

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Artikel: Barella in campo
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001634>

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: 06.02.2026

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

Barella in campo

Con l'azione «Sicurezza nei tornei di calcetto» SuvaLiv contribuisce con un certo successo a ridurre il rischio di infortuni. Nei tornei sostenuti dalla Suva gli incidenti sono quattro volte meno frequenti della media.

Bernhard Rentsch

È opinione abbastanza diffusa che i tornei amichevoli sono fra le manifestazioni sportive maggiormente a rischio. Appunto per questo la suva sostiene ogni anno un centinaio di tornei di calcetto in tutta la Svizzera. Un impegno pagante, visto che gli incidenti sono quattro volte inferiori alla media. Heinz Wyss del settore Sicurezza nel tempo libero della suva, sottolinea che «tali tornei si rivolgono a chi pratica sport nel tempo libero. Aumentando in modo efficace la sicurezza si contribuisce a diffondere il piacere per la pratica del calcio a livello di massa. Di solito in questi tornei gli arbitri designati dagli organizzatori dirigono le partite senza troppe cognizioni, mentre giudici di gara ufficiali garantiscono uno svolgimento del gioco ordinato e corretto, con conseguente riduzione dei rischi.»

Richiesta sempre maggiore

Gli organizzatori di tornei di calcetto si impegnano a rispettare regole di sicurezza sulla base di una lista di controllo, dal canto suo SuvaLiv offre loro diversi servizi ed ausili.

Esempi di misure di sicurezza

- Obbligo di portare parastinchi e scarpe con tacchetti
- «Warm up» guidato per tutti
- Posto di pronto soccorso e piano per le emergenze

Esempi di servizi offerti da SuvaLiv

- Lista di controllo per gli organizzatori di tornei amichevoli
- Assistenza nell'ingaggio di arbitri ufficiali
- Materiale vario (ad es. set di parastinchi, nastri di delimitazione, stampati)
- Contributo per l'organizzazione (solo tornei ufficiali)

Heinz Wyss traccia un bilancio positivo degli sforzi: «sempre più organizzatori chiedono il sostegno di SuvaLiv, più di quanti possiamo accontentarne. Un segno di quanto sia importante anche per loro la combinazione fra sicurezza e divertimento.»





Il programma d'allenamento «l'11»

L'Associazione Svizzera di Football in collaborazione con SuvaLiv alla fine del 2004 ha avviato una campagna di prevenzione rivolta anche ai calciatori del tempo libero, basata su un programma di allenamento chiamato «l'11».

Si tratta di dieci esercizi e di un appello alla correttezza in campo. Grazie a questi esercizi i giocatori ottengono un duplice effetto; allenano la muscolatura e migliorano coordinazione e stabilità. Eseguire il programma in modo regolare aumenta la capacità di prestazione e diminuisce il pericolo di infortuni. «L'11» è inoltre indicato anche per altri giochi, con la palla o senza.

Il programma può essere richiesto gratuitamente sotto forma di DVD. Per le ordinazioni rivolgersi direttamente alla suva:

www.suva.ch/waswo,n.di.ordinazione.354 o al servizio clienti centrale, telefono 041 419 58 51, fax 041 419 59 17.

Cattivi esempi

Gli esempi seguenti mostrano dove possono celarsi dei pericoli e non sono certo da seguire.

Materiale non adatto

Il torneo del paese è ormai alle porte e la squadretta locale ha iscritto una formazione mista composta da donne, uomini e bambini. Bruno e Gabriella sono della partita, anche se non hanno mai giocato a calcio e fanno sport solo in modo irregolare. Ma come spesso accade, stavolta vogliono partecipare anche loro.

Naturalmente per una volta all'anno non vale la pena di acquistare un equipaggiamento adatto, le scarpe da ginnastica di qualche anno fa vanno ancora bene, anche se il campo è reso scivoloso dalla pioggia delle ore precedenti. Anche la vecchia t-shirt e la tuta dei tempi di scuola andranno benissimo.

Un equipaggiamento simile è insufficiente e non adatto. Soprattutto la mancanza di parastinchi si rivelerà un tragico errore. Sul terreno scivoloso Bruno si scontra con un avversario per pura fatalità, riportando una seria frattura che lo tiene lontano dal lavoro per qualche settimana.

