

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 4  
  
**Vorwort:** Editoriale  
**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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:** 14.01.2026

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



## Gioie e dolori di primavera

di Nicola Bignasca

E, infine, ma non v'era da dubitare, anche questa sia pur scialba e monca ma pur sempre insolentemente lunga stagione invernale ha diradato i suoi segni ineluttabili di vita, con alcuni scoppi ad effetto ritardato a testimonianza dell'agonia e accerrima lotta per evitare l'inarrestabile e prorompente ascesa della stagione dei risvegli. Con le sue meraviglie gradevoli anche agli occhi meno sensibili, i suoi profumi (oimé irritanti le narici allergiche), la primavera è apparsa in quelle sue forme più caratteristiche e smaliati, che producono all'essere umano effetti benevoli e rivitalizzanti. Il torpore generale che accompagna le giornate tetre e oscure del periodo definito, sia pur ancor per poco, delle nevi, si dilegua in un batter d'occhio vinto dall'azione edificante di alcuni istinti tipicamente primaverili: quelli di «eros», che, se pur provocano scompigli interni con le annesse «cotte» e bruciature inevitabili, permettono il trionfo di sensazioni e sentimenti ritenuti parzialmente assopiti. Al risveglio di Amore e dei piaceri ad esso collegati, fa eco un rinato interesse per una miglior convivenza con l'ambiente esterno, che si concretizza anche in una più intensa e proficua attività sportiva. Il ritrovato connubio fra l'uomo e la natura traspare all'immagine di quelle temerarie ed entusiaste persone che, attorno alla festività, più commerciale che spirituale, di San Giuseppe, vestono la tuta d'allenamento, ben stirata e candidamente impregnata di naftalina, da sfoggiare orgogliose in una prima «sgambata» nella campagna, oimé sopraffatta dall'infiltrazione urbana. Al ritorno, dopo questa «prima stagionale», le discordanti sensazioni, enunciate alle persone più vicine, sono di una sorprendente monotonia e uniformità: il ritrovato benessere psichico è offuscato da dolori indefinibili ma percettibili alle membra (inferiori o superiori, a seconda della disciplina), immagine delle profonde tracce (o, per meglio dire, cicatrici) ereditate, contro volere, dall'inattività invernale. L'immobilismo e sedentarietà, mitigati in parte da alcune sparute sedute in palestra per la ginnastica presciatoria, così come i pur frequenti banchetti familiari con tendenze pantagrueliche, hanno lasciato un segno indelebile che il nostro organismo non può sopraddegnare alla ripresa degli allenamenti primaverili. In questo stato di incosciente debolezza fisica, impercettibile agli occhi del diretto interessato, si insinua e trova un terreno estremamente fertile una sindrome, analoga all'allergia da raffreddore da fieno, che noi definiremo come la «sindrome da infortunio primaverile». I sintomi più frequenti non sono gli occhi arrossati o gli incessanti starnuti, ma, bensì le caviglie gonfie, i tendini infiammati e, in generale, i dolori muscolari. Le categorie più colpite da questo morbo (mi si scusi l'esagera-

zione) non sono ben definite, in quanto l'infortunio primaverile coglie in fallo sia il calciatore di Lega nazionale sia il podista che aspira ad una decorosa prestazione nel giro della Media Blenio, il Lunedì di Pasqua. Smorzato da dolori lancinanti il pur giustificato entusiasmo iniziale, ai nostri prodi eroi sportivi non resta che affidarsi alle mani d'oro dei nostri fisioterapisti, i quali, già di per sé oberati di lavoro, alla ripresa degli allenamenti primaverili, ricevono un'ulteriore iniezione di clientela. Parallelamente al dolore fisico, gli sportivi colti dalla mala sorte devono sorbirsi l'ulteriore onta delle critiche e raccomandazioni dei terapeuti, le quali, con senno di poi, acquistano una rilevanza amplificata. A noi par di rammentare con precisione (per averla vissuta in prima persona), la ramanzina del terapeuta di fiducia che così commentava l'ennesimo infortunio: «Te l'avevo detto che correre sull'asfalto e, per di più, con delle scarpette inadatte, avrebbe provocato un'infiammazione ai tendini». Ad una nostra richiesta precisa, il discorso scivolava in dilungazioni giustificate sulla prevenzione, il «concetto chiave», al quale deve soggiacere l'attività primaverile. La strategia preventiva dello sportivo può essere riassunta nel motto «qui tutto sotto controllo», con la quale si vuole alludere al controllo fisico, grazie alle visite regolari ai nostri costosissimi ma altrettanto validi dottori in medicina, nonché al controllo del materiale, ottenibile unicamente (e qui dobbiamo ripeterci) con le costosissime visite agli empori specializzati. Queste raccomandazioni parranno ai più alquanto stantie per averle udite fino alla nausea: cosicché, vi invito, a tener presente un altro principio, altrettanto triviale ma spesso dimenticato per la nostra indole di protagonismo che ci spinge a superare i limiti personali: alla ripresa dell'attività primaverile, dimenticate le pur brillanti prestazioni fornite nell'autunno scorso, all'apice della condizione psicofisica, e fissate obiettivi meno esigenti e più consoni alla propria condizione di «reduce» da una forzata quarantena invernale. □

