

**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:** 10

**Rubrik:** Qui Macolin

### **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>**

Un progetto pilota per i disoccupati alla SFSM

## Movimento e sport nei corsi di perfezionamento

di Anton Lehmann

**Alla SFSM si è tenuto come progetto pilota un corso «Sport, movimento, formazione» destinato ai disoccupati. Di seguito riportiamo un riassunto degli obiettivi e delle esperienze fatte.**

Responsabile ed organizzatore del progetto era una fondazione («Stiftung Arbeitsgestaltung») di Uster. Uno psicologo, una docente di educazione fisica/scienze naturali ed altri specialisti hanno impartito delle lezioni per un gruppo di disoccupati. Gli incoraggianti risultati di questo progetto durato tre mesi spingono la SFSM ad elaborare insieme ad altri partner interessati una concezione per l'elaborazione e l'attuazione di moduli dedicati a movimento e sport nell'ambito dei corsi per i disoccupati.

Molto spesso l'essere senza lavoro provoca nelle persone colpite profonde crisi esistenziali. La sicurezza

di se, magari acquisita durante anni, scompare man mano – proporzionalmente alla consapevolezza di non essere più richiesti e di non potersi procurare da soli il proprio sostentamento. La perdita dei normali ritmi quotidiani si accompagna ad una progressiva emarginazione dalle strutture sociali in cui si viveva prima e riduce la sensazione di appartenere al gruppo, mentre dall'altro lato il ridotto potere d'acquisto costringe a risparmiare un po' ovunque. Le situazioni di crisi, come insegnano i saggi cinesi, contengono in se il germe della reazione; da un lato nascondono dei momenti di pericolo per la propria stessa esistenza, dall'altro però

Anton Lehmann si occupa presso la SFSM di tutte le questioni collegate allo sport con i gruppi marginali, un settore che negli ultimi anni si sviluppa in sempre più direzioni.

aprono numerose prospettive nuove per poter ricominciare qualcosa. Per accrescere la loro capacità lavorativa e le opportunità di inserirsi sul mercato del lavoro, i disoccupati dovrebbero sfruttare il periodo senza lavoro per il perfezionamento professionale. Sotto la guida della fondazione presso la SFSM di Macolin si è tenuto per la prima volta un programma di formazione di tre mesi con lo scopo di migliorare aspetti fondamentali delle qualifiche professionali dei disoccupati.

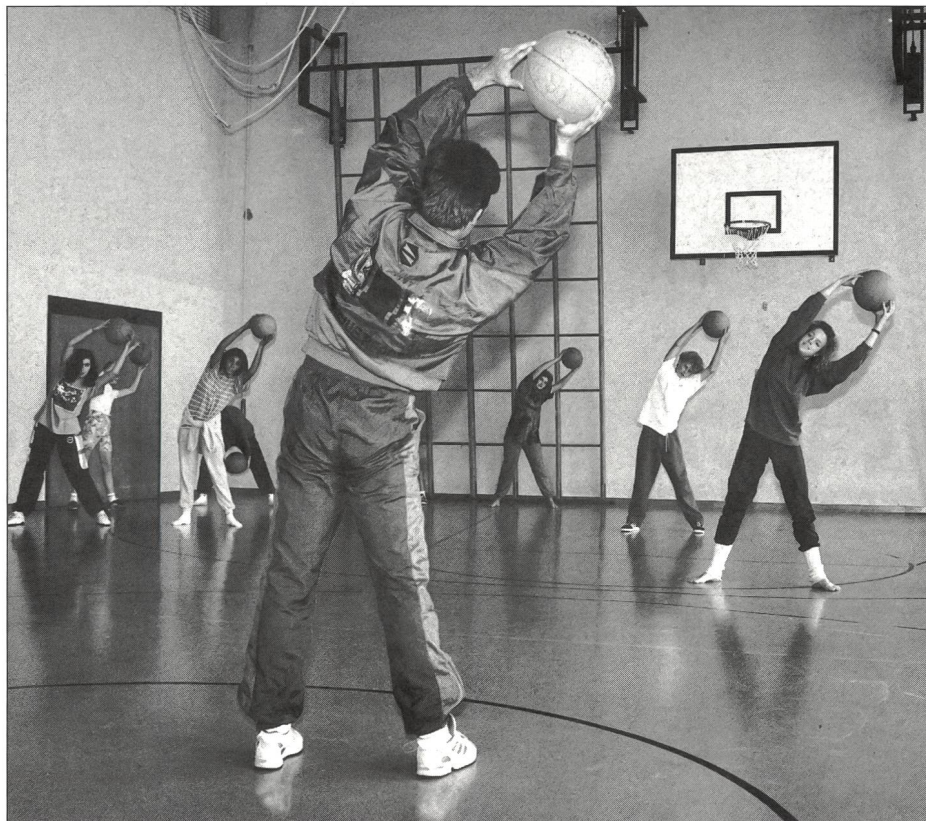
### Effetti di movimento e sport sui partecipanti al corso

