

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Infortuni a confronto  
**Autor:** Di Potenza, Francesco / Brügger, Othmar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001245>

### **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>**



# Infortuni a confronto

In settembre si svolgerà il convegno triangolare intitolato quest'anno «Sport – vincere con sicurezza» (v. riquadro). Sfogliando il programma si ha l'impressione che la sicurezza domini lo sport. Othmar Brügger, ricercatore presso l'upi e responsabile del programma, parla dell'utilità della prevenzione degli infortuni nello sport.

Intervista: Francesco Di Potenza; fotos: Daniel Käsermann, Ueli Känzig

**«mobile»:** signor Brügger, chi pratica sport corre di per sé dei rischi perché i piccoli infortuni fanno parte di questo mondo. L'idea di sicurezza non limita un po' le esperienze che si fanno grazie al movimento e allo sport? Othmar Brügger: l'upi è convinto dell'utilità dello sport e non vuole impedirne la pratica, che ha innumerevoli sfaccettature, fra cui la promozione della salute e l'avventura. Dunque siamo favorevoli alla pratica sportiva ma in modo sicuro. È questo il nostro motto.

**Ma la sicurezza assoluta non esiste...** La sicurezza va sempre messa in relazione con l'accettazione del rischio. È la stessa società che definisce cosa non è sicuro o cosa comporta rischi troppo elevati. Nello sport non ci sono soltanto aspetti positivi. In apposite commissioni tecniche si discutono questioni come la correttezza, il consumo di droga, il doping, la violenza, gli abusi sessuali nello sport organizzato. Nei mandati legislativi poniamo l'accento sul tema della sicurezza nello sport. Perciò è stato deciso di affrontare l'argomento durante il convegno triangolare di Macolin.

**Fra gli invitati ci sono numerosi scienziati, direttori di uffici pubblici e funzionari. In che modo sono trasmesse le informazioni a chi pratica sport?** Quello di cui parla è un pubblico molto eterogeneo che non fa parte di un unico sistema. Chi scia non ha nulla a che vedere con chi nuota che a sua volta non ha niente in comune con chi pratica uno sport di volo. Attraverso i nostri canali raggiungiamo raramente i singoli sportivi. Spesso ci riusciamo tramite i cosiddetti moltiplicatori, ovvero i politici o chi è attivo nel campo

della formazione, come i docenti di educazione fisica, gli allenatori, i monitori G+S, ecc.

**Durante la conferenza saranno affrontate tematiche come le singole discipline sportive, gli infortuni che si verificano a livello europeo e gli aspetti psicologici della prevenzione delle lesioni nello sport, come pure lo sport praticato durante l'infanzia e nella scuola. Un programma molto variato che mira ad inculcare l'argomento «sicurezza» nella testa dei vari attori? Non si tratta assolutamente di inculcare qualcosa nella mente di qualcuno. Invitiamo semplicemente le persone interessate ad approfondire questa tematica. Si tratta piuttosto di una questione di potenziale di soccorso, di capire in modo sostanziale i rischi, di osservare ed individuare le responsabilità e di definire le priorità in ambito di misure. Chi pratica sport corre spesso dei rischi in modo inconsapevole. Noi vogliamo che essi siano presi in considerazione con la dovuta consapevolezza.**

**Il suo ruolo di responsabile della conferenza le ha permesso di consultare i contenuti presentati. Quali reazioni sperate di suscitare?** Ogni due anni abbiamo la possibilità di recarci in altri paesi, ognuno dei quali affronta la prevenzione degli infortuni diversamente. La Germania e l'Austria si basano su principi diversi dai nostri. Questo scambio di informazioni con i colleghi tedeschi e austriaci è molto utile per capire dove sono le loro priorità.

