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

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

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 9

**Vorwort:** Riflessioni sul binomio sport e salute : l'uno al servizio dell'altro

**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:** 31.07.2025

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

**Riflessioni sul binomio sport e salute**

# L'uno al servizio dell'altro

di Nicola Bignasca

La salute è più che mai un bene prezioso, al quale è doveroso portare sempre rispetto. Purtroppo, l'esperienza insegna che della salute ci si ricorda soltanto qualora la si è persa od è in pericolo. Molti sportivi, ad esempio, ammettono di aver iniziato a fare regolarmente dello stretching, soltanto dopo aver pagato le conseguenze di questa dimenticanza con un infortunio.

La promozione della salute tramite lo sport è un tema d'attualità. Ad esso, la Scuola federale dello sport di Macolin consacrerà prossimamente tre giornate di studio in occasione del simposio annuale, al quale parteciperanno gli specialisti in materia a livello internazionale (cfr. l'articolo a pag. 2). L'interesse per questo tema è molto elevato anche fra gli sportivi di ogni livello. Alcune inchieste hanno confermato che il miglioramento e il mantenimento della salute sono le motivazioni principali che inducono a praticare un'attività sportiva regolare. Gli storici affermano che, in passato, gli sportivi avevano un rapporto molto più distaccato con la propria salute. I film sportivi d'epoca, realizzati anche sulle alture di Macolin, sembrano confermare questa tesi: quante corse, salti (anche i cosiddetti «mortali») e lanci senza le minime precauzioni per l'incolumità delle proprie membra (e in particolare della colonna vertebrale)!

Questo cambiamento di atteggiamento degli sportivi è sicuramente un segno positivo dei nostri tempi. I progressi della medicina, delle tecniche di allenamento e di insegnamento, degli impianti e del materiale hanno dato sicuramente degli impulsi decisivi allo sviluppo di una cultura fisica e sportiva più sensibile alle esigenze della salute. Ora, create le giuste premesse, è importante che la promozione della salute tramite l'attività fisica e sportiva venga sostenuta da una campagna informativa adeguata. A nostro modo di vedere, è bene che gli sportivi di ogni livello vengano messi in guardia da facili e false illusioni, e dal rischio di eccessi controproducenti.

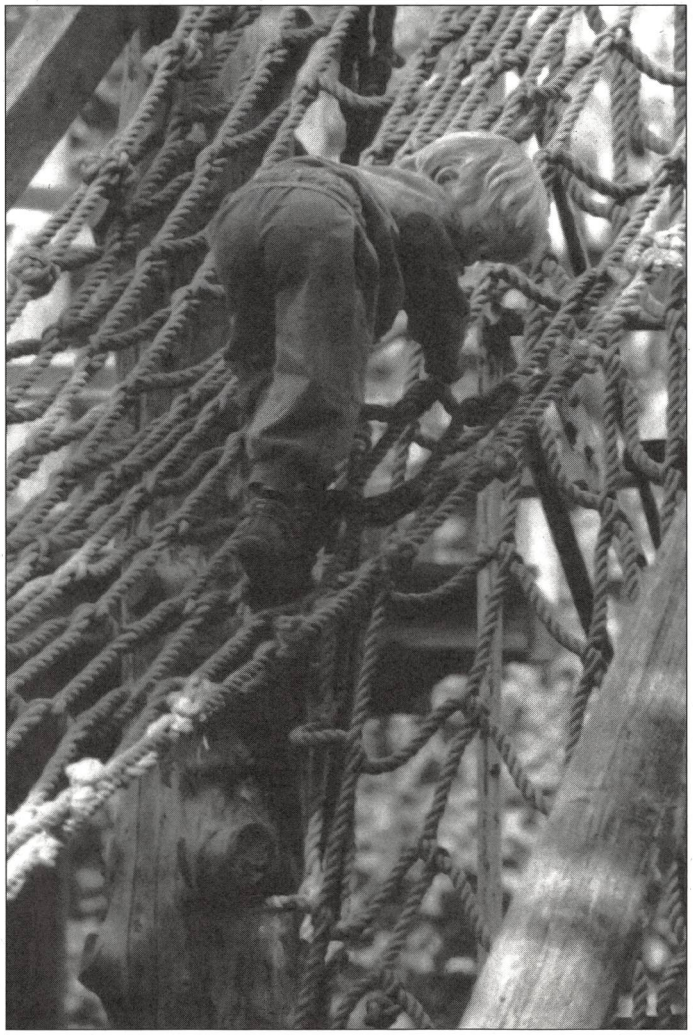

foto di Adrian Streun

***Arrampicare, ben protetto dalle reti della salute.***

Lo sport non è la ricetta magica che offre l'elisir di vita e salute eterna. È pertanto ingiustificato metterlo su un piedestallo d'oro. Un'attività sportiva sfrenata nuoce alla salute tanto quanto uno stile di vita sedentario. Lo sport è solo uno fra i tanti fattori – come l'alimentazione, l'igiene, ecc. – che, se praticato in modo equilibrato, può determinare dei benefici sulla salute.

Lo sport non deve cedere alla tentazione di diventare succube della promozione della salute. Le attuali tendenze vanno un po' in questo senso, se si pensa che, ad esempio, alcune casse-malati offrono degli sconti a coloro che svolgono un'attività sportiva di promozione della salute. Questo principio di gemellaggio tra la salute e lo sport è sicuramente positivo; ma il prezzo da pagare non è la perdita di identità da parte dello sport. Ciò vale soprattutto per lo sport giovanile, proposto nel quadro dell'educazione fisica scolastica e delle società sportive, la cui missione principale è quella di svolgere un'educazione fisica e sportiva e non un'educazione alla salute. L'una è sì al servizio dell'altra, ma fra di esse vi sono delle differenze di fondo. ■