Arbitri incompetenti

Alcuni ragazzi delle medie si sono riuniti in una squadra che partecipa al torneo scolastico. Per dirigere le partite gli organizzatori ricorrono ad arbitri designati dalle squadre stesse, che si rivelano tutt'altro che competenti o neutrali.

Le partite finiscono ben presto nel caos, dato che la voglia di vincere è superiore alle capacità tecniche dei partecipanti e gli arbitri, poco motivati e per niente preparati, conoscono a malapena le regole e non fanno nulla per imporle. Si fischia poco e male.

I giocatori in campo non hanno ben chiare le regole applicate e non sanno dove sono i limiti, per cui finiscono con giocare più

sull'avversario che sulla palla, con conseguente aumento dei rischi. Dato che gli interventi anche duri non vengono puniti, in campo aumenta la rabbia nei confronti dell'avversario e contemporaneamente il pericolo di farsi male.

Riscaldamento insufficiente

Le prime partite sono previste già presto di domenica mattina e nonostante la voglia di giocare è difficile alzarsi presto e poi fare un riscaldamento corretto prima dei calci d'inizio. Ci si trova direttamente sul campo, giusto in tempo per contarsi prima dell'avvio dell'incontro.

Si ha appena modo di tirare quattro calci svogliati alla palla, che certo non aiutano a riscaldare i muscoli. Anche per un allungamento muscolare si ha poca voglia e ancor meno tempo, soprattutto vista l'ora.

Due membri della squadra non si sono svegliati per tempo e arrivano addirittura quando le compagini sono già schierate sul campo; di corsa giù dall'automobile e via sul terreno di gioco. Non stupisce che subito dopo uno dei due resti vittima di un brutto stiramento, mentre cerca di stoppare una palla a mezza altezza. Gli è bastato alzare leggermente la gamba per infortunarsi, perché i muscoli ancora freddi non hanno retto un lavoro brusco ed inatteso. Il tutto senza il minimo contatto con altre persone.

m



**Il sole diventa
sempre più forte.
Il Daylong pure.**

www.spirig.ch

Nuovo

**Daylong Kids SPF 40
Daylong visage vitaminé**



Protezione solare estremamente efficace.



partner della lega cancro svizzera

In vendita nelle farmacie e drogherie.

spirig



odlo
functional sportswear



take it!

feel the kick!



Disponibile in farmacia ed erboristeria, nei centri fitness, nei negozi sportivi specializzati e in quelli dedicati al ciclismo.

www.sportvital.ch

Alimentazione sportiva per prestazioni al top

Sportvital è sinonimo di alimentazione sportiva intelligente: per migliorare forza e resistenza, caricare le riserve di energia e accelerare il recupero. I prodotti Sportvital sono realizzati secondo i più moderni criteri scientifici e preparati utilizzando ingredienti pregiati. E per di più soddisfano il palato! Ecco perché gli atleti e Swiss Olympic si affidano a Sportvital.



Sportvital®

intelligent sports nutrition



La borsa «mobile»

Bella, sportiva e alla moda

Il disegno originale, i colori glamour, la capienza importante e la struttura resistente vi spingeranno quasi senza accorgervene ad utilizzare questa borsa quotidianamente e per qualsiasi tipo di attività. Perché oltre alla praticità, la borsa «mobile» rappresenta un vero e proprio oggetto di culto bello, sportivo e alla moda. Un'opinione, questa, condivisa anche dalla nostra modella d'eccezione: Bettina Della Corte, due volte campionessa svizzera dei 100 e 200 metri, docente di educazione fisica e collaboratrice di «mobile».

Modello: 35 x 34 x 12 cm, disegni impressi, tasca esterna munita di cerniera, rivestimento interno bianco, piccola tasca interna.

Prezzo: membri mobileclub Fr. 88.-
non membri Fr. 108.-

Ordinazioni: tramite il tagliando in basso. Per domande e informazioni telefonare al numero 032 327 64 18.

