

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: 5

Artikel: Tempo libero più animato
Autor: Stierlin, Max
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001259>

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>

Tempo libero più animato

Movimento e incontri sono un tutt'uno. Giocare con gli altri, allenarsi con una squadra oppure andare in bicicletta con gli amici sono attività che creano reti di persone con passioni comuni. E questo contribuisce a sviluppare lo spirito di solidarietà, la qualità di vita e dell'ambiente in cui si vive.

Max Stierlin; foto: Ueli Känzig

Le mamme con le loro carrozzine si ritrovano spesso al parco giochi. I bambini si divertono in piscina tuffandosi coraggiosamente dal piccolo trampolino. Capannelli di anziani passeggiano lungo un canale assaporando le prime avvisaglie di primavera e scansando gli inlineskater che sfrecciano sul marciapiede. I ciclisti dalle tenute nuove fiammanti partono dalla piazza centrale per una lunga pedalata collettiva. Dal cortile della scuola sale l'allegro trabusto degli allievi. La sera, alcuni di loro, si ritroveranno per l'allenamento in palestra. Davanti alla scalinata della chiesa dei giovani perfezionano i loro Tricks sullo skateboard, mentre un crocchio di signore munite di bastoni da Nordic Walking si dirige verso l'entrata del bosco. I bimbi infervorati e vocianti impegnati in una partita di calcio sul prato della scuola non distolgono un attimo la loro attenzione dal pallone.

Spazi molto contesi

Questi brevi ritratti di vita quotidiana mostrano che oggi persone di tutte le categorie d'età sono in movimento. Nell'epoca in cui viviamo, il lavoro svolto quotidianamente non esige più grandi sforzi fisici, ciò che libera delle energie pronte ad essere consumate nei modi più diversi. Anche col passare degli anni continuiamo ad essere attivi e intraprendenti. Una realtà che può solo rallegrare ma che costringe i comuni a creare nuovi spazi per lo sport informale e del tempo libero. I comuni sono da sempre degli importanti attori nella promozione dello sport in Svizzera per il semplice fatto che sono loro a mettere a disposizione l'infrastruttura necessaria, costruendo e occupandosi della manutenzione di palestre o campi di calcio e, a seconda dei casi, anche di piste di pattinaggio, piscine coperte e all'aperto. Strutture che la popolazione può utilizzare per la pratica di attività del tempo libero a prezzi vantaggiosi, o addirittura gratuitamente. Un gesto che merita dei ringraziamenti. Gli spazi favorevoli al movimento sono altrettanto importanti degli impianti concepiti specialmente per la pratica sportiva. Parchi giochi, sentieri, piste ciclabili, cortili scolastici, giardini pubblici, piazzette, ecc. spesso sono in sottonumero e gli utenti ne reclamano di più.

Cinque strategie per muoversi di più

Quali sono i provvedimenti che un comune potrebbe adottare per proporre un numero sufficiente di spazi favorevoli al movimento adatti

alla propria popolazione? In un documento appena pubblicato (v. riquadro), la sezione Impianti sportivi dell'UFSPPO presenta fra le altre cose delle possibili strategie per promuovere questi spazi nei comuni.

- **Costruire nuovi spazi favorevoli al movimento:** è compito del pianificatore e del proprietario del terreno. Se mancano per esempio dei parchi giochi nell'abitato o dei prati per giocare nelle vicinanze occorre pianificarli per tempo, finanziarli e realizzarli.
- **Collegare gli spazi favorevoli al movimento esistenti:** le piccole zone ludiche isolate sono rivalutate se collegate fra di loro con delle vie pedonali lontane dalle strade di transito, oppure con dei cavalcavia o marciapiedi. I bimbi devono poter accedere in modo sicuro alla struttura, altrimenti devono essere accompagnati. Questo vale anche per l'accesso alle zone pedonali per le persone con difficoltà di deambulazione.
- **Rivalutare gli spazi favorevoli al movimento esistenti:** spesso con delle semplici misure si possono trasformare delle zone trascurate e inutilizzate in spazi molto gradevoli, per esempio utilizzando in modo multifunzionale delle zone urbane verdi o associando giochi o sport alla natura. Rendendo la città più favorevole





al movimento e al gioco si rende anche più piacevole la qualità di vita offerta dalla stessa. Colori, entusiasmo, gioco, divertimento e allegro trambusto sono elementi strettamente correlati con la qualità di vita e dell'ambiente in cui si vive.