Nel programma di Macolin erano integrati anche due aspetti interdisciplinari collegati all'istruzione, ovvero il movimento e lo sport. Il programma comprendeva:

1. Un allenamento della forma fisica per promuovere la salute, basato su resistenza, forza, mobilità e coordinazione. Un allenamento preparatorio della condizione fisica, oltre agli effetti positivi sulla salute, porta anche a miglioramenti visibili nel campo della capacità di prestazione fisica.

**Effetti:** all'inizio del corso si è misurata la capacità di prestazione (tramite test con walking, jogging, forza e agilità). In seguito insieme ai partecipanti sono stati formulati degli obiettivi. Controlli regolari hanno permesso di verificare in varie tappe i progressi fatti e di apportare le modifiche necessarie (riguardo agli obiettivi e alle misure). Sulla base dei test si è potuto registrare per tutti i partecipanti un notevole miglioramento delle capacità di prestazione fisiche.

2. Lo sport, inteso come via di mezzo fra prestazione e distrazione/recupero, doveva far vivere agli interes-





sati gli effetti psicologici positivi di una vita variata. In breve: riprendersi dallo stress quotidiano e conseguente stato di benessere psicofisico tramite movimento, gioco e sport.

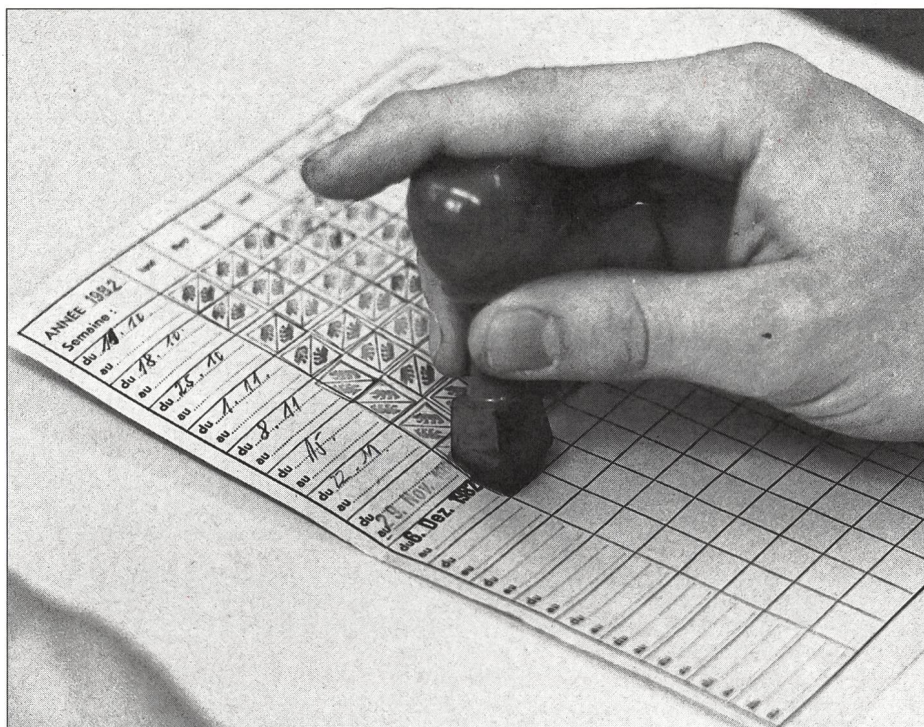
**Effetti:** i complementi teorici del lavoro svolto nella pratica con la ginnastica per la schiena e con l'allenamento della distensione hanno notevolmente migliorato l'atteggiamento dei partecipanti nei confronti dello sport. Durante discussioni tenute di tanto in tanto in argomento, tutti hanno dimostrato una maggiore sensibilità nel campo della percezione sensoriale. Positivi effetti dell'allenamento fisico sulla sensazione di benessere sono stati registrati anche nella vita di tutti i giorni.

