

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 6

**Artikel:** Provare per credere

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001919>

### 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

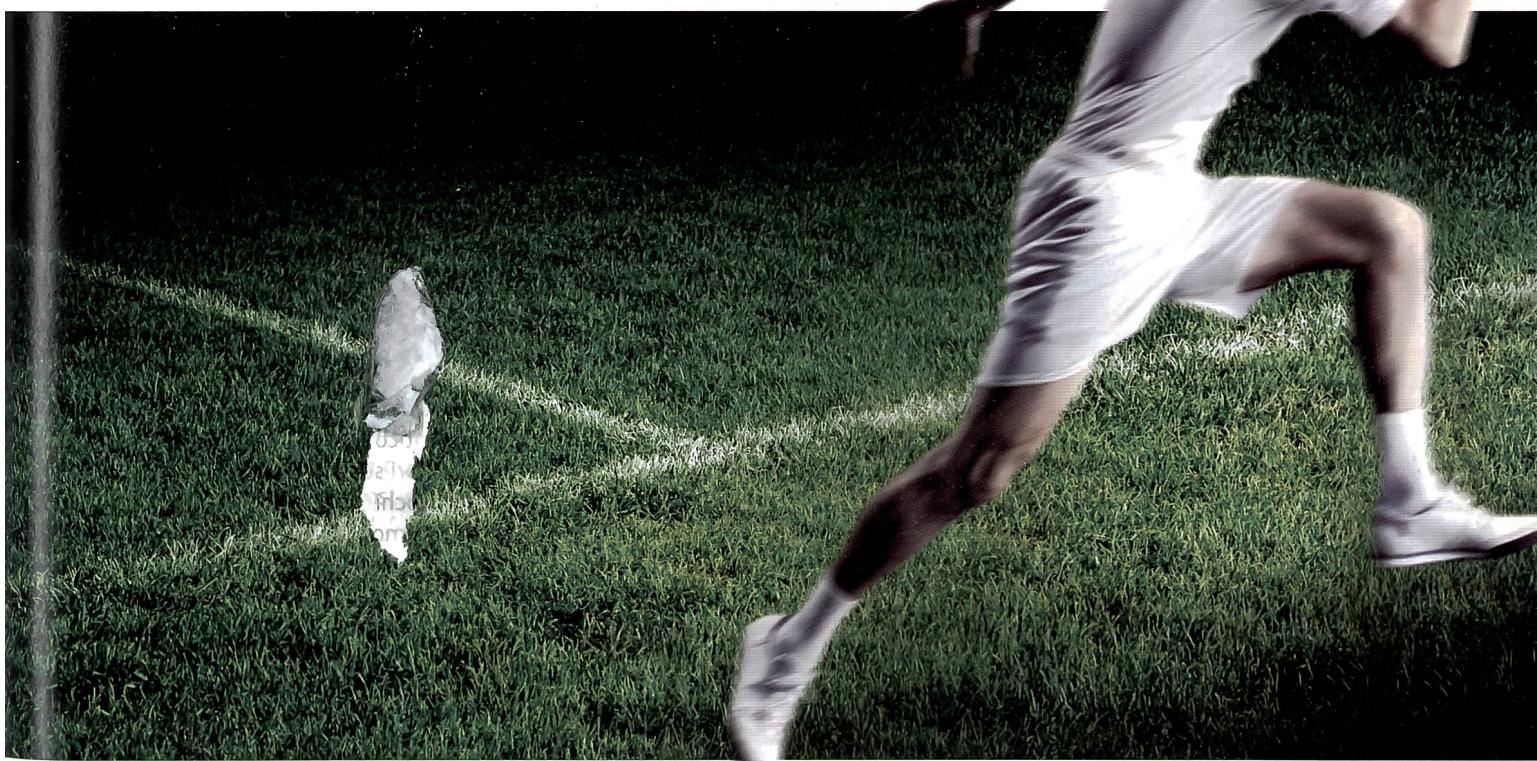
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

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

# Provare per credere

Basta una sola occhiata per capire che i dieci esercizi contenuti nell'opuscolo «L'11» sono facili da insegnare e da eseguire. Farli diventare parte integrante di ogni allenamento è molto semplice.



**Roland Gautschi**

**N**el calcio, la prevenzione degli infortuni dà i suoi frutti. Lo dimostrano l'azione «warm up», dal cui lancio nel 1994 gli incidenti hanno subito un calo, e la campagna «Occhio alle giunture» promossa tre anni più tardi. In sette anni, queste azioni hanno permesso di ridurre di quasi il 20% il numero di persone inf fortunate nel calcio.

## Pochi ma buoni

I risultati di uno studio condotto dal FIFA-Medical Assessment and Research Center F-Marc hanno dimostrato che grazie all'applicazione di misure preventive la frequenza di infortuni in un anno potrebbe essere diminuita del 20%. A questo punto ci si potrebbe chiedere come mai degli esercizi così poco spettacolari e in gran parte già noti, come quelli descritti nell'opuscolo, sono così efficaci. Le risposte sono due: da un lato va detto che du-

rante questa ricerca preliminare tutti gli esercizi sono stati introdotti da persone competenti ed eseguiti con una certa regolarità, e dall'altro occorre sottolineare che non si tratta di semplici proposte di rafforzamento muscolare, ma di forme di allenamento focalizzate sulle esigenze e sugli sforzi principali che richiede il calcio. A fare la differenza non è tanto la quantità di esercizi, quanto il modo in cui vengono eseguiti, afferma Heinz Wyss, responsabile della campagna presso SuvaLiv.

## I punti principali

Gli infortuni dei calciatori riguardano spesso la zona dell'inguine, della coscia, del ginocchio, dello stinco o dei piedi. All'origine di questi episodi vi sono degli sforzi eccessivi o, al contrario, insufficienti oppure degli interventi da parte dell'avversario. Gli elementi principali della campagna «L'11» sono: il rafforzamento della muscolatura e dei legamenti, la stabilizzazione del piede, del ginocchio e del busto,

nonché il bilanciamento e l'allenamento del salto. Nell'opuscolo, ogni esercizio viene descritto sia a parole che con delle immagini. È inoltre disponibile un DVD munito di programma di allenamento ed insegnamento, che agli allenatori di calcio viene distribuito direttamente dall'Associazione svizzera di football durante i corsi di formazione e di perfezionamento.

Occorre sapere che questi esercizi sono indicati anche per altre discipline sportive. Per quel che riguarda la pallamano, la pallavolo o la pallacanestro, il programma va completato con esercizi di rafforzamento specifici per gli arti superiori e la zona delle spalle.

Attenzione! Non dimenticatevi mai dell'undicesimo esercizio, il più importante di tutta la serie: il fair play!

**m**

**Per ordinare il DVD:** numero di ordinazione 354, [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo) (italiano)  
Fax: 041 419 59 17, Tel.: 041 419 58 51