

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

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

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Attività motoria e sport nell'ambito di "Sport ed esecuzione delle pene e delle misure coercitive" : sport e limitazioni della libertà personale

**Autor:** Thüler, Hansjürg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999337>

### **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:** 30.04.2026

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

Attività motoria e sport nell'ambito di «Sport ed esecuzione delle pene e delle misure coercitive»

## Sport e limitazioni della libertà personale

Testi e foto di Hansjürg Thüler, SFSM, responsabile del progetto

***Sugli effetti concreti dell'opportunità di praticare dello sport durante l'esecuzione delle pene e delle misure coercitive regnano diverse opinioni. Il nostro articolo descrive un progetto concreto.***

Sia nella letteratura specializzata che quando ci si scambiano opinioni con i responsabili degli istituti di pena, si trovano le opinioni più diverse in materia. Nella maggior parte dei casi lo sport viene accettato come un'alternativa valida o come un mezzo di intervento importante per quel che riguarda la terapia o le occupazioni per il tempo libero

all'interno degli istituti, e a volte viene persino sostenuto e promosso. Sulla base di un esempio concreto attuato nel centro di esecuzione di misure coercitive di St. Johannsen, intendiamo mostrare il significato dell'attività motoria e dello sport visti come contributo per la reintegrazione e allo stesso mezzo per tenere sotto controllo i detenuti.

***Il silenzio della natura, una buona occasione per riflettere.***

### Trekking in canoa – un mondo di esperienze

Nell'ambito dell'«Outdoor Training» da lui stesso concepito, Reto Bitterli, responsabile del settore sport e tempo libero del centro di St. Johannsen, ha organizzato un trekking in canoa. Lontano da ogni forma di civilizzazione si volevano confrontare i cinque detenuti partecipanti al corso sia con la natura selvaggia e con le sfide che essa pone all'uomo, sia con i processi che si scatenano all'interno di un piccolo gruppo. Quattro giornate di trekking con le canoe hanno richiesto una pianificazione minuziosa e un duro allenamento. Già settimane, addirittura mesi prima si è iniziato con la preparazione per raggiungere una sufficiente tecnica nella conduzione della canoa ed una forma fisica adeguata all'impresa; dall'altro lato, poco prima dell'inizio della spedi-



zione ci si è ritrovati tutti insieme per ripartire le competenze e le responsabilità. Per ogni campo di attività di questo Outdoor-Training si sono elaborate delle regole speciali cui attenersi, accettate da tutti come vincolanti. Ad esempio si è stabilito per tutta la durata dell'escursione un assoluto divieto di consumare droghe o alcool, e i partecipanti si sono impegnati a portare a termine l'impresa.

Per consentire al lettore di farsi un'idea dell'avventura riportiamo di seguito le riflessioni di fine giornata e sui vari avvenimenti succedutisi lungo il corso della Saane, raccolte intorno al fuoco di campo, la sera. I partecipanti, quasi tutti giovani con reati legati alla droga, hanno di volta in volta raccontato la «propria» giornata.



Intorno al fuoco da campo: l'occasione per discutere e giocare tutti insieme.

### 1° giorno: intorno al fuoco da campo

*Peter* (che in questo giorno aveva il compito di guidare il gruppo): «Il mio compito, in se e per se, non era difficile, la giornata è trascorsa senza inconvenienti rilevanti. A volte avrei dovuto essere più fermo e dare indicazioni più precise!»

*Daniel*: «Per me l'intera giornata, ma soprattutto poter pagaiare a ritmo pacato sul fiume, in condizioni ottimali, è stata assolutamente positiva»

*Marco*: Trasportare le canoe ed il materiale per superare lo sbarramento artificiale per me è stato un lavoraccio, che mi è costato una gran fatica. Mi rendo anche conto che avrei dovuto segnalare meglio il cammino ai compagni che seguivano».

*Stefan*: «In testa continuavo ad avere i problemi personali che mi affliggono ormai da qualche tempo. Soltanto una volta in acqua sono riuscito a metterli un po' da parte. Poi, mentre facevamo una nuotata durante una pausa della navigazione, all'improvviso mi sono sentito molto bene».

