

**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:** 1

**Artikel:** Lento ma troppo veloce

**Autor:** Fischer, Stephan

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001514>

#### 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>**

# Lento ma troppo veloce

Si dice che un fulmine non cada mai due volte nello stesso punto. Questa regola non vale però per gli incidenti sportivi. Jonas Stöckli si è rotto due volte il legamento crociato anteriore del ginocchio sinistro atterrando dopo un salto con lo snowboard. Un incidente che ha segnato la fine della sua carriera sportiva e l'inizio di una nuova vita.

*Stephan Fischer, foto: Stephan Fischer, Jonas Stöckli*

► Gli incidenti sportivi non generano soltanto oneri finanziari. In Svizzera, essi creano infatti un indotto economico maggiore a 600 milioni di franchi e assicurano circa 5300 posti di lavoro. Una magra consolazione, questa, per Jonas Stöckli che, a distanza di pochi mesi, ha rotto due volte il legamento crociato anteriore del ginocchio sinistro atterrando dopo un salto con lo snowboard. La doppia disavventura è costata molto caro al 24enne, che ha dovuto chiudere la sua carriera sportiva. Per il giovane studente presso l'Alta Scuola pedagogica di Lucerna è stato un duro colpo. Il desiderio di risalire sulla tavola diventa irrefrenabile soprattutto quando si ritrova ad ammirare dei paesaggi invernali bucolici. Ma Jonas Stöckli non si dà per vinto, all'orizzonte si profilano già nuovi obiettivi da raggiungere.



## Precedenza allo snowboard

Lo sport era e rimane tuttora una componente molto importante nella sua vita. «Ho iniziato a giocare a calcio quando frequentavo la scuola dell'infanzia. Il mio sogno era quello di diventare un calciatore professionista.» Poi, durante una settimana bianca alla quale partecipò con la scuola in quarta elementare, scoprì lo snowboard e capì immediatamente che quello che aveva ai piedi era il «suo attrezzo». Iniziò dunque a praticare questo sport con regolarità. Aveva

talento e una buona dose di coraggio ciò che gli permise, in pochi anni, di diventare un eccellente snowboarder.

Negli anni successivi Jonas partecipò come monitore a molte settimane bianche e lavorò, per due stagioni presso la Scuola svizzera di sci e snowboard di Sörenberg. Completò poi la sua formazione di maestro di snowboard in Canada. Jonas partecipò pure a varie competizioni e riuscì anche a sottoscrivere dei contratti con alcuni sponsor. Insomma, tutto faceva credere che fosse lanciato verso una promettente carriera sportiva. Ora, però, gli rimangono solo i ricordi.

## I limiti della passione

Jonas Stöckli non può più praticare il suo sport preferito come vorrebbe. «Per fortuna posso ancora mettere la tavola ai piedi, anche se devo essere molto prudente, soprattutto nei salti.» Per evitare tentazioni ha preferito vendere il materiale da gara e acquistare una tavola meno veloce. L'unica cosa che gli è rimasta è la passione. Non appena aggancia lo snowboard ai piedi, nella sua mente rivive le belle sensazioni provate prima degli infortuni. «Quando sono sulla neve, ascolto il mio corpo e cerco di trovare i miei limiti.» Limiti che ha sicuramente oltrepassato in occasione del primo incidente, che avrebbe potuto provocare conseguenze ben peggiori. È molto più difficile, invece, capire le cause del secondo infortunio. Con ogni probabilità il ragazzo aveva interpretato male il salto. «Evidentemente la mia tavola era troppo veloce», sorride Stöckli, facendo intendere che, malgrado tutto, non ha perso il senso dell'umorismo.

«In fondo, non mi sento in colpa perché avevo rispettato tutte le norme di sicurezza. Anche dal punto di vista della preparazione fisica ero in ottima forma. Dopo il primo infortunio mi ero allenato molto in palestra. Insomma, avevo fatto tutto il possibile. Credo che sia stata una fatalità.»

## Una valida alternativa

Durante il periodo di riabilitazione, Jonas fu assalito da una leggera depressione provocata, in ultima analisi, dall'infiammazione del ginocchio. «Soffrivo perché non potevo praticare il mio sport preferito e mi mancava il contatto con la natura. Ero triste e a volte era il rapporto con i miei genitori a risentirne. Quando uscivo di casa, invece, mi sforzavo di non far trasparire nulla e di avere sempre il sorriso sulle labbra.»



### I fatti

#### Una lesione di troppo

► Nel mese di febbraio del 2004 Jonas subì il suo primo infortunio al ginocchio durante una gara di snowboard ad Engelberg. Successivamente durante l'atterraggio da un salto che aveva allenato molte volte. Il suo passaggio sul trampolino fu troppo lento ciò che gli impedì di completare la fase acrobatica in aria, atterrando così sulla lamina. La tavola si bloccò di colpo e, siccome non aveva ancora ultimato la rotazione attorno all'asse longitudinale, il corpo continuò a girare e il legamento crociato anteriore cedette.

Solo dopo il terzo consulto medico fu stabilita una diagnosi corretta: rottura del legamento crociato anteriore del ginocchio sinistro. «Un anno prima un mio amico si ruppe il legamento del ginocchio. Ebbi subito il sospetto che mi era capitata la stessa cosa, ma secondo il medico si trattava solo di una contusione e mi disse che l'indomani avrei potuto tornare nuovamente in pista. Cosa che, evidentemente, non ho fatto».

#### La riabilitazione, il recupero e la ricaduta

Il ragazzo decise di non sottoporsi subito all'operazione. Partì per il Canada, dove per sei mesi seguì dei corsi d'inglese. Appena rientrato in Svizzera fu operato. Il periodo di riabilitazione per riacquisire la mobilità del ginocchio e per rinforzare la muscolatura della gamba fu molto lungo: durò quasi un anno.

E poi, finalmente, riuscì di nuovo a scivolare sulla neve. Il ginocchio era stabile e Jonas si sentiva di nuovo sicuro sulla tavola. Ma nel febbraio del 2007 si verificò il secondo infortunio durante una settimana bianca a Wildhaus. Gli snowboarder del suo gruppo volevano spiccare qualche salto e Jonas, da buon maestro, volle accertarsi che il trampolino fosse in regola dal profilo della sicurezza. Decise così di provare il salto. Si lanciò sul trampolino ma si accorse troppo tardi che aveva raggiunto una velocità eccessiva e che non c'era più spazio per frenare. Atterrò sul piatto da un'altezza di circa sette metri. Capì subito di aver rotto ancora una volta il legamento. //

Dopo aver chiuso la carriera di snowboarder, Jonas cercò uno sport sostitutivo che non sollecitasse eccessivamente l'articolazione del ginocchio. Decise così di iniziare a praticare l'arrampicata e il kajak. «Mi piacciono gli sport a stretto contatto con la natura. Quando mi arrampico, una volta giunto in cima guardo giù e sento come una scossa di adrenalina riatraversarmi il corpo. È una sensazione bellissima.»

#### Porsi nuovi obiettivi

Il desiderio di stare con i bambini e con i ragazzi è uno dei motivi che lo hanno spinto a diventare dapprima maestro di snowboard e ad intraprendere poi la formazione di insegnante di scuola elementare presso l'Alta scuola pedagogica di Lucerna, dove sta pure seguendo dei corsi per essere abilitato all'insegnamento dell'educazione fisica.

«Mi è sempre piaciuta l'idea di poter trasmettere il mio sapere agli altri. Uno dei miei obiettivi, in questo senso, è quello di sensibilizzare chi mi sta attorno al tema degli infortuni legati alla pratica dello snowboard.»

Il futuro sportivo di Jonas dipende invece da come reggerà il suo ginocchio. I medici parlano di una possibile nuova operazione. Difficile, dunque, fare delle previsioni. «Per ora pratico l'arrampicata e il kajak senza particolari problemi. Sto inoltre pensando di seguire un corso per diventare allenatore di calcio.» Il giovane inizia quindi a godersi giorno per giorno le sue uscite con la tavola sulla neve, le avventure in kajak e le arrampicate... poi si vedrà. //

# Beijing 北京 2008

TM©

Dal 2 febbraio al 26 ottobre 2008  
Mostre, spettacoli, eventi, film,  
dimostrazioni, attualità, conferenze  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Quai d'Ouchy 1, Lausanne, Suisse  
Aperto tutti i giorni dalle ore 9 alle ore 18  
Tel. +41 21 621 65 11

