

**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:** Undici, un numero, una garanzia

**Autor:** Mathys, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001923>

### 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:** 10.02.2026

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

# Undici, un numero una garanzia

Il calcio è lo sport più amato in Svizzera. E anche la disciplina in cui si registra il più alto numero di infortuni sportivi. Suva, Associazione Svizzera Football (ASF) e FIFA vogliono ridurre drasticamente il rischio di incidenti entro l'Euro 2008. In che modo? Con la campagna «L'11».

*René Mathys*

Durante il terzo Congresso dei tre paesi Svizzera - Germania - Austria, tenutosi dal 19 al 21 settembre 2004 a Macolin sul tema della sicurezza nello sport, il collaboratore scientifico dell'upi Othmar Brügger ha sottolineato nella sua relazione come in queste tre nazioni il più alto numero di incidenti sportivi si verifichi nel calcio. La percentuale degli atleti che si infortunano giocando a pallone è pari al 27% in Germania, al 21% in Austria e al 19% in Svizzera, dove ogni anno 55 000 persone generano dei costi per circa 170 milioni di franchi. Se da un lato l'elevato numero di incidenti è da attribuire alla popolarità di questa disciplina - oltre 600 000 persone frequentano infatti più o meno regolarmente i campi di calcio - dall'altro, essendo una disciplina di contatto, questo sport comporta un rischio di infortunio relativamente importante. In vista dei Campionati europei che Svizzera e Austria ospiteranno nel 2008 si prevede che la schiera di amanti della pratica del pallone si allarghi ancora notevolmente e, se non verranno applicate delle contromisure adeguate, anche la cifra relativa agli infortuni e ai costi aumenterà di volume.

## L'undicesimo elemento

Heinz Wyss, responsabile del progetto SuvaLiv, ha presentato ai partecipanti al congresso la campagna di prevenzione «L'11», ideata sulla base di uno studio condotto dal FIFA Medical Assessment and Research Center (F-MARC). Stando alle conclusioni di questa ricerca, la frequenza degli infortuni può essere ridotta fino al 20% grazie a delle misure preventive. È sotto la guida del prof. Jiri Dvorak che l'F-MARC ha sviluppato un programma di allenamento e rafforzamento muscolare composto di dieci esercizi focalizzati sulla stabilità del tronco, il rafforzamento della muscolatura della coscia, l'equilibrio e la forza di salto. Dieci esercizi che risultano particolarmente efficaci se vengono svolti regolarmente, nell'ordine summenzionato, nella fase di riscaldamento di ogni seduta d'allenamento. Ma che fine ha fatto l'undicesimo elemento? Si chie-

derà il lettore attento... Ebbene, l'11° elemento non è nient'altro che un invito al fair play, visto e considerato che molti infortuni sono ancora da imputare a comportamenti scorretti e pericolosi.

## Un obiettivo ambizioso

La campagna è iniziata nel settembre del 2004 e durerà, provvisoriamente, fino all'estate del 2008. L'obiettivo dichiarato è di riuscire a ridurre del 10%, sull'arco di cinque anni, il numero degli incidenti sportivi. Si tratta naturalmente di un compito che la Suva non è in grado di assolvere da sola, perciò, già sin dalla fase di elaborazione, i responsabili della campagna hanno chiesto la collaborazione dell'Associazione Svizzera Football ASF. I programmi di prevenzione vanno introdotti negli allenamenti delle società sportive, mentre il concetto di fair play viene imposto nei vari campionati. «mobile» ha chiesto ad Hansruedi Hasler, direttore tecnico dell'ASF, in che modo questi programmi verranno introdotti nella federazione di calcio affinché possano sortire l'effetto sperato in tutta la Svizzera (vedi riquadro a pag. 39).

m

Il prospetto «L'11» è allegato a questo numero di «mobile» (v. articolo a pag. 25).