*Theo*: «Sul momento mi sono molto arrabbiato con Marco perché non mi ha indicato la strada giusta. Poi ho impiegato parecchio tempo a riprendermi dalla frustrazione, ma alla fine penso di esserci riuscito abbastanza bene».

### 2° giorno: dopo un piatto di spaghetti al ragù

*Marco*: «I compiti di responsabile del giorno mi sono sembrati facili e praticamente inutili, in quanto tutto è filato liscio praticamente da solo».

*Stefan*: «È vero, tutto è andato secondo i piani, anche senza una guida minuziosa. Ciononostante, però, fa bene vedere che cosa significa essere responsabili per il gruppo intero».

*Peter*: «Per me la giornata è stata eccezionale. Soprattutto superare le gole più strette è stata un'esperienza grandiosa».

*Theo*: «Anche per me è stato così, il silenzio assoluto, la magia respirata in questa gola mi sono andati subito nel sangue, anche senza droghe!»

*Daniel*: «Oltre a quello che è già stato detto, oggi mi è molto piaciuto anche preparare il pane da cuocere al fuoco di campo. Il mio sì è un po' bruciato, ma sono sicuro che domani sarà più chiaro».

### 3° giorno: dopo tanto remare, parecchi sbarramenti e qualche tensione....

*Marco*. «A dire il vero anche oggi tutto è andato per il meglio, anche se ho sentito un'atmosfera piuttosto tesa all'interno del gruppo. Anch'io

ero piuttosto lunatico ed impaziente, senza neanche sapere il perché. Alla sera poi, preparando il risotto, mi sono nuovamente calmato».

*Peter*: «Anche per me oggi ci sono state cose che non mi vanno giù. Nessuno ha aiutato Theo e me allo sbarramento e quando poi durante una pausa volevamo tuffarci in acqua dal ponte, c'è stato qualcuno che ha pensato bene di stressare ancora. E come se non bastasse Theo, che sta in barca con me, ha pagaiato troppo poco».

*Theo*: «Ammetto di essere pigro, a volte, ma oggi nel remare ho fatto davvero del mio meglio.»

*Stefan*: «Anche nella nostra canoa oggi la collaborazione non è stata ottimale. Più volte non eravamo d'accordo sulla direzione da seguire».

*Daniel*: «Debbo ammettere che Stefan ha ragione, perché oggi ho reagito diverse volte in modo sbagliato o troppo brusco. Mi dispiace, e domani mi sforzerò di cooperare meglio».

*Reto Bitterli*: «Come potete vedere, non è affatto facile riuscire a convivere senza screzi quando le condizioni si fanno dure. Se remate troppo poco, non vi attenete a quanto concordato e poi arrivate troppo tardi allo sbarramento, non dovete poi meravigliarvi se non trovate nessuno disposto ad aiutarvi a trasportare il materiale.».

**4° giorno:  
traversata del lago e rientro**

*Stefan:* «Oggi la cooperazione sulla nostra canoa ha funzionato meglio, e la traversata è stata abbastanza veloce. Nonostante ciò per tutta la giornata ho avuto una strana sensazione dentro di me, probabilmente perché si rientrava 'a casa', in istituto. In questo momento non mi sento particolarmente bene».

*Peter:* «La giornata è trascorsa molto meglio. La pausa sul lago, durante la quale ci siamo limitati a farci trascinare dall'acqua, è stata fantastica. Ma ora sono stanco morto».

Gli altri non hanno voluto esprimersi. Il morale era piuttosto basso e tutti erano visibilmente segnati dal caldo e dagli sforzi dei giorni precedenti. Nessuna meraviglia, quindi, che tutti si sono ritirati in «camera» propria, per riabituarsi alla vita quotidiana del carcere.

**Valutazione il giorno successivo al rientro**

*Reto Bitterli:* «Che cosa vi ha dato l'escursione, a parte il fatto di essere usciti di prigione per qualche giorno?»

