

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Mosaico

#### 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:** 16.01.2026

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

## Correre in sicurezza

L'upi aiuta a prevenire gli infortuni e le ferite nella corsa a piedi

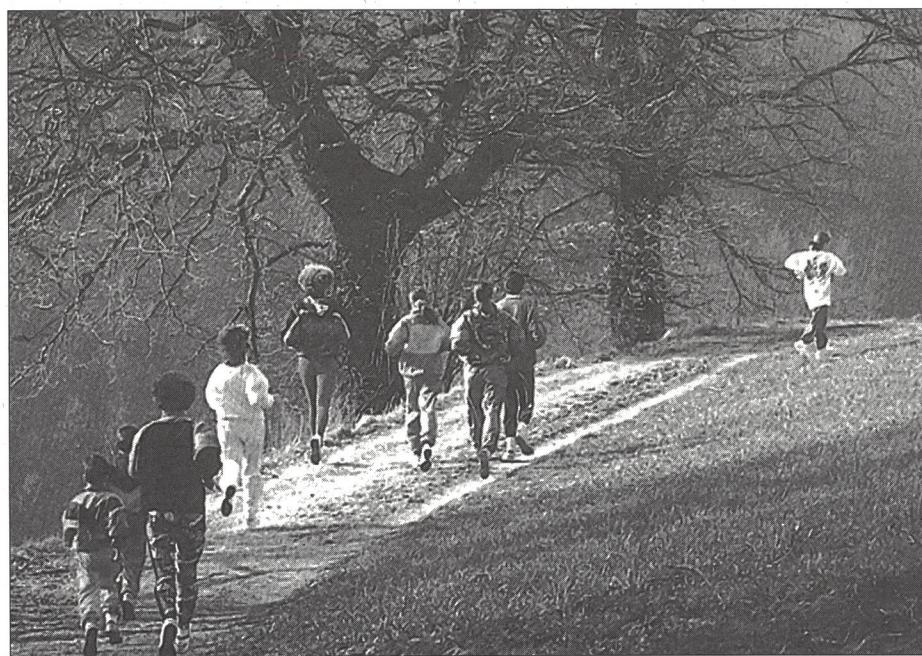
In Svizzera si conta circa un milione di corridori, di cui 650'000 si allenano almeno una volta alla settimana. Nell'arco di un anno un corridore su cinque è costretto di sospendere gli allenamenti per più settimane a causa di ferite e disturbi vari. L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) intende ridurre il numero degli infortuni fornendo preziose informazioni su allenamento, equipaggiamento e misure di sicurezza. Il nuovo foglio informativo «Correre, ma sicuro!» verrà presentato per la prima volta ad una cerchia più ampia di sportivi in occasione del Gran Premio di corsa a piedi di Berna.

La corsa favorisce la salute fisica e psichica. Un allenamento effettuato con regolarità e moderazione aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il sovrappeso e lo stress. Per contro, se si pratica la corsa in maniera troppo intensa e unilaterale, si espone l'apparato locomotore a facili sovraccarichi e logoramenti.

Particolarmente importanti per la prevenzione degli infortuni sono delle buone scarpe da corsa e degli

indumenti adatti alle condizioni atmosferiche. A questo proposito vale la pena farsi consigliare dal personale di vendita. Al crepuscolo e di notte occorre assolutamente mettere delle fasce riflettenti. Una seduta di allenamento bisogna sempre iniziare con degli esercizi di riscaldamento e terminarla con degli esercizi di rilassamento, senza dimenticare di fare dello stretching. I principianti si aggregano preferibilmente ad un gruppo seguito da un monitor, dal quale possono apprendere varie forme di allenamento e imparare ad eseguire correttamente gli esercizi. Un allenamento regolare inteso a rinvigorire la muscolatura del tronco permette di prevenire ferite e problemi di salute.

Il nuovo foglio informativo dell'upi «Correre, ma sicuro!» è stato elaborato in collaborazione con il Laboratorio di biomeccanica del Politecnico di Zurigo e la Federazione svizzera di atletica leggera (FSA). Sarà distribuito per la prima volta in occasione del Gran Premio di Berna. L'opuscolo - disponibile in lingua italiana, francese e tedesca - può inoltre essere richiesto gratuitamente all'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi), Servizio Sport, Casella postale 8236, 3001 Berna, allegando alla domanda una busta risposta affrancata formato C5. ■



## Promuovere la formazione degli allenatori

di Hansruedi Löffel

Se n'è occupata, nella sua prima seduta di quest'anno, la Commissione federale dello sport (CFS). I lavori si sono aperti con il rapporto del direttore della SFSM, Heinz Keller, sui Giochi olimpici invernali di Lillehammer e con le considerazioni del capo-delegazione nonché presidente del Comitato olimpico svizzero, Daniel Plattner. Questi interventi hanno messo in evidenza diversi impulsi che la Svizzera deve dare alla metodologia d'allenamento, strutturazione, selezione, lavoro con le speranze ecc. La «chiave» è nelle mani di una competente collaborazione e l'uso di sinergie.