**Potrebbe fare un esempio?** Sì certo, prendiamo l'esempio del casco da sci. Da anni l'upi s'impegna affinché venga indossato da un ele-



vato numero di utenti delle piste, perché il suo impiego riduce il rischio di lesioni alla testa. La Germania e l'Austria per lungo tempo non hanno avuto alcuna affinità con questo argomento. Ma poi hanno constatato il successo raccolto dalla nostra campagna di prevenzione. In sei anni la quota di persone che lo indossano è salita dal 13 al 65 per cento. Proprio quest'anno, la Germania ha registrato alcuni incidenti sciistici che hanno fatto scalpore nei media del paese ma non disponeva di alcuna base per poter affermare che il casco da sci era utile, che l'obbligatorietà era adeguata o quali effetti collaterali avrebbe avuto la sua introduzione. I nostri vicini tedeschi non erano semplicemente in grado di rispondere da soli a tutte queste domande. Così si sono appoggiati sui nostri fondamenti scientifici. Alla fine, in seno al convegno triangolare formulammo una presa di posizione che la Germania utilizza per il lavoro con i media. Si tratta di incoraggiare gli esperti del campo dei paesi alpini a promuovere il casco da sci per il suo elevato potenziale di protezione. In questo caso la Svizzera ha assunto un ruolo di precursore.

*Durante il congresso non sono trasmesse soltanto basi teoriche e non vengono organizzate unicamente delle conferenze. Il tema della sicurezza è trattato anche da un punto di vista pratico. In che modo esattamente?* Faccio un esempio. In collaborazione con dei partner del settore mountainbike, l'upi ha elaborato delle linee guida per la pianificazione, la realizzazione e la manutenzione dei trails. A Macolin c'è un oggetto ideale da cui prendere spunto. Percorreremo il tragitto da Macolin a Bienne con i partecipanti di questo Downhill-Trail – con o senza bicicletta – e ai realizzatori di questo tracciato presenteremo il lavoro di prevenzione che esegue concretamente l'upi. Non abbiamo mai cercato di impedire la nascita di questo Trail, abbiamo semplicemente trasmesso le nostre conoscenze durante la fase di pianificazione, conoscenze che poi sono state prese in considerazione durante la costruzione della struttura.

*Anche per i docenti di educazione fisica la sicurezza è un tema sempre più importante. Qual è l'atteggiamento giusto che devono adottare nei confronti di questo delicato aspetto? Rinunciare a qualcosa o piuttosto armarsi di tanto in tanto di coraggio e correre qualche rischio?* Anch'io sono un insegnante di educazione fisica e ho lavorato per dieci anni a scuola. Sono stato anche allenatore di Swiss Olympic per la disciplina del triathlon con il compito di assolvere alcune attività relativamente pericolose. A mio avviso sia un docente di educazione fisica sia un allenatore sono responsabili della prevenzione degli infortuni. Ovvero spetta a loro chiedersi costantemente quale sia il modo migliore di costruire una lezione per evitare che accadano degli incidenti. Se non lo fanno si sottraggono alle loro responsabilità.

*Cosa sono gli infortuni gravi?* Non sono né gli incidenti mortali né quelli gravi che possono succedere nello sport organizzato. Infortuni come un dito rotto durante una partita di pallacanestro possono sempre succedere. Quelli che invece nessuno vorrebbe che accadesero sono gli annegamenti durante una lezione di nuoto o le cadute nel bel mezzo di una gita in montagna. Questo non significa però che i docenti non debbano organizzare questo genere di attività. I funzionari e i direttori della pubblica educazione dovrebbero indicare le linee direttrici per le lezioni agli insegnanti di educazione fisica. Nel caso in cui, nonostante l'osservanza di tali regole, dovesse verificarsi un infortunio con gravi conseguenze nessun docente potrà mai essere ritenuto responsabile se dopo le verifiche del caso non sarà dimostrata alcuna negligenza da parte sua. Nel caso contrario, invece, sarà lui a doversi addossare la responsabilità dell'accaduto.

*Sono norme molto severe...* A mia conoscenza, negli ultimi anni in due occasioni un infortunio è stato attribuito al comportamento scorretto da parte di un docente. In tutti gli altri numerosi casi – circa il 10 per cento degli incidenti che hanno coinvolto dei bambini durante l'ora di educazione fisica – non è mai stata emessa alcuna sentenza giudiziaria nei confronti di un insegnante di questa materia. Per riassumere: se un docente di educazione fisica impartisce la propria lezione in modo competente seguendo alla lettera le istruzioni ricevute durante la propria abilitazione si muove in territorio sicuro.

