

**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:** 6

**Artikel:** Prevenzione di squadra  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001276>

### 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>**



# Prevenzione di squadra

La prevenzione degli infortuni nello sport ha raggiunto un punto di saturazione. Negli ultimi anni, nonostante le numerose campagne di sensibilizzazione il numero di persone infortunate è rimasto pressoché invariato. Con un nuovo approccio si intende responsabilizzare maggiormente monitori ed insegnanti.

Stephan Fischer; foto: upi

Ogni anno in Svizzera si contano 300 000 infortuni sportivi, di cui 140 decessi. Da dieci anni a questa parte le cifre sono rimaste costanti. È vero che il numero di sportivi è in progressivo aumento, tuttavia la nostra società si sta abituando al fatto che la pratica dello sport comporti degli incidenti. Infatti, non si riesce a spiegare in altro modo l'assenza di chiare vedute e proposte da parte dell'opinione pubblica (classe politica, autorità, media) per diminuire il numero di infortuni tramite provvedimenti mirati. Una nuova presa di coscienza sarebbe certamente auspicabile. Purtroppo, la «visione zero» rimane sempre una mera visione anche nello sport. Othmar Brügger dell'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni descrive la situazione in questi termini: «la sicurezza assoluta non esiste. Dal momento in cui ci si muove, ci si espone a dei rischi.» Chi svolge un'intensa attività fisica e sportiva, rischia maggiormente di infortunarsi. Questo rischio deve essere ridotto al minimo.

## Esplorare altre strade

Lo schema più ricorrente nelle campagne di prevenzione abbina i consigli a segnalazioni di pericolo in cui si mette l'accento sulle possibili conseguenze: «proteggi la testa con il casco. Se non lo fai rischi grosso». Queste campagne di promozione hanno certamente contribuito a sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema della sicurezza nello sport. L'aumento consistente della percentuale di sciatori, ciclisti e inline-skater che portano il casco conferma l'impatto positivo del messaggio. Ciò nonostante, da alcuni anni, si osserva che questo schema ha esaurito la sua forza propulsiva. Ora si pensa di esplorare altre strade.

## Milioni in fumo

Ben 825 incidenti sportivi al giorno. Ogni anno 25 000 persone si infortunano in modo così grave da dover essere ricoverate in ospedale per più giorni e 140 persone perdono la vita. Ogni infortunio sportivo comporta mediamente 18 giorni di assenza dal lavoro. L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) ha stimato che solo i costi materiali (soccorso, cura, assenza dal lavoro, perdita di produttività) degli infortuni sportivi ammontano a 1800 milioni di franchi l'anno. Questo importo rappresenta 25 000 posti di lavoro con un reddito annuo di 70 000 franchi svizzeri.

Se si mettono in relazione i costi materiali degli infortuni sportivi con le due altre categorie principali di incidenti si ottiene la ripartizione seguente: il traffico stradale rappresenta il 45 per cento dei costi, mentre il settore della casa e del tempo libero provoca il 40 per cento delle spese. Ciò significa che gli infortuni sportivi sono responsabili del 15 per cento dei costi.

## Agire sulle emozioni

Un esperto in scienza dello sport, il tedesco Jens Kleinert, ha presentato il suo nuovo approccio in materia di prevenzione degli infortuni in occasione di un congresso triangolare che si è tenuto recentemente a Macolin (vedi «mobile» 4/09 e 5/09). Il titolo della sua conferenza «chi se ne frega della protezione» («Null Bock auf Schutz» in tedesco) ben inquadra il tenore del suo messaggio. Kleinert propone di evitare di agire sul pericolo e di prediligere una strategia basata sul coaching della sicurezza. Finora le campagne di sensibilizzazione tradizionali hanno fatto leva sulla ragione degli sportivi. Ciò nonostante si sa che anche gli adepti, che per livello di competenza possono considerarsi dei professionisti della sicurezza, si proteggono insufficientemente. A suo modo di vedere l'azione preventiva non è per niente razionale, ma viene regolata a livello emotionale e sociale. Pertanto bisogna utilizzare nel migliore dei modi le emozioni agendo sul comportamento del gruppo. Per stimolare il bisogno di sicurezza, è inutile fare pressione sul pubblico di riferimento (p. es. attraverso la minaccia di sanzioni o l'introduzione di regole vincolanti), in quanto ciò crea resistenze contropreduttive. La necessità di proteggersi deve nascere all'interno del gruppo stesso.