3. Trasposizione di elementi che rafforzano la personalità – come ad esempio migliore percezione e valutazione di se stessi o atteggiamento positivo nei confronti delle emozioni – dallo sport ad altri settori della vita. Ciò dovrebbe avere degli effetti stabilizzanti e stimolanti sui disoccupati, facilitando il loro reinserimento nel mondo produttivo.

**Effetti:** sia i responsabili del corso che i partecipanti hanno giudicato positiva l'evoluzione nel campo delle esperienze fatte a livello personale e di gruppo. Si può dire solo nel lungo periodo se il modo costruttivo di affrontare conflitti e frustrazioni vissuti nello sport di squadra possa ora essere effettivamente trasporto nella vita quotidiana e nella professione.

4. Il programma mirava ad animare i partecipanti ad occupare in modo sensato il proprio tempo libero. Imparare e praticare discipline sportive «life-time» molto diffuse (ad es. pallavolo, badminton, bicicletta e jogging) o a volte anche sport di moda (come inline, ultimate, baseball) era quindi al centro dell'attenzione. Si sa che l'integrazione in un gruppo di persone che la pensano allo stesso modo ad es. in una società sportiva, riesce meglio se lo sport scelto viene già praticato ad un certo livello.

**Effetti:** gli sport scelti nel corso rispondevano senza dubbio alle esigenze dei partecipanti, anche perché nel selezionarli si erano tenuti presenti anche criteri personali come ad esempio l'economicità della loro



pratica. Piani d'azione personali, incl. obiettivi di allenamento per il lungo periodo, sono stati pianificati consapevolmente solo a partire dalla fine del corso. Infine i partecipanti anche dopo la conclusione del corso potevano contare sulla consulenza (coaching) da parte dei responsabili.

## Conclusioni

I risultati ottenuti in questo corso pilota sono incoraggianti. Sport e movimento sembrano avere effetti stimolanti nei corsi di perfezionamento per i disoccupati, possono sostenere processi di evoluzione e sembrano adatti ad aumentare le capacità di prestazione psicofisica. Sulla base dei dati quantitativi ancora limitati (un corso pilota con solo sette partecipanti, assenza di dati comparativi) non si possono comunque trarre delle conclusioni definitive. Come prossimo obiettivo (evolutivo) per i corsi a venire si deve innanzitutto sviluppare un modulo standard per movimento e sport, che prevede sistemi di rilevamento e valutazione ottimali. Vanno anche considerate le conclusioni tratte dalla valutazione del corso, ad esempio il fatto che si dovrebbe ridurre il tempo di presenza dei partecipanti per dar loro la possibilità e il tempo

di cercare un lavoro (ad es. raccolta della documentazione necessaria, colloqui con interessati ecc.).

## Come procedere ora?

Gli incoraggianti risultati di questo primo corso hanno fatto sì che la SF-SM, insieme a partner, stia elaborando le basi teoriche per moduli del genere, da mettere poi a disposizione delle organizzazioni interessate. Si è già sottolineato che di ciò fa parte anche l'elaborazione di criteri di valutazione utilizzabili a livello operativo in settori come cura del corpo, capacità di prestazione, comportamento con emozioni/stress. In ultima analisi si tratta qui di migliorare le opportunità di rientrare nel mondo del lavoro. Movimento e sport dovrebbe costituire un appoggio valido e durevole per il reinserimento dei disoccupati nei processi produttivi. ■ Trad.: cic

## Informazioni:

- Anton Lehmann, SFMS, Sport con i gruppi marginali, 2532 Macolin, tel. 032 237 62 09; Fax 032 327 64 04
- Dott. Brian Martin, SFMS, promozione della salute tramite il movimento e lo sport, ISS, 2532 Macolin, Tel. 032 327 62 38.



