

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Opinioni // Spazio aperto

#### 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>**



## Miti intramontabili

**Fränk Hofer //** Quando si parla di riscaldamento le opinioni divergono. Una cosa comunque va chiarita, ovvero che gli aspetti positivi sono predominanti.

► Anno 1975: «per noi della ginnastica artistica fare stretching alla fine della messa in moto è la cosa più importante perché ci protegge dai rischi di sovraccarico.» – «Lo stretching deve obbligatoriamente essere seguito da esercizi di rafforzamento basati sulla reazione e sull'esplosività.» – 1998: «a noi della ginnastica artistica lo stretching serve a ben poco; l'allungamento attivo è la chiave del successo in ambito di riscaldamento.»

Sono pochi i temi legati alla fisiologia dello sport e alla teoria dell'allenamento che suscitano discussioni così ambivalenti come il riscaldamento. Soltanto la risposta alla domanda sui suoi contenuti dà adito a dibattiti interminabili. Se poi provassimo a soffermarci sugli effetti degli esercizi di allungamento, sui programmi di ginnastica, sulla predisposizione mentale, sui giochi o sull'intensità, ci perderemmo definitivamente.

Con le sue raccomandazioni, l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi fa riferimento sostanzialmente ai risultati di studi scientifici riconosciuti a livello internazionale. Tuttavia, per quanto riguarda la prevenzione degli infortuni sportivi si rivela spesso difficile seguire questo principio per insufficienza di lavori qualitativi. Non ci resta quindi che attingere a conoscenze di esperti, resoconti empirici o a singoli studi. Il ricorso a tali fonti, dal profilo della prevenzione

degli infortuni, si rivela essere comunque solo raramente la soluzione migliore, sebbene aiuti a formulare interessanti conclusioni finali.

Oggi sappiamo che l'allenamento propriocettivo, integrato di preferenza nella fase di riscaldamento, ha buoni effetti preventivi in caso di carichi stop-and-go. Possiamo sicuramente dedurre, inoltre, che i carichi estremi siano meglio accettati da strutture danneggiate come muscoli, legamenti, tendini rispetto a situazioni di «partenza a freddo». È innegabile che l'applicazione della formula magica «testa-cuore-mano» sia garanzia di sicurezza durante la pratica sportiva e che fra allungamento attivo e passivo sia necessario un equilibrio ottimale. Un consenso, questo, che dovrebbe bastare ad allenatori consapevoli delle responsabilità che pesano sulle loro spalle e ad insegnanti di educazione fisica esemplari per affrontare l'argomento in modo approfondito.

Alla luce di quanto espresso, vi ringrazio di contribuire a ridurre gli infortuni sportivi, optando sistematicamente per un riscaldamento corretto!

► *Fränk Hofer è responsabile della sezione sport all'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni e per lungo tempo ha insegnato educazione fisica. Contatto: f.hofer@bfu.ch*

## I ricchi e i poveri dello sport

**Lorenza Leonardi Sacino //** Più il livello di istruzione, la posizione professionale e il reddito sono elevati maggiore è l'attività fisica praticata. In Svizzera, anche nello sport la discrepanza fra ceti abbienti e sfavoriti è una realtà che non va ignorata.

► La Svizzera, con la sua perenne ricerca della qualità in tutto ciò che intraprende, non si smentisce nemmeno dal profilo sportivo. Non mi riferisco ai risultati di atleti di spicco come Roger Federer, Viktor Röthlin, Flavia Rigamonti, ma agli oltre sette milioni di anonimi cittadini che popolano questo piccolo paese. Gente che la mattina si alza e va al lavoro, a scuola o resta a casa ad occuparsi dei propri figli e che nel tempo libero pratica un'attività sportiva. E non lo fa solo sporadicamente! La popolazione di questa patria del benessere per antonomasia fa movimento oltre la misura normale e le ragioni che pungolano ad indossare tute da ginnastica all'ultimo grido e calzature sportive «hi-tech» – come in ogni nazione abbiente che si rispetti – sono essenzialmente di natura salutistica e ricreativa.

Fin qui nulla da ridire, anzi, piuttosto di che inorgoglirsi! Uno scenario glorioso che lascia tuttavia intravvedere una nota stonata. Sarrebbe ingenuo per non dire irrispettoso, infatti, credere che la tendenza al movimento regolare sia una prerogativa di tutte le fasce della popolazione. Stando alle conclusioni dello studio «Sport Svizzera 2008» (v. Dossier pagg. 28-35) le persone veramente attive fisicamente hanno un livello d'istruzione superiore e occupano delle elevate posizioni professionali. Purtroppo anche nello sport il divario fra ricchi e poveri è ormai più che evidente, soprattutto in un paese dominato dalla prosperità. Una realtà che iniziative come il Programma nazionale alimentazione e attività fisica 2008-2012 tentano – se non

di cambiare radicalmente – per lo meno di rendere meno difficili da sopportare. «La Svizzera offre condizioni di vita tali da permettere ai singoli, alle famiglie e alle comunità di alimentarsi in modo equilibrato e praticare sufficiente attività fisica, promuovendo in tal modo la propria salute», è questa la visione del PNAAF 2008-2012, elaborato dall'Ufficio federale della sanità pubblica in collaborazione con l'Ufficio federale dello sport e Promozione Salute Svizzera.