Lo specifico articolo della legge federale per il promovimento della ginnastica e dello sport, del 1972, dice: ... «ginnastica e sport sono nell'interesse dello sviluppo della giovinezza, della salute pubblica e della prestazione fisica». Questo obiettivo dovrà essere integrato - con il progetto «Promozione della salute tramite movimento e sport» - nel programma governativo 1996/99. Le misure preliminari vengono elaborate dalla SFSM in stretta collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica e altri partner. In questa direzione si avranno sicuramente messaggi nel simposio nazionale in programma nel 1995.

Molto tempo è stato dedicato alla presa di posizione relativa al modello «nuove strutture per lo sport svizzero» (settore privato). Secondo usanza e reciproco rispetto, i collegamenti fra sport privato e pubblico (CFS/SFSM) dovranno essere garantiti con la rispettiva presenza a livello dei gruppi dirigenziali. Quanto prima si poteva interpretare come separazione, si tramuta ora in una migliore efficienza in previsione di una nuova federazione-mantello.

Il preventivo della SFSM è stato esaminato in tutti i particolari. Per il 1995 si tratta di 92 milioni di franchi, così ripartiti: Gioventù+Sport 59 mio; personale 17 mio; gestione 10 mio; sussidi 6 mio. Un attento membro ha rilevato che si tratta di un quinto di quanto la Confederazione spende per l'industria del formaggio (1994: 473 milioni di franchi). ■

## Nuove strutture

di Hansruedi Löffel

L'organo consultivo della Confederazione in materia di sport, cioè la Commissione federale dello sport (CFS), avrà nuove strutture.

La seduta estiva s'è svolta nell'ospitale Appenzello, più precisamente sullo Schwägalp, ai piedi del Säntis. Oltre una quarantina le trattande. Molto tempo è stato dedicato alla nuova struttura della CFS. Alla base delle discussioni un modello presentato all'inizio dell'anno. Indiscusso il principio di mantenere la CFS per il futuro sviluppo e accompagnamento dello sport in Svizzera tramite un organo consultivo indipendente. I cambiamenti sono limitati ma essenziali. Da una parte, il numero dei membri sarà ridotto di un terzo, quindi soli 15 specialisti. D'altro canto anche il numero delle commissioni passerà da 7 a 5. Nel settore degli impianti sportivi si ricorrerà in futuro agli specialisti di Macolin. Il tutto sarà definitivamente deciso nella seduta di dicembre, in modo da poter procedere alle necessarie modifiche di legge e ordinanze nei prossimi due anni.

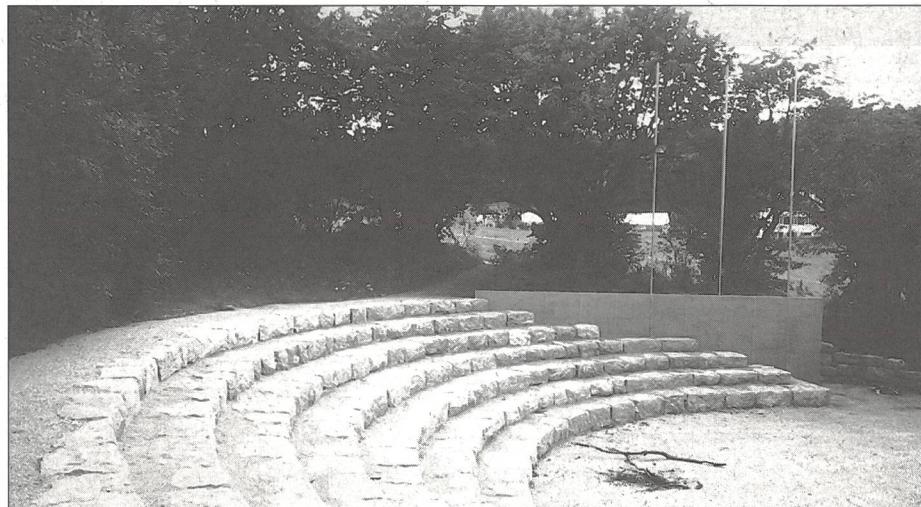
Ripetutamente, organizzatori svizzeri presentano la loro disponibilità per lo svolgimento di gare internazionali. L'esperienza insegna che ci vuole un grosso impegno finanziario. La Confederazione dispone di basi legali che permettono d'assumere la garanzia per un eventuale deficit.