VISTA Wellness

Aqua-Gym

È da molto ormai che in acqua non si va solo per nuotare. Con materiale adeguato e di buona qualità si possono svolgere esercizi nei campi del benessere, recupero, allenamento e riabilitazione. Inoltre si riduce lo stress e si sciolgono dolorose tensioni a livello muscolare. Grazie alla maggiore resistenza che si ottiene utilizzando gli speciali guanti e cavigliere, sotto la guida di un esperto ci si può allenare in modo ancora più efficace. Il nostro partner VISTA Wellness le offre un set Aqua Gym con cui allenarsi al meglio in acqua.

Colga l'opportunità di risparmio come membro del mobileclub!

Ordinazione: inviare l'ordinazione per mezzo del tagliando riportato di sotto alla segreteria del mobileclub. Spedizione e fatturazione avvengono tramite la VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, telefono 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch



mobileclub

Gli sconti sono riservati unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

☐ «Borsa mobile»

- ☐ membri mobileclub Fr. 88.-
☐ non membri Fr. 108.-
(IVA inclusa) + spese di spedizione

☐ Set Aqua-Gym composto da un paio di guanti ed un paio di cavigliere

- ☐ membri mobileclub Fr. 67.- a set
(IVA inclusa) + Fr. 9.- di spese di spedizione
☐ non membri Fr. 74.- a set
(IVA inclusa) + Fr. 9.- di spese di spedizione
Misura per i guanti: ☐ S ☐ M ☐ L

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Fax

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSP, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78

Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:

Redazione «mobile», UFSP, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78

- ☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-; estero: € 41.-).
☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-; estero: € 31.-).
☐ Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.-/€ 14.-).
☐ Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr. 15.-/€ 10.- all'anno).

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Fax

Uso dei dati degli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono 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 deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- ☐ Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma

CORRERE AL MASSIMO LIVELLO



*Partner di allenamento:
VIKTOR RÖTHLIN,
il miglior maratoneta svizzero
e il nuovo running computer
POLAR S625X*



Il running computer S625X migliora l'allenamento. Il vostro nuovo partner di allenamento trasforma le informazioni in successo: velocità di corsa e chilometri, OwnOptimizer (test di sotto/sovrallenamento), altitudine, temperatura e frequenza cardiaca.

Dopo l'allenamento, rapida valutazione direttamente sul cellulare Nokia 5140. Trasferimento, salvataggio, visualizzazione dei dati e invio tramite sms o e-mail. Analisi completa delle prestazioni su PC.

S625X porta le vostre prestazioni al massimo livello.

www.polar.ch

Potete ricevere maggiori informazioni chiamando il numero:
044 877 84 84

LMT Leuenberger Medizintechnik
Industriestrasse 19
CH-8304 Wallisellen
www.polar.ch

POLAR



Groupe Suisse de Travail pour la
Réadaptation Cardiovasculaire

en collaboration avec



UNIVERSITÉ DE GENÈVE



LA LIGNIERE

CJRC 2340 Le Noirmont

Certificat en réadaptation cardiovasculaire

pour

physiothérapeutes

et maîtres d'éducation physique et de sport

Contenu de la formation

La réadaptation cardiovasculaire occupe une position clé dans la prise en charge des patients cardiaques. Elle vise une restauration optimale de l'intégrité physique et psychique du patient cardiaque et la réinsertion socio-professionnelle la plus rapide et la plus complète possible. Le thérapeute doit être à même d'établir un programme d'activité physiques en collaboration avec le cardiologue, de diriger, de contrôler et d'adapter cette activité en fonction du patient, des répercussions physiques, psychiques, sociales de la maladie cardiaque et des aspects de prévention secondaire.

Dates et lieu du cours

- 26, 27.8.2005, au Noirmont
- 28, 29, 30.9 et 1.10.2005, à Genolier et La Lignière
- 3, 4 et 5.11.2005, à Lausanne
- 17, 18 et 19.11.2005, à Genève
- 7 au 10.12.2005, au Noirmont
- stage de 2 semaines à faire au choix entre le printemps et l'automne 2006, dans une institution de Réadaptation cardiovasculaire agréée par le GSRC comme centre de formation

Coût

- Formation: FRS 3800.– (~ 2'500 EUR) y compris les supports de cours et le stage
- Repas et hébergement non compris

Inscriptions

Centre jurassien de réadaptation cardiovasculaire
Mme M. Pétermann
2340 Le Noirmont
Tél. 032 957 56 20
Fax. 032 957 56 27
e-mail: magali.petermann@cjrc.ch