## I migliori auguri per Sion 2006

### La situazione geografica

Di solito è una città a candidarsi per l'organizzazione di giochi olimpici, e quindi sotto questo aspetto Sion non costituisce certo un'eccezione. Sarebbe però sbagliato e riduttivo vedere la candidatura come un affare limitato al solo capoluogo vallesano, in quanto essa coinvolge aspetti regionali, per non dire nazionali.

### Le gare sportive

In Vallese, le competizioni si svolgeranno in tre regioni diverse: la Valle del Rodano, con Martigny, Sion, Siere e Viège per gli sport sul ghiaccio; il Vallese centrale, con Veysonnaz e Montana Crans, per le gare di sci alpino, di snowboard, sci acrobatico e salto con gli sci; la Vallée de Conches per lo sci di fondo ed il biathlon. Le prove di bob e di slittino saranno invece organizzate dai Grigioni sugli impianti di San Moritz.

### Le attività culturali

I Giochi olimpici comportano tutta una serie di importanti manifestazioni culturali, che comprendono in particolare rappresentazioni teatra-

li, esposizioni e concerti. Il Vallese, cantone bilingue costituito di vallate dalla identità ben definita, si presta al meglio per l'organizzazione di un programma culturale ricco e variato. Seguendo una linea logica, il basso Vallese accoglierà le manifestazioni culturali in francese, l'alto Vallese quelle in lingua tedesca. Sion – dal canto suo – in virtù della posizione centrale, sarà chiamata a fare da trait d'union, oltre che ovviamente

ad accogliere le cerimonie ufficiali di apertura e chiusura dei Giochi. La fiamma olimpica toccherà comunque un po' tutto il Cantone.

### Candidatura su Internet

Sion 2006 gioca tutto sulla trasparenza! Per la prima volta nella storia olimpica, infatti, una città candidata consente al pubblico di accedere liberamente all'intero dossier relativo alla candidatura.

Tutte le persone interessate possono consultarlo all'indirizzo: <http://www.sion2006.ch>



La regione di Crans-Montana ospiterà le gare di sci.

## La stagione invernale al CST

Da due anni, il Centro sportivo nazionale della gioventù a Tenero (CST), rimane aperto durante la stagione invernale (da novembre a febbraio), e può accogliere – oltre a corsi polisportivi organizzati durante la settimana – campi di allenamento nei fine settimana. Grazie alla mitezza del clima sono praticabili tutte le installazioni sportive, in particolare i campi di calcio. Gli ospiti del centro possono scegliere fra la pensione completa e la mezza pensione. Per rendere ancora più attraente la propria offerta, il CST ha concepito per la prossima stagione invernale cinque proposte di attività supplementari (una al giorno, a scelta). Va detto che si tratta di attività comprese nel prezzo del soggiorno, e che i parteci-

panti hanno a disposizione non solo il materiale, ma anche istruttori qualificati per alcune attività (arrampicata, «Hip Hop» e canoa). Di seguito presentiamo per sommi capi le cinque attività proposte:

1. Corso di introduzione all'arrampicata, della durata di due ore, senza limiti di età. L'insegnamento si tiene sull'impianto del centro ed è adatto alle aspettative e alle attitudini dei partecipanti.

2. «Hip Hop», seduta di aerobica di due ore, senza limiti d'età. Questa attività è ideale per l'allenamento della condizione fisica, in quanto favorisce lo sviluppo delle capacità di coordinazione.

3. Escursione da Tenero a Locarno in canoa, senza limiti d'età. Si tratta di

una piacevole «passeggiata» sull'acqua che consente di scoprire la canoa nel romantico scenario del Lago Maggiore in inverno. L'equipaggiamento viene messo a disposizione dal Centro.

4. Libero accesso alle piste del ghiaccio di Sant'Antonino e di Sonogno per due ore, con la possibilità di affittare pattini sul posto. Il CST può mettere a disposizione per gli spostamenti un minibus da 15 posti.

5. Ingresso libero alla piscina di Locarno. La cittadina non è troppo distante da Tenero, per cui si può raggiungere con i rampichini messi a disposizione dal CST utilizzando la pista ciclabile che costeggia le rive del lago.