*Daniel:* «Ho apprezzato i contatti all'interno del gruppo. Abbiamo avuto la possibilità di vivere a stretto contatto di gomito in condizioni diverse dal solito. Queste attività Outdoor mi insegnano a portare a termine qualcosa anche quando mi trovo sotto sforzo. Mi danno una certa sicurezza, che altrimenti non ho nella mia vita».

*Peter:* «La pace interiore che traggio da un'attività del genere per me è il vantaggio principale. Inoltre ho avuto modo di sentire in modo diverso il contatto con la natura. Ho scoperto delle attività gratificanti, che mi piacerebbe poi poter svolgere durante il mio tempo libero».

*Marco:* «Durante questo trekking in canoa finalmente ho potuto riflettere in tutta calma su determinate cose che normalmente non affronto perché ci sono sempre degli elementi di disturbo, persino in una prigione. Quando ti ritrovi a pagaiare per ore ci sei quasi costretto».

*Theo:* «Ancora una volta ho capito tutte le cose che ci sono là fuori e

quante cose si possono fare da uomini liberi, ad esempio questo tipo di esperienze immersi nella natura. Ho avuto modo di vivere con ritmi completamente diversi dal tran tran monotono della prigione».

*Stefan:* «Dal canto mio sono riuscito ad eliminare parte dello stress che si era accumulato negli ultimi tempi in prigione, e penso che ora posso dedicarmi con maggiore slancio ai compiti affidatimi in carcere.»

*Reto Bitterli:* «Dal mio punto di vista la pianificazione e l'esecuzione del

trekking si sono rivelati buoni. Il gruppo è rimasto compatto e ha superato le varie prove. Contrasti occasionali – quali si trovano sempre in attività del genere – secondo me sono utili per parlare degli schemi di comportamento all'interno del gruppo e per segnare dei progressi. Pertanto attendo con gioia le prossime spedizioni di questo tipo.» ■

Trad.: Cic

Sull'esperienza del trekking in canoa del gruppo di St. Johannsen si veda anche un articolo apparso su «Der Bund» del 23 settembre 1997 (a firma Walter Däpp).

**SFSM - Progetto:  
«Sport ed esecuzione delle pene e delle misure coercitive»**

Dal novembre del 1996 la Scuola federale dello sport di Macolin, ha creato un progetto in collaborazione con istituti di pena denominato «Sport ed esecuzione delle pene e delle misure coercitive». L'obiettivo che ci si prefigge è quello di dare una possibile risposta a determinate questioni legate allo sport all'interno degli istituti di pena. Questioni peraltro ben note, sollevate nella letteratura specializzata, o sorte nell'ambito di colloqui condotti con i responsabili di diversi istituti. In tal modo si vorrebbe inoltre ottenere un miglioramento nella concezione e nella qualità dello sport all'interno delle prigioni. Per raggiungere lo scopo il progetto prevede, dopo la fase di pianificazione, l'attuazione sul campo e la valutazione delle attività sportive nei diversi istituti di pena.

Hindelbank (prigione femminile)  
– Allenamento della condizione fisica  
– Giornata dello sport e del movimento

Witzwil (istituto maschile con regime di semi libertà)  
– Allenamento di condizione fisica  
– Formazione di assistenti  
– Fondazione di società sportive

Thorberg (carcere maschile)  
– Giochi e allenamento della condizione fisica  
– Perfezionamento di assistenti e del personale del carcere  
– Sistemazione del cortile per l'ora d'aria

S. Johannsen (centro di rieducazione maschile)  
– Lezioni di sport  
– Osservazione del trekking in canoa

Prêles (riformatorio per i giovani)  
– Sport per la scuola professionale  
– Perfezionamento di assistenti

Regensdorf ZH (carcere maschile)  
– Profilassi delle lesioni nei giochi e negli sport di potenza (lavoro di diploma presso l'ETH di Zurigo)

Tutti i progetti settoriali vengono valutati ed i loro risultati raccolti e poi pubblicati. La pubblicazione dei risultati è prevista per la metà del 1998. La documentazione verrà messa a disposizione di tutti gli istituti di pena come ausilio o come spunto di riflessione in questo ambito.