## Sfruttare la pressione del gruppo

Molti gruppi sportivi sia spontanei che organizzati applicano già da molto tempo questi meccanismi di prevenzione di tipo sociale. Ad esempio la combriccola che si ritrova una volta la settimana per fare un'uscita in rampichino, non si dimentica mai di portare il casco. Da un lato l'appartenenza al gruppo si riconosce tramite il casco, dall'altro tutti assieme vogliono trasmettere un messaggio ben preciso a chi li osserva dall'esterno: «guardate, noi proteggiamo le nostre teste». Se nuovi ciclisti aderiscono al gruppo, vengono accettati solo se rispettano le regole applicate dagli altri.

L'incombenza di inserire questo «meccanismo» ricade sugli allenatori o sugli insegnanti. Quindi, essi si trasformano in coach nell'ambito della prevenzione. Al fine di motivare gli sportivi a loro affidati a svolgere tutti assieme un'azione preventiva, devono capire per primi i meccanismi che regolano il comportamento nel gruppo. Quali differenze si osservano all'interno del gruppo per quel che riguarda le conoscenze e le rappresentazioni dell'azione preventiva? Quali regole vengono rispettate dai membri del gruppo, quali invece vengono infrante?

## La prevenzione conduce al successo

Il prossimo passo consiste nel riuscire a sensibilizzare e motivare i docenti e i monitori affinché convincano i loro allievi dell'importanza della prevenzione per il successo di tutto il team. Gli atleti infortunati mancano alla squadra e solo un team che ha a disposizione tutti i giocatori, può giocare tutte le carte per ottenere il massimo risultato e gode di una buona reputazione tra i loro fans.

Da un punto di vista statistico si può calcolare con relativa precisione il numero di giocatori infortunati nel corso di una stagione di hockey o di calcio. Ci si può chiedere se la squadra è pronta ad accettare questa sorte oppure se è disposta ad intraprendere qualcosa per ridurre il rischio. I monitori, gli allenatori e i docenti sono in grado di offrire ai loro sportivi uno stile di prevenzione concordato con loro stessi, che offre loro un contributo aggiuntivo per raggiungere il successo di tutta la squadra. La prevenzione riguarda tutto il team. ■

*Maggiori informazioni e documenti riguardanti il 5° congresso triangolare possono essere scaricati dal sito [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) > Dreiländerkongress (solo in lingua tedesca).*



## Lasciarsi guidare dall'«upi-safety-card»

La carta di sicurezza dell'upi, denominata «upi-safety-card» è uno strumento di coaching della sicurezza per docenti e allenatori, con la quale essi possono coinvolgere gli allievi e gli atleti nel processo di prevenzione. Tramite questa carta i membri del gruppo possono stimare il livello di rischio della loro attività. L'«upi-safety-card» suddivide il rischio in tre fasce: «basso» (verde), «medio» (giallo) e «alto» (rosso). Le zone di transizione sono fluide e non si distinguono con precisione. Verde significa presenza di riserve motorie, controllo dell'attività, atteggiamento sicuro e piacevole, ecc. Giallo indica la limitatezza delle riserve, il controllo parziale e l'accresciuta insicurezza ecc. Rosso simboleggia il divieto di azione («no go!»), la completa assenza di riserve, la perdita del controllo e il superamento dei propri limiti personali. Per ripristinare la sicurezza è necessario prendere provvedimenti incisivi.

Quando si apprendono nuovi gesti tecnici si raggiunge molto velocemente e consapevolmente il livello «giallo». Da un punto di vista della prevenzione bisognerebbe evitare la fase «rossa» in modo assoluto. Siccome reazioni di rigetto nei confronti del principio della protezione si osservano proprio a questo livello, si consiglia di intavolare una discussione con gli sportivi più temerari per trovare assieme un'intesa su come impostare l'attività affinché sia sicura e divertente.

Per esempio, se un gruppo gioca per la prima volta a rugby, il monitor non fissa alcuna regola e lascia completa libertà di gioco. Alla prima infrazione che dà adito a proteste, interrompe il gioco e pone la domanda inerente al livello di rischio. Gli stessi giocatori valutano con la «safety-card» il livello di rischio ogni volta l'azione viene interrotta da un'infrazione. D'intesa si definiscono delle proposte di modifica del gioco. Per esempio: svolgere il riscaldamento, definire chiare regole, introdurre un arbitro, ridurre il numero di giocatori ecc. In questo modo, il gruppo continua a giocare con la consapevolezza di situarsi in una zona di rischio «verde-gialla».