*L'intervento che farà durante il congresso è intitolato «prevenzione sistemica degli infortuni nello sport». Quali sono i messaggi principali che intende lanciare?* Nel settore degli incidenti, la prevenzione viene vista come il classico ciclo per risolvere i problemi. Abbiamo una situazione di partenza – gli infortuni – un obiettivo, si cercano dei provvedimenti, si adottano, si valutano e si discute del modo in cui è evoluta la situazione di partenza. Questo modo di vedere la prevenzione è insufficiente. Bisognerebbe invece, sin dall'inizio, coinvolgere nel processo i partecipanti e le persone interessate e formulare congiuntamente degli obiettivi. In seguito occorre testare se le misure scelte sono anche efficaci. Un provvedimento ritenuto necessario e opportuno dalle persone interessate può benissimo rivelarsi inefficace o controproducente. Quello di cui si ha bisogno sono delle misure di prevenzione basate sull'evidenza. Occorre infine poter dimostrare che l'effetto ottenuto serve a qualcosa. Soltanto così si possono convincere i finanziatori o le persone che prendono le decisioni a livello politico che il denaro investito a fini preventivi è davvero utile. ■



*Othmar Brügger è collaboratore scientifico nel campo della ricerca per la sezione sport dell'upi e responsabile del programma del convegno triangolare.*

Contatto: [othmar.bruegger@bfu.ch](mailto:othmar.bruegger@bfu.ch)

## Sport – vincere in tutta sicurezza

La quinta edizione del convegno triangolare si svolge dal 3 al 5 settembre 2009 a Macolin. Durante l'evento, esperti provenienti da Germania, Austria e Svizzera si scambiano informazioni e consigli sulla prevenzione degli infortuni nello sport. L'upi, come centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni, organizza la manifestazione in collaborazione con partner dei tre paesi.





# *Meglio emotivi che apatici*

Alcuni soffrono a causa loro. Altri le sfruttano per i propri interessi. Paura, rabbia, tristezza. Alla scoperta delle emozioni di base.

Farah Kuster, Francesco Di Potenza; foto: Keystone

**N**on passa giorno senza che sugli schermi televisivi non scorrano immagini di vincitori e di sconfitti. Gioia e delusione traspaiono dai volti degli sportivi, dei loro allenatori, degli spettatori e a volte addirittura anche degli addetti ai lavori. Le emozioni forti fanno parte del mondo dello sport. Sarebbe de-

primamente partecipare ed assistere ad eventi sportivi provando apatia, indolenza. Le emozioni non caratterizzano soltanto gli avvenimenti di una certa portata, anche il microcosmo di insegnanti, allenatori e monitori ne è cosparso. E che dire del giovane che segna la sua prima rete in una partita di unihockey o del bam-



bino che all'asilo dopo innumerevoli tentativi riesce finalmente a fare la capriola.

La teoria secondo cui l'esultanza o la collera scaturiscano solo ed esclusivamente dai pensieri è oramai superata. È vero che senza i pensieri le emozioni non possono funzionare (v. riquadro). Ma da dove nascono allora? Il Prof. Dr. Albert Newen e la sua collaboratrice Alexandra Zinck dell'«Institut für Philosophie der Ruhr-Universität» di Bochum hanno elaborato un nuovo modello allo scopo di raccogliere risultati legati ai lineamenti di psicologia dell'età evolutiva e classifica tutte le emozioni umane in quattro livelli evolutivi a seconda della loro complessità: pre-emozioni, emozioni di base, emozioni cognitive primarie e secondarie. Ciò significa ad esempio che da un vago benessere può nascere dapprima la gioia, poi la soddisfazione ed infine l'orgoglio.

### Segnali e modelli comportamentali

Ma diamo un'occhiata alle emozioni cosiddette di base: paura, rabbia, tristezza, gioia, sorpresa e disgusto. Charles Darwin, che fu il primo ad occuparsi dell'espressione emotiva negli animali e negli uomini, dichiarò che ad ogni emozione di base corrispondeva un'espressione del viso specifica ed universale. Insomma le emozioni sono capite ed interpretate da ogni persona, indipendentemente dalla sua cultura, ciò che facilita in qualche modo la convivenza umana. Grazie ai segnali mimici s'informano gli altri sulle azioni che intendiamo eseguire e questo aiuta ad adattarsi meglio creando meno malintesi nelle interazioni sociali.

