

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Artikel: Fare sport o restare sani?

Autor: Mathys, René

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001688>

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: 14.02.2026

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

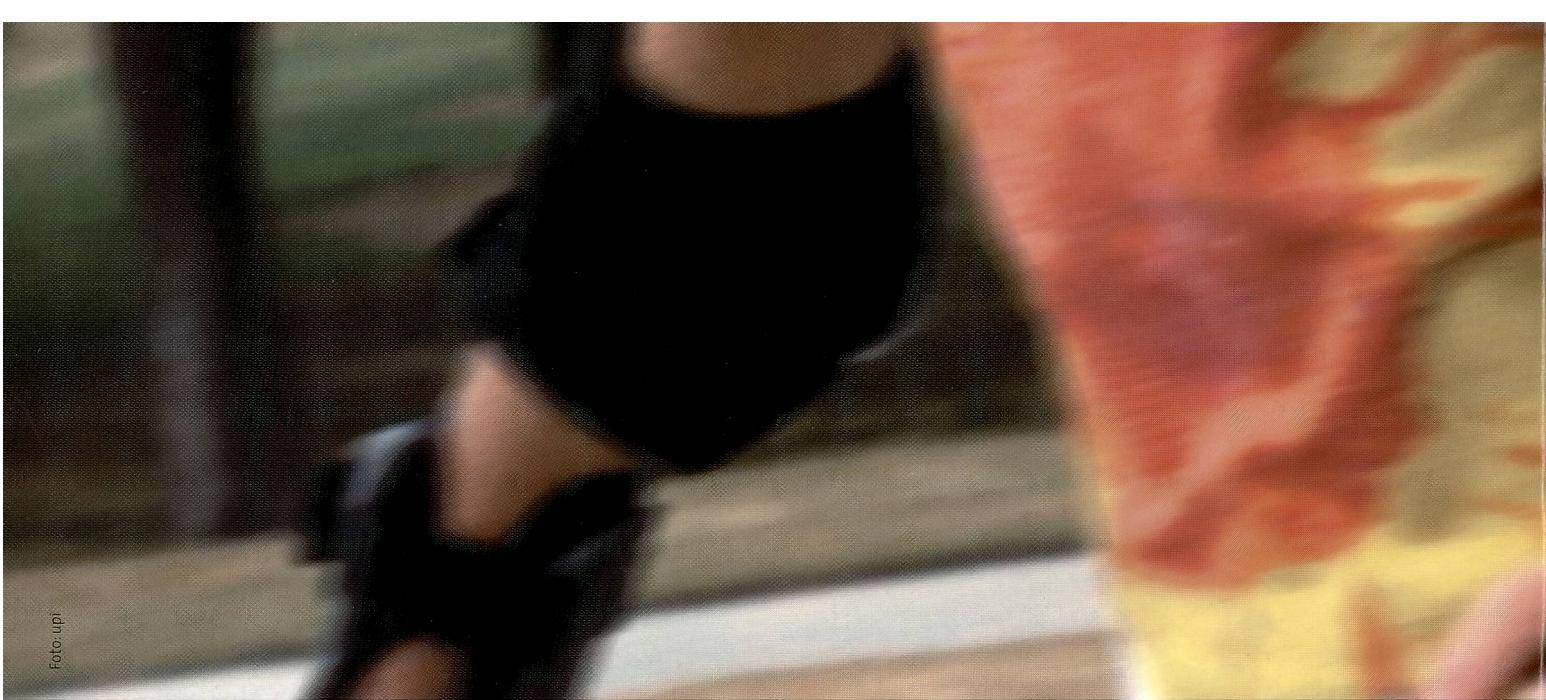


Foto: Up!

Valutare rischi e sicurezza

Fare sport o restare sani?

Lo sport non ha la vita facile: dovrebbe essere fonte di gioia e costituire una sfida, ma allo stesso tempo anche essere il più sano e salutare passatempo possibile. Un dilemma di lunga data, che viene ora espresso parlando di risk management. Di seguito vediamo di cosa si tratta.

René Mathys

«No sports! Sport è morte!» un po' tutti conoscono queste eclatanti critiche mosse nei confronti di sport ed attività fisica. Si deve ammettere che la bellezza di oltre 280 000 incidenti all'anno riconducibili allo sport gettano ombre fosche sul settore, ma non va dimenticato l'aspetto positivo che si sostanzia nel mantenimento e – a lungo termine – nel promovimento della salute. Come spesso accade, anche in questo caso si tratta di trovare la formula magica, cioè il giusto equilibrio fra effetti positivi e nocivi per ogni organismo. Se si riesce a trovare stabilmente questo equilibrio, si può trarre solo gioimento dalla pratica sportiva: «lo sport fa bene, sanigrazie allo sport, lo sport mantiene giovani.»

La prevenzione degli infortuni è un atto politico

Forme di movimento salutari da un lato e prevenzione degli infortuni dall'altro sono fra le priorità enucleate dal Consiglio federale in questo campo. Nella Concezione del Consiglio federale per una politica dello sport in Svizzera si sottolinea la volontà di aumentare la percentuale di chi pratica attivamente sport in tutte le fasce d'età. «A questo scopo incarica il DDPS (UFSPO) d'elaborare misure efficaci in stretta collaborazione con i Cantoni, i Comuni, l'AOS, la CFS e gli altri uffici federali competenti (UFSP, UFAS ecc.). Un'attenzione particolare dovrà essere data alla promozione della salute, alla prevenzione degli incidenti, allo sviluppo sostenibile come pure allo sport della gioventù, degli anziani e dei disabili.»

Come dire che i principi sono stati definiti, si tratta ora di attuarli nella pratica. Servono soprattutto docenti, allenatori e monitori attivi nel campo dello sport in grado di riconoscere ed eliminare eventuali rischi per la sicurezza dei partecipanti.

Il rischio si può «gestire»

Sia nella lezione di educazione fisica che in allenamento ed in gara si tratta di saper mantenere sempre l'equilibrio. Una caduta risultante dalla perdita dell'equilibrio può portare ad una penalità o alla perdita di tempo, nei casi più gravi a lesioni e ad interruzioni dell'allenamento. D'altro canto vi sono vari sport che si basano proprio sull'elemento della perdita dell'equilibrio, come ad esempio lo judo. L'avversario può essere atterrato solo nel momento in cui gli si faccia perdere l'equilibrio. In questa disciplina, quindi, cadere, gettarsi a terra, o attaccare l'avversario sono caratteristiche fondamentali e vengono costantemente esercitate in modo da attutire l'energia che si sviluppa nella caduta.

La gestione dei rischi nello sport considera correlazioni e dipendenze fra chi pratica lo sport, l'ambiente circostante (ad es. la palestra) e l'energia che si sviluppa (ad es. velocità) ed ha lo scopo di gestirle in modo da ridurre al massimo il pericolo di lesioni sportive. Il risk management equilibra gli elementi rischio e sicurezza, per il bene dell'atleta e della disciplina tutta.