Il contributo di programmi di tale caratura è fondamentale in una società complessa come quella in cui viviamo, dove i bisogni cambiano così velocemente da non riuscire quasi ad elaborarli. Come è pure capitale prendere in considerazione la persona nella sua integralità, con il suo vissuto e le sue caratteristiche, per riuscire a promuovere degli interventi individualizzati in grado di offrire ad una classe affetta da un disagio che non comporta solo un'evidente penuria finanziaria ma che spesso si ripercuote pure sulla salute fisica e psichica dell'individuo, un sostegno concreto per aiutarla a (ri)trovare uno standard di vita accettabile, sotto tutti i punti di vista.

► *Lorenza Leonardi Sacino è redattrice della rivista «mobile». Contatto: mobile@baspo.admin.ch*



**Powered by tri-Mobil  
veicolo per triathlon a la scuola**




## Campionato svizzero de scuolas

Il 28 agosto 2008 a Pfäffikon SZ  
Partenza permessa a tutti gli allievi della Svizzera  
del 7º al 9º anni di studi

**Categoria:** femine e maschi  
**Nuovo:** classamenti di cantoni  
**Distanza:** 380 m nuoto - 12,1 km bicicletta -  
3,7 km corso à piedi  
**Iscrizione:** CHF 20.-  
**Information et iscrizione online:**  
[www.swisstriathlon.ch](http://www.swisstriathlon.ch) > Relève > Championnats des Ecoles  
**Ultimo termine delle iscrizioni:** 15 agosto 2008  
(nessuna iscrizioni possibile dopo il termine)

**Sponsor:**




### Pavimenti sportivi perfetti per delle prestazioni di alto livello!

Clieni soddisfatti in tutta la Svizzera: contattateci e approfittate di oltre 20 anni di esperienza e di una consulenza personale.

## Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

**Floortec AG, Kriens**, Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30, [kriens@floortec.ch](mailto:kriens@floortec.ch)

**Floortec AG, Mühlethurnen**, Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, [m.wenger@floortec.ch](mailto:m.wenger@floortec.ch)

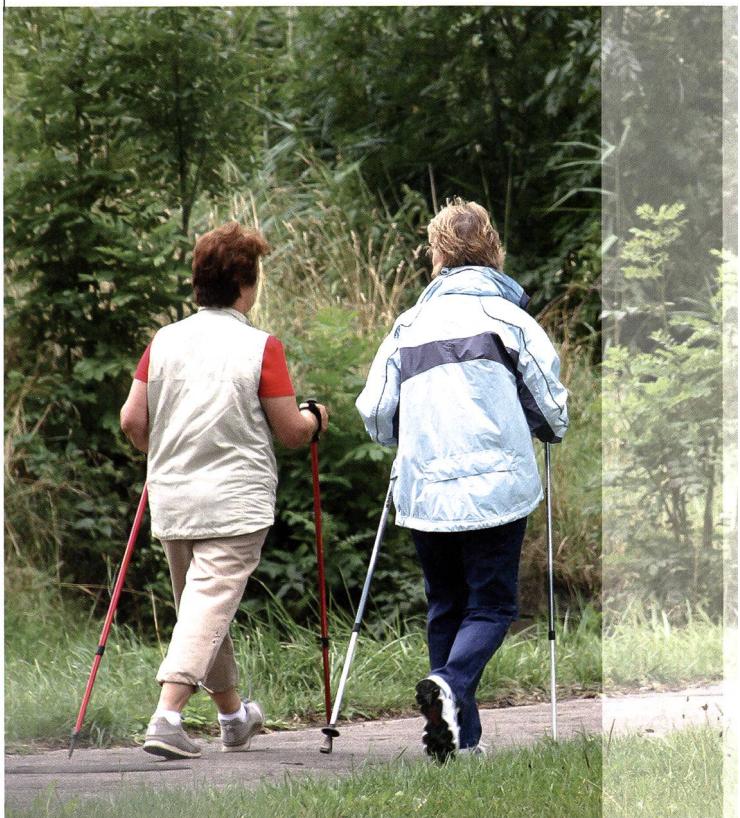
**Floortec AG, Aarburg**, Christelrain 2, 4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63, [r.bechtold@floortec.ch](mailto:r.bechtold@floortec.ch)

**Pavimenti sportivi indoor**  
**Pavimenti sportivi outdoor**  
**Sistemi in erba sintetica**

**FLOOR TEC**

[www.floortec.ch](http://www.floortec.ch)

## Certificate of Advanced Studies Movimento e terapia sportiva – Malattie interne



Nel 2009 sotto l'egida della «rete svizzera per gli studi di sport», la Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM propone il diploma CAS Movimento e terapia sportiva – Malattie interne. Il corso si rivolge a docenti, a scientifici della scienza dello sport e a fisioterapisti. Conta 20 ECTS e in 6 moduli infonde le basi teoriche e pratiche per intervenire con trattamenti specifici su pazienti affetti da malattie interne nella riabilitazione stazionaria e ambulatoriale come pure nell'ambito della profilassi secondaria.

**Termine d'iscrizione**  
31 ottobre 2008

**Informazioni e iscrizione**  
Ufficio federale dello sport UFSPO  
Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM  
Formazione continua  
2532 Macolin  
tel. 032 327 63 46  
e-mail [weiterbildung@baspo.admin.ch](mailto:weiterbildung@baspo.admin.ch)

[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)