## Frequenza di infortuni a seconda di praticata dalla popolazione svizzera

Calcio > 54 300
Sci alpino > 42 460
Ciclismo (senza traffico stradale, incl. biking) > 25 930
Snowboard > 25 430
Inline-Skating, pattini a rotelle > 10 800
Nuoto > 9 650
Pallavolo > 8 630
Ginnastica attrezzistica > 7 910
Hockey su ghiaccio > 6 730
Equitazione, sport equestri > 6 710

Fonte: proiezione upi, dati 2002

**ro,**



unto Il punto Il punto Il punto Il punto Il pu

## Premiare la correttezza

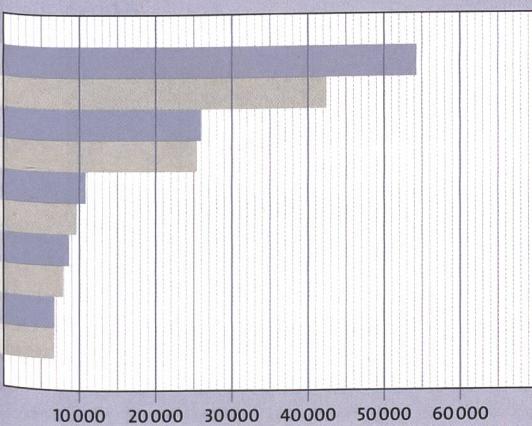
Avere un'idea è una cosa, metterla in pratica un'altra. Tre domande a Hansruedi Hasler, direttore tecnico dell'ASF.

*Come si farà ad appurare in seno all'ASF che i dieci esercizi della campagna «L'11» saranno applicati veramente? Hansruedi Hasler: l'argomento figura nel contenuto obbligatorio dei corsi di perfezionamento 2005 e 2006 organizzati dall'ASF e da G+S. I 13 direttori tecnici regionali controlleranno che questi esercizi vengano eseguiti realmente.*

*Il fairplay – l'undicesimo esercizio – rappresenta un elemento importante della campagna. Come pensate di coinvolgere gli arbitri? L'ASF non lo ha ancora deciso. Gli arbitri sono comunque già stati in parte informati e coinvolti nella nostra campagna sul fairplay.*

*L'ASF, in collaborazione con la Suva, assegna in ogni stazione calcistica il Trofeo fairplay ad una società. Sulla base di quali criteri viene designato il vincitore? Ci serviamo di un formulario contenente criteri di valutazione in otto diversi settori, che vanno dall'amministrazione (ad esempio se i manifesti e i volantini sul fair play sono esposti e distribuiti), all'osservazione della situazione prima della partita (accoglienza degli arbitri e della squadra avversaria) e di quella durante la partita e la pausa. Di grande rilevanza è la valutazione della società da parte delle federazioni regionali durante un'intera stagione, in seguito un responsabile del fair play assegna il punteggio e poi il formulario ci viene ritornato.*

## lla disciplina



caution:  
shark attack!



shark attack 90401



- it's for snow sports
- it's from cp
- it's brand new
- hi-tec inmold technology
- adjustable ventilation system
- it's ultra light weight
- removable earpads
- removable and machine-washable lining
- see your dealer immediately!

distribution for switzerland:

alpina optik + sport ag  
lohwisstr. 42  
ch-8123 ebmatingen

info@alpinasport.ch

save your brains!

[www.cp-helmets.com](http://www.cp-helmets.com)

**Escursione e giornata dello sport  
in un colpo solo!**

Dal 18 al 27 febbraio 2005

## SPORTDAYS

Visitate la più grande rassegna dello sport e fiera-evento della Svizzera. Sportdays offre alle scolaresche un ricco programma di attività, divertimento, eventi e molte informazioni su vari temi legati allo sport. Informazioni e newsletter sotto: [www.sportdays.ch](http://www.sportdays.ch)



**muba** La tua fiera-evento  
Dal 18 al 27 febbraio 2005 Fiera di Basilea

**mch** messeschweiz

## Osservatorio privilegiato



**mobile**

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazioni online:

**[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**