Le emozioni di primo grado, denominate anche di base, possono variare nella loro intensità e sono dei modelli comportamentali tracciati geneticamente che si sono sviluppati nel corso dell'evoluzione per garantire un adeguamento ottimale all'ambiente in cui viviamo. Per quanto riguarda la loro funzione, all'inizio si trattava solo di scoprire quali vantaggi dal punto di vista dell'adattamento avrebbero portato nel corso dell'evoluzione. Nella lotta per la sopravvivenza le emozioni servono ad esempio a reagire in modo cosciente e flessibile di fronte ad eventi ambientali. In generale, si può dire che le emozioni sono elementi non qualificati ma ben radicati che formano la capacità di reazione, grazie a cui l'uomo può agire rapidamente e in modo adeguato alla situazione. Un'emozione che alla sua prima apparizione non si lascia influenzare funge da allarme, una sorta di preavviso per avvertire che sta succedendo qualcosa che esige una reazione immediata. O detto in altre parole: fai qualcosa, fallo velocemente e fallo con tutte le conseguenze!

Il termine «emozione» deriva dalla parola latina «emovere», che significa «muoversi molto». Secondo Nitsch (2004) le emozioni regolano le azioni, sono regolate da queste ultime e dipendono dalle esperienze vissute attraverso le azioni. Esse sono costantemente accompagnate da impulsi legati alle emozioni stesse e alle situazioni in cui ci si trova. Perciò in una circostanza specifica si agisce automaticamente con l'azione corrispondente. (v. pagina 21).

### Reazioni ammansite

Col mutare del tempo, le emozioni hanno perso un po' della loro funzione biologico-evolutiva. L'umanità si è evoluta e con essa anche la comprensione delle emozioni. Non siamo più le creature «primitive» di una volta. Molti dei comportamenti che all'epoca erano ancora considerati come legittimi, nella società odierna da tempo ormai non vengono più manifestati né, addirittura, accettati. Per il benessere dell'umanità sono state stabilite nuove norme e nuovi valori che seguiamo tacitamente e grazie ai quali funzioniamo come esseri civili. Questo ha portato a sviluppare determi-

nate regole per esprimere le emozioni in corrispondenza alla situazione in cui ci si trova. Regole che sono trasmesse sin dalla più tenera età dal proprio ambiente sociale, in particolare dalle figure di riferimento. Si tratta di norme diverse a seconda della cultura cui si appartiene, nonché dei valori e delle idee che in essa predominano. Ciò significa che in tutte le circostanze e in presenza di un certo stimolo non si assume automaticamente un comportamento emotivo puro e non filtrato. L'uomo, come essere sociale, giudica la prima reazione emotiva solo se essa si manifesta anche nella situazione giusta. Nel caso contrario, la reazione muta a seconda delle possibilità e, ad esempio, al posto della rabbia può rimanere soltanto una mite frustrazione. L'assortimento individuale dei modi di reagire di fronte alle emozioni, di limitarne la durata o di influire sui comportamenti è enorme. ■

### Da sapere

#### Sentirsi «come se»

Le emozioni possono essere innescate da diversi fattori, fra cui i ricordi, le discussioni con altre persone, la vista del luogo in cui si svolge la gara e la valutazione dell'avversario. Dei ricercatori hanno analizzato le emozioni per stabilire perché si manifestano e in che modo influiscono sul comportamento. All'inizio si credeva che le emozioni erano semplicemente il risultato di cambiamenti fisiologici, poiché si era constatato che spesso queste reazioni erano accompagnate da sintomi come ad esempio un'elevata frequenza cardiaca. Per esaminare questa teoria, alcuni scienziati iniettarono a dei volontari il cosiddetto «ormone da stress» epinefrina (adrenalina) per determinare se le emozioni avrebbero potuto essere prodotte in laboratorio. Una minoranza dei partecipanti alla ricerca indicò di sentire delle emozioni autentiche (solitamente tristezza), mentre la maggior parte di loro osservarono dei cambiamenti fisiologici (ciò che ci si aspettava dopo la somministrazione di adrenalina) e l'apparizione di emozioni denominate «come se», ovvero dense di sensazioni come la felicità, la tristezza o la rabbia ma non realmente esistenti. Degli studi successivi dimostrarono che era possibile provocare delle emozioni guidando i pensieri dei soggetti analizzati verso dei fattori scatenanti, come ad esempio la scomparsa di un parente (tristezza) o dei successi ottenuti in passato (orgoglio). Riassumendo si può affermare che dalle ricerche effettuate in questi ambiti è emerso che sia l'attivazione fisiologica sia l'interpretazione cognitiva di tale attivazione gioca un ruolo importante a cui fa seguito una reazione emotiva.