E' stata presa posizione sulle seguenti manifestazioni sportive: Campionati mondiali di scibob ad Adelboden (già svolti nel gennaio di quest'anno); Campionati europei di addestramento a Berna (settembre 94); Europei di lotta libera a Friborgo (maggio 95) e Mondiali di badminton a Losanna (maggio 95). La decisione spetta al Consiglio federale. Da ricordare: all'inizio del 1992 il

parlamento ha rinviauto al governo un progetto di credito (30 milioni di franchi) destinati a sussidiare impianti per la formazione sportiva, chiedendo di concretizzarlo in armonia con i piani di legislatura e delle finanze. In seguito a questo, la CFS ha formato un gruppo di lavoro «Concetto d'impianti sportivi nazionali 1999», diretto da Toni von Mühlener, intendente SFSM. La CFS ha pure il compito di sorvegliare i mezzi messi a disposizione dalla Confederazione per lo sport. Uno dei settori concerne i sussidi alle federazioni a favore della formazione dei monitori. 76 federazioni sussidiate hanno potuto certificare l'immenso lavoro svolto in questo

campo, realizzato soprattutto grazie al volontariato.

Lo scorso anno, in 4 929 corsi (8 649 giornate), sono stati formati o perfezionati 119 816 monitori/trici! L'aiuto finanziario della Confederazione corrisponde a fr. 25.- per partecipante su una durata media di corso di un giorno e mezzo con un pernottamento. Tolti i sussidi federali, v'è da notare che le federazioni sportive investono nello sport di massa (corsi, pianificazione, documentazione, infrastrutture ecc.) qualcosa come 22 milioni di franchi. Da sottolineare a questo proposito, che il denaro federale non è destinato ad alcun allenamento di squadre nazionali o atleti di punta. ■



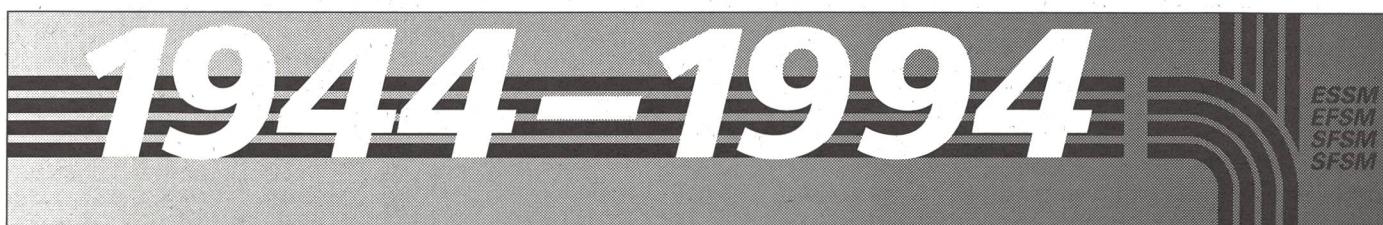
### Un anfiteatro per la SFSM

«Chi va piano, va sano e va lontano!». Per il nuovo anfiteatro della SFSM, inaugurato all'inizio di settembre, questo proverbio popolare calza a pennello. Infatti, già nel lontano 1945, gli architetti Schindler/Kupferschmid avevano inserito l'anfiteatro nel loro progetto collocandolo in una zona rocciosa lungo la strada che porta alla Hohmatt.

A poco meno di mezzo secolo di distanza, l'opera è giunta finalmente a compimento. L'anfiteatro si situa ora nella zona della «Fine del mondo» a sud della pista di atletica leggera. Esso dispone di 300 posti a sedere ed è dotato di un locale per gli attrezzi e di un impianto di illuminazione.

L'anfiteatro offre un ambiente ideale per vari tipi di manifestazione come degli spettacoli artistici (teatro, musica, danza) e momenti di incontro (conferenze, corsi, discussioni).

L'anfiteatro è stato realizzato nel corso del 50esimo anno di esistenza della SFSM grazie soprattutto al generoso contributo di varie ditte ed imprese. ■



Unterstützt durch/Avec le soutien/Col sostegno di:

**COMCO**  
Holding AG, Biel

**winterthur**