- **Trasformare le infrastrutture esistenti in spazi favorevoli al movimento:** spesso si è alla ricerca di idee innovative e coraggiose che sono già messe in pratica altrove. Per esempio una struttura di slalom per imbarcazioni di canottaggio nel canale della città oppure l'uso temporaneo di un edificio in costruzione come parete di arrampicata. Tutti i giorni assistiamo a come i bambini e i giovani si appropriano di spazi urbani in modo creativo e astuto. Streetsoccer e beach volley su campi industriali, tornei di pallavolo sulla piazza federale e skateboard sulle scalinate delle chiese. I giovani affermano il loro desiderio di creare delle attività collettive e noi come osservatori non possiamo che rallegrarcene.
- **Sfruttare meglio gli spazi favorevoli al movimento già esistenti:** le palestre devono veramente rimanere chiuse durante i fine settimana e le vacanze scolastiche, come avviene purtroppo in molte località? Migliorando l'organizzazione dal punto di vista dell'occupazione non si potrebbe offrire gli stessi spazi ad un numero

maggiore di gruppi o squadre? Davanti ai cortili o ai giardini scolastici non dovrebbe esserci piuttosto un cartello con la scritta: «Ingresso gradito»? Durante le domeniche uggiose i bambini non potrebbero sfruttare le palestre per scatenarsi sotto l'occhio vigile di adulti? Il dispendio di risorse, tempo e denaro sarebbe minimo e in cambio si otterrebbe moltissimo.

Con queste cinque strategie si punta a coinvolgere il maggior numero di gruppi di popolazione a muoversi, giocare, praticare sport, incontrarsi, rilassarsi e apprezzare la vita.

Non a tutti piace...

Ma come si trasformano degli spazi in zone favorevoli agli incontri? I genitori ritengono che i loro figli dovrebbero essere lasciati liberi di scatenarsi. I bambini sfruttano ogni occasione per fare delle scoperte, delle esperienze legate al movimento e per testare i loro limiti. Su per le staccionate, giù dagli scivoli, come degli indiani nella boscaglia e dei dinosauri nel fango. E dato che l'avventura è riservata a tutti quanti, non mancano mai strilli e grida di gioia, perché le prove di coraggio riuscite senza ululati finali non sono delle vere e



Svizzera. Naturalmente.



«Succosissime mele.»

«Naturalmente dalla Svizzera.»



www.swissfruit.ch

proprie azioni eroiche. I giovani s'incoraggiano a vicenda durante le partite di calcio e applaudono fragorosamente le reti segnate e le vittorie della propria squadra. I palloni sbattono contro i muri e gli skateboard raschiano e stridono quando si tentano delle acrobazie rischiose. Per alcuni questo è sinonimo di gioia di vivere, totale condivisione, azione e di divertimento. Per altri invece sono soltanto delle situazioni fastidiose. Gli automobilisti sono costretti a ridurre la velocità nelle cosiddette zone d'incontri oppure optare per delle strade alternative. Le persone che abitano accanto ai parchi giochi spesso percepiscono il rumore provocato dai bambini come quello della musica ad alto volume ascoltata la sera tardi. Le discussioni animate dei giovani davanti alla palestra al termine dell'allenamento non sempre sono tollerate da chi abita di fronte. E nelle calde sere d'estate, quando dopo aver giocato allegramente gruppi di giovani si radunano davanti alla palazzina in cui abitano a ridere e scherzare, sono molti gli inquilini che si chiedono: «ma perché non vanno altrove a farlo?»

I cambiamenti vanno discussi

La partecipazione permette di far accettare i cambiamenti dagli interessati. Affinché la trattativa vada a buon fine occorre però rispettare alcune premesse. Daniel Lehmann e Daniel Wiener di ecos Basel vantano molta esperienza in questo campo e riassumono così le condizioni di partenza necessarie:

- **Ancoraggio politico:** una partecipazione leale si basa su un chiaro sostegno politico al processo di partecipazione e su obiettivi legati al mondo politico.
- **Coinvolgimento tempestivo:** i vari attori e i gruppi d'interesse devono essere coinvolti quando le cose possono ancora essere modificate. Nel momento in cui i concetti sono già stati elaborati nel dettaglio di regola la disponibilità a rimetterli in discussione è già scemata. Coinvolgere troppo tardi sfocia di frequente in critiche nei confronti del progetto e riduce le possibilità di dar vita ad una discussione comune costruttiva, ovvero la premessa per condividere le conclusioni pattuite.
- **Trasparenza e limiti:** i partecipanti devono conoscere gli spazi di manovra disponibili per evitare l'insorgere di false aspettative. In numerosi processi partecipativi ci si dimentica di farlo correndo così il rischio di generare una grande frustrazione fra i partecipanti. Oltre a questo è necessario spiegare a tutti che alle richie-