Per maggiori dettagli sui prezzi dei soggiorni ci si può rivolgere direttamente al CST, 6598 Tenero, Tel. 091/735 61 11; fax 091/735 61 02.



# Conto alla rovescia per «mobile»

di Nicola Bignasca

Mancano oramai solo tre mesi all'uscita del primo numero di «mobile», il nuovo periodico che sostituirà all'inizio del prossimo anno le riviste MACOLIN ed Educazione fisica nella scuola.

La nuova rivista si suddividerà in tre parti: la prima affronterà temi riguardanti l'insegnamento dell'edu-

cazione fisica e dello sport. La seconda offrirà un ventaglio di informazioni di un certo interesse per le lettrici e i lettori come p. es. la presentazione di nuove pubblicazioni, la pubblicazione di corsi di formazione e di aggiornamento, le attività della SFSM, dell'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

la (ASEF) e di altri partner dello sport svizzero. La terza parte affronterà temi riguardanti aspetti politici, etici, sociali e scientifici dello sport inteso come elemento della nostra cultura.

## Le caratteristiche di «mobile»

Editori: Scuola federale dello sport di Macolin (SFSM) e Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF).

Lingue: tre edizioni linguistiche distinte (tedesco, francese, italiano).

Frequenza di pubblicazione: sei numeri all'anno.

Numero di pagine: 56 + un inserto di otto pagine.

Prezzo dell'abbonamento: fr. 35.-.

## Modalità di abbonamento

- Gli abbonati di «Macolin» ed «Educazione fisica nella scuola» riceveranno automaticamente la nuova rivista. È evidente che gli abbonati ad entrambe le riviste («Macolin» e «Educazione fisica nella scuola») riceveranno una sola copia di «mobile».
- Gli abbonati che non desiderano più ricevere la nuova rivista, devono inoltrare una lettera di disdetta al seguente indirizzo: Redazione «mobile», SFSM, 2532 Macolin. Per i membri dell'ASEF l'indirizzo è il seguente: Segretariato ASEF, Neubruckstrasse 155, 3000 Berna 26.
- Coloro che non sono abbonati né a «Macolin» né a «Educazione fisica nella scuola» e che desiderano ricevere la nuova rivista, possono sottoscrivere l'abbonamento (di fr. 35.-) inoltrando la richiesta a: Redazione «mobile», SFSM, 2532 Macolin.

## Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali

La strategia scelta per la sponsorizzazione di «mobile» prevede che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor, la preghiamo di comunicarlo per iscritto al seguente indirizzo: Redazione «mobile», SFSM, 2532 Macolin. ■





**Tout pour la gymnastique  
Alles für die Gymnastik**

Versand  
Vente par correspondance



**Catalogue gratuit / Gratiskatalog**

Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny  
Tél. 021 702 42 42, Fax 021 702 42 19

## **Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport**

In treno, bus o battello ... 60% di riduzione sui prezzi normali.

L'Ufficio cantonale G+S e la SFSM sono a vostra disposizione per ulteriori informazioni.



**Lo sportivo  
legge  
Macolin**

**la rivista di educazione sportiva  
della Scuola federale di Macolin**



### **Individuale per gruppi**



**Il centro di sport e villeggiatura di Fiesch offre ai gruppi e sodalizi una vasta scelta di attività organizzabili individualmente. Con un'offerta eccezionale di attività sportive, fra cui una tripla palestra, campi di squash, piste dei birilli e piscina coperta. Con splendidi pendii e**

**piste per lo sci alpino, lo snowboard e lo sci di fondo nelle immediate vicinanze. Ideale per campi di vacanze, scolastici e sportivi e per seminari. Con sale per corsi, attrezzatura video e cinematografica, ristorante, ecc. Moderni padiglioni a dormitorio o con camere da 2 e 4 letti con servizi.**



**Richiedeteci la documentazione completa  
Centro di sport e villeggiatura di Fiesch  
CH-3984 Fiesch/Vallese**

Tel. 027 971 14 02, Fax 027 971 31 87  
e-mail: feriendorf@goms.ch, [www.feriendorf.ch](http://www.feriendorf.ch)



