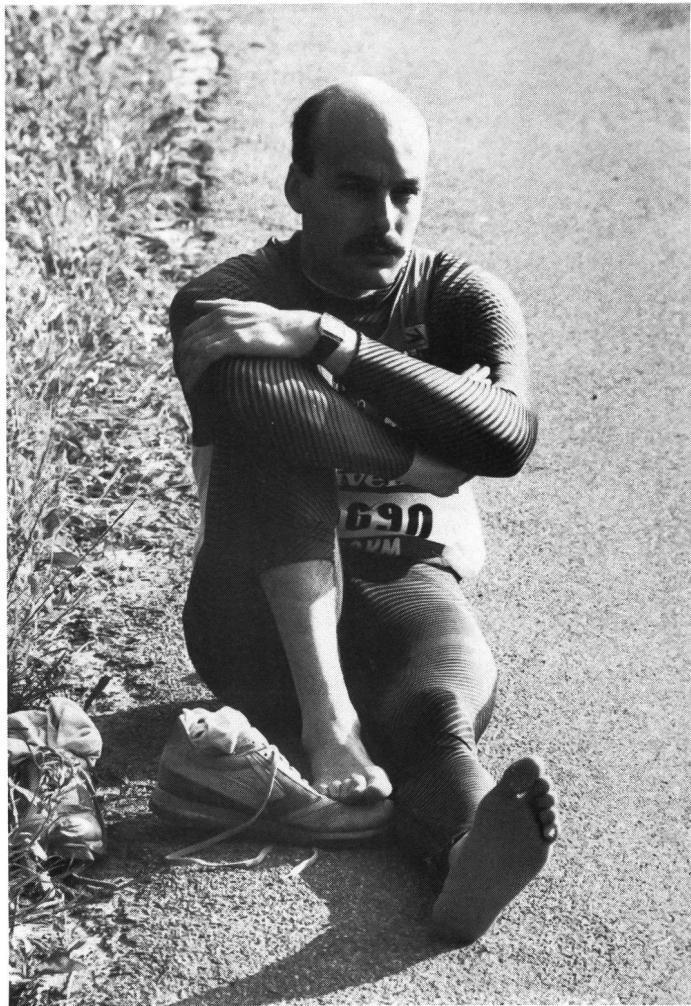
11 - 14 settembre 1988

Indennizzo: solo 3 giorni + assegno per perdita di guadagno.

Per i formatori attivi nei CM e per i monitori attivi nei club quali allenatori di portieri.

Ogni partecipante dovrà mettersi «fra i pali»!

Iscrizione tramite gli Uffici cantinali G + S - Termine d'iscrizione: 11 luglio 1988.



Volete evitare il mal di muscoli?

Prima e dopo ogni sforzo fisico non v'è nulla di più efficace di un massaggio con

THERMOLIS

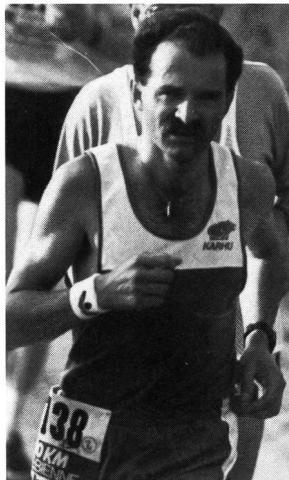
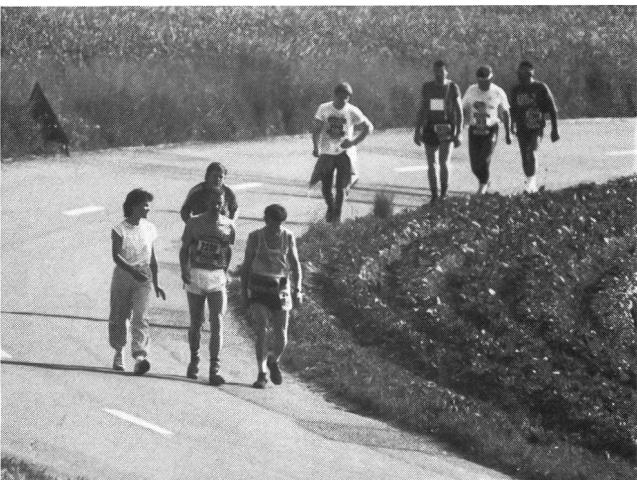
l'olio naturale per massaggi

olio per massaggi	150 ml	SFr. 14.—
pomata per massaggi	50 g	SFr. 14.—

Vendita presso le farmacie e le drogherie

Per informazioni rivolgersi a:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tél. (022) 830474 - 1217 MEYRIN / GENEVE





DUL-X per i massaggi terapeutici e sportivi

DUL-X Embrocation
 dapprima rinfresca e poi riscalda

DUL-X Red Point
 riscalda immediatamente



 BIO KOSMA
c'est naturel...

 BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel
 Presso la vostra farmacia



 Fornitore ufficiale
 della squadra
 olimpica svizzera



 Calgary • 1988 • Seoul



 SCHWEIZERISCHER
 HANDBALL-VERBAND

GAGLIARDETTI
 DISTINTIVI RICAMATI
 BANDIERE DI SOCIETÀ
 BANDIERE E PALI

HEIMGARTNER BANDIERE CO WIL
9500 Wil / SG Tel. 073 22 37 11



 OCHSNER • ZÜRICH • DÖRFLE • CHAMOIS • DÖRFLE • KÖNIG

Tutti gli accessori e indumenti
 per l'hockey su ghiaccio in vendita
 presso OCHSNER Kloten!

Su richiesta vi inviamo gratuitamente
 il nostro catalogo di 136 pagine
 corredato da illustrazioni a colori

OCHSNER
 Articoli per hockey su ghiaccio Kloten
 Marktasse 15, CH 8302 Kloten
 Tel. 01 813 15 43 - Telex 825 520 ch - Telefax 01 813 07 12



Bevanda pronta.



Oppure, come novità, sotto forma di granulato.

GGK

Una coppia ideale: Rivella ACTIV per scattare. Rivella MARATHON per tener duro.

A seconda della situazione e dello sforzo, il corpo abbisogna di sostanze diverse, che non potranno mai essere fornite in modo ideale da un'unica bevanda. Per questo la Rivella ha creato due diverse bevande sportive: **Rivella ACTIV** che promuove la concentrazione e la reazione, e quindi anche il rendimento nel suo insieme. Con un contenuto ridotto di carboidrati, in modo da mobilitare le energie stesse del corpo. E **Rivella MARATHON** che fornisce una carica equilibrata di energia per l'intera durata della prestazione sportiva, reintegrando contem-

poraneamente il liquido perduto dal corpo. Tutte e due le bevande sono a base di siero naturale di latte e non contengono acido carbonico. E soprattutto sono ipotoniche, ossia alimentano il fisico senza sovraccaricare lo stomaco. Le bevande sportive di Rivella sono disponibili in lattine da 25 centilitri, oppure, come novità, sotto forma di granulato in confezioni da 5 sacchetti, ciascuno per 50 centilitri.

rivella®