Per saperne di più

Spazi favorevoli al movimento nei comuni

La sezione Impianti sportivi ha pubblicato un opuscolo al passo con i tempi, in cui si parla delle infrastrutture volte a promuovere il movimento su ampia scala nei comuni. L'opuscolo è disponibile in lingua tedesca e francese al costo di Fr. 25.- (spese di spedizione non incluse) e può essere ordinato al sito:

www.basposhop.ch

ste della popolazione viene riservata la stessa attenzione delle raccomandazioni formulate dai partner e da chi detiene il potere decisionale. Le decisioni per contro sono prese dai gremii legittimati democraticamente.

- **Famigliarità con i risultati:** ai partecipanti vanno fornite informazioni chiare circa il modo di procedere con le loro richieste. Significa che da un lato bisogna mostrar loro come esse vengono inserite nella concezione. Quando non è possibile tener conto di una proposta è indispensabile motivare la decisione. Soltanto così i partecipanti capiscono le ragioni per cui le richieste da loro formulate non sono prese in considerazione.
- **Tempestività e drammaturgia:** una condizione essenziale per la riuscita dei processi partecipativi è la tempestività con cui si comunica in modo mirato e si formulano misure di cooperazione. Una drammaturgia adeguata è necessaria per risvegliare e mantenere la motivazione dei partecipanti. L'esperienza in ambito di organizzazione di processi contribuisce a condurli con la dovuta attenzione e il giusto tatto.

Conoscere queste strategie è una cosa, saper condurle a buon porto è un'altra. Di regola riuscire a suscitare l'entusiasmo di vicini, diretti interessati, politici e pianificatori, in collaborazione con persone convinte, è una tattica vincente. Lungo la strada che porta alla meta si può incappare in ostacoli, scettici e contrari, perciò è importante procedere nel modo corretto. L'opuscolo «Bewegungsräume in Gemeinden» (in italiano: Spazi favorevoli al movimento nei comuni) offre degli importanti spunti e consigli in tal senso. ■

«Le zone d'incontro sono modificabili»

Jürg Stähli, responsabile del progetto in seno all'ufficio per la pianificazione dei trasporti della città di Berna, parla dell'importanza del coinvolgimento degli abitanti nella trasformazione dei quartieri.

Che cos'è una «zona d'incontro»? «In generale si tratta di uno spazio stradale destinato al traffico e ad altri usi. Nei quartieri residenziali la zona d'incontro è un luogo in cui gli abitanti s'incontrano e i bambini svolgono attività ludiche e legate al movimento.

Com'è segnalata? Nella città di Berna per avvertire per tempo i conducenti di veicoli a motore tutti questi settori sono segnalati con gli stessi elementi e la medesima segnaletica (scritta «20», impronte di piedi, quadrettature).

Chi ha la possibilità di proporre la creazione di una zona d'incontro nel proprio quartiere? È possibile realizzare una zona d'incontro solo nei quartieri in cui la maggioranza degli abitanti ne esprime il desiderio e vi è la disponibilità ad assumere una certa responsabilità per l'uso collettivo di uno spazio stradale. La proposta deve essere formulata dagli abitanti. La priorità è data alle strade di quartiere dove con pochi sforzi si può migliorare la qualità di vita di un gran numero di famiglie.

Una trasformazione di questo tipo costa molto. Cosa succede se in un quartiere, per esempio, all'improvviso non è più necessaria perché il numero di bambini è diminuito radicalmente? Le zone d'incontro non sono costruite con materiale eterno, bensì con elementi e segnali semplici da installare. In questo modo si possono sfruttare anche per altri progetti. Quando non ci sono più bambini, la zona d'incontro può essere utilizzata per altri scopi.»

Contatto: juerg.staehli@bern.ch

Per non
restare al tappeto
dopo
una contusione.



Diclac Lipogel® è la soluzione semplice contro i dolori, le infiammazioni e i gonfiori che si manifestano in seguito a distorsioni, lussazioni, contusioni e stiramenti. Diclac Lipogel® ha infatti proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie e, grazie alla sua formula idroalcolica, esplica un'azione rinfrescante e lenitiva. Diclac Lipogel® è disponibile in tubetti da 50 e 100g. Pronta guarigione!

a Novartis company

 **SANDOZ**

Una sana decisione

Si prega di leggere il foglietto illustrativo. Sandoz Pharmaceuticals S.A., Hinterberastrasse 24, 6330 Cham 2. Tel. 041 748 85 85 www.generici.ch