

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

Artikel: Adrenalina a freddo

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001554>

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>

Adrenalina a freddo

Nicola Bignasca, foto: Daniel Käsermann

► Ogni giovedì Franco si sveglia di buonumore. È il suo giorno preferito, quello in cui si realizzano tutti i suoi sogni di docente di educazione fisica. Alle 8 e 15 inizia la lezione con la sua classe del cuore. È il momento culminante della settimana. Per l'occasione cura meticolosamente ogni minimo dettaglio: sceglie la T-shirt i cui colori si abbina perfettamente alla sua tuta preferita, si prende il tempo necessario per una colazione equilibrata, non troppo pesante da farlo sentire bolso agli occhi degli allievi.

La classe quarta E merita questo ceremoniale: «sono molto dotati e motivati, è un piacere vedere come si spronano ed aiutano vicendevolmente». Franco non lesina i complimenti. Ed è comprensibile: fra di loro ve ne sono alcuni che intendono iscriversi alla Facoltà di scienze motorie. Egli si sente lusingato, il suo ruolo di modello ne esce rafforzato.

Anche quest'oggi Franco vuole sorprendere la classe quarta E. Lui lo sa bene: gli allievi si attendono da lui una lezione originale, adrenalina, che dia loro modo di scaricare completamente tutte le energie accumulate nei giorni precedenti. Con loro egli può osare sperimentare. Sono le sue cavie, nel buon senso del termine.

L'idea gli ronzava nella testa già da alcuni giorni. «La palestra non ha più segreti. Abbiamo utilizzato tutti gli attrezzi. Oggi si esce.» Franco si decide per una corsa attorno allo stabile scolastico. Ma non una corsa qualsiasi, una gara: vince chi termina il giro per primo.

Gli allievi sono entusiasti, non aspettavano di meglio. Fioccano le prime scommesse. «Chi arriva ultimo, offre da bere al vincitore» afferma Gianni. È il portavoce della classe, colui a cui in una squadra di calcio verrebbe affidato il ruolo di capitano. Franco si sente coinvolto e non vuol essere da meno: «al vincitore offrirò io da bere», «Uauu» rispondono in coro. Sono galvanizzati. Una forte tensione aleggia alla partenza. Pare di assistere alla finale olimpica dei 100 m.

La lezione inizia. O, per essere più precisi: la gara inizia. Gli allievi si dispongono ad arco come alla partenza dei 1'500 m. Tutti in prima fila, nessuno vuole partire svantaggiato. Franco pronuncia la formula di rito: «ai vostri posti, pronti, via!»

Il gruppo si lancia come una saetta lungo il percorso prestabilito. Scende ad alta velocità i gradini che conducono al posteggio delle biciclette. Franco è impressionato. Non c'è un allievo che non si impegni a fondo. Ognuno dà il meglio di sé. Una visione unica, non ci sono paragoni con le altre classi.

Gli allievi scompaiono dietro l'angolo. Ora costeggeranno il lato più lungo della scuola. Passeranno davanti all'ufficio del preside. Speriamo che ci sia. Franco è sicuro che anch'egli apprezzerà. O almeno lo spera vivamente.

Cala il silenzio. Franco sente la mancanza dei suoi allievi. Avrebbe preferito accompagnarli, ma sono sicuramente troppo veloci. Gli anni passano anche per lui. Speriamo che il cancello sia aperto. Afiorano i primi pensieri. Non entreranno mica nel giardino botanico. Il collega di biologia impazzirebbe. Il dubbio s'insinua: magari sarebbe stato utile fare un giro di ricognizione. E poi gli allievi sono partiti a freddo. Due errori che potrebbero costare caro.

Franco si innervosisce, suda freddo. Non vede l'ora di veder spuntare i suoi pupilli dall'altro lato della scuola. Intravede il primo, è Gianni. La tensione si scioglie. L'allievo gesticola in modo atipico per





un corridore. Ma cosa gli piglia? Vuole attirare la sua attenzione. Franco ci mette una frazione di secondo per capire: è successo qualcosa che non doveva accadere. Gli va incontro, prima a passo sostenuto, poi a passo di corsa. «Prof, Andrea è scivolato, si è ferito alla mano». Accipicchia, questa non ci voleva. Si precipitano entrambi sul luogo dell'incidente. Un dramma per Franco. Egli fa fatica a tenere il ritmo di Gianni. Le articolazioni scricchiolano, i muscoli non reagiscono, il cuore sale in gola. Corre a freddo. Errori su errori.

Andrea lo accoglie con uno sguardo di sofferenza e di paura. Il taglio al dito è profondo. Il sangue sgorga minacciosamente. Potrà continuare a suonare la tromba? La caviglia è gonfia. Non si sarà mica rotto i legamenti? Franco cerca di tranquillizzarlo: «adesso arriva l'ambulanza e in un batter d'occhio saremo in ospedale». Teme il peggio: e se perdesse la funzionalità delle dita? Il suo sogno di di-

ventare un musicista professionista si infrangerebbe. E cosa ne sarà della sua carriera di docente di educazione fisica? Al minimo, al minimo gli appiopperanno una sospensione. Una macchia indelebile che neanche il tempo riuscirà a debellare. Ma gli errori si pagano. Un docente non può mandare allo sbaraglio una classe in un modo così scellerato. Senza giro di ricognizione. Senza riscaldamento. Richiedendo una sfida con il massimo dell'impegno. Ancor prima di sottoporsi al giudizio dell'indagine amministrativa, Franco riconosce gli errori. Si ritiene colpevole. La lezione termina anzitempo. Gli servirà da lezione per tutta la vita. //

➤ *Ringraziamo Fränk Hofer, responsabile del settore sport presso l'upi per aver ispirato questo racconto.*