

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 3

Artikel: Dalle parole ai fatti
Autor: Donzel, Raphael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001158>

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>

Dalle parole ai fatti

In Svizzera, c'è un'organizzazione che si occupa esclusivamente della prevenzione degli infortuni e sviluppa delle misure efficaci in collaborazione con alcuni partner. Alla scoperta degli arcani dell'upi.

Raphael Donzel; foto: Daniel Käsermann

Attorno ad un tavolo sono riuniti il capo del servizio «calcio di base» dell'ASF, il capo disciplina G+S Calcio, il responsabile della campagna calcio alla Suva, un'esperta G+S Calcio e G+S-Kids, nonché uno specialista di biomeccanica di una clinica basilese orientata sulla medicina sportiva. Tutti hanno accettato l'invito di Fränk Hofer, consulente per lo sport all'upi (ufficio per la prevenzione degli infortuni). Lo scopo dell'incontro è di eseguire una perizia degli infortuni nel calcio e porre le prime basi per l'elaborazione di misure destinate ai bambini fino ai 16 anni.

Sostituzioni ogni 70 minuti

In Svizzera, il calcio è lo sport che registra il maggior numero di infortuni sia a livello di competizione che di attività del tempo libero: 53 800 ogni anno, fra cui 10 400 per quanto riguarda la categoria dei meno di 16 anni. Circa il 70% delle lesioni concerne gli arti inferiori, principalmente le ginocchia e le caviglie. Di regola, si tratta di infortuni di lieve entità. Secondo la letteratura scientifica sono 2,3, rispettivamente 14,8 i bambini che si fanno male su migliaia di ore di allenamenti e di partite. In altre parole, un allenatore deve prevedere di sostituire prematuramente uno dei suoi ragazzi ogni 70 minuti! Un aspetto inquietante è che in questo sport il numero di infortuni non è quasi diminuito da 20 anni a questa parte. «Per lungo tempo questa situazione non ha suscitato la minima preoccupazione nelle istanze dirigenti, deplora Fränk Hofer. Prendiamo ad esempio la Federazione internazionale di football (FIFA) che dispone di mezzi finanziari importanti: solamente cinque anni fa, dopo essersi dotata di commissioni mediche e aver lanciato dei programmi, ha integrato la prevenzione nei suoi obiettivi. Purtroppo, generalmente manca un'analisi globale condotta da specialisti. L'upi dispone invece delle risorse umane necessarie per realizzarla.»

Un processo ben collaudato

In qualità di centro svizzero di competenze per la prevenzione degli infortuni, l'upi ha come mandato legale di prevenire gli incidenti non professionali nei settori della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e di coordinare gli sforzi dei vari attori della prevenzione. Un secondo aspetto, questo, preso molto sul serio. «Le misure che noi proponiamo non sono vincolanti, precisa Fränk Hofer. I nostri partner possono scegliere se metterle in pratica o meno. Naturalmente il nostro obiettivo non è che i nostri provvedimenti siano respinti, per questa ragione li sviluppiamo con dei partner che consigliamo durante la fase di applicazione.»

Ogni anno, l'upi pubblica una serie di documenti, come opuscoli, rapporti, safety tools, manifesti, ecc., che risultano tutti dallo stesso processo ciclico (ciclo di prevenzione): analizzare gli infortuni e i rischi, definire gli obiettivi, elaborare il programma di prevenzione, adottare le misure, controllare l'efficacia delle misure, analizzare gli infortuni e i rischi, ecc. «Questo processo, utilizzato in ambito di salute pubblica, è ben collaudato e lo attuiamo in collaborazione con i responsabili di organismi svizzeri e con persone che lavorano direttamente sul terreno. I nostri prodotti devono avvicinarsi il più possibile alla realtà pratica per poter essere introdotti.»

Richiesto l'intervento di esperti

Sotto la direzione di Fränk Hofer, alcuni collaboratori dell'upi stanno realizzando un rapporto scientifico sul tema della prevenzione degli infortuni fra i bambini negli sport sulla



neve, sport di montagna, sport acquatici, il ciclismo e il calcio. Delle attività che contano un numero elevato di infortuni, a volte anche mortali. Qualche settimana fa, le prime tappe del processo sono state raggiunte: è stato stilato il profilo epidemiologico ed etiologico degli infortuni e delle lesioni delle cinque attività sportive menzionate. In base a questi dati scientifici, sono stati costituiti dei gruppi di esperti (v. esempio del calcio sopra) che hanno definito quali sono i fattori di rischio intrinseci e estrinseci determinanti per ogni disciplina e quali sono le soluzioni possibili per evitare gli incidenti. «La presenza di persone che lavorano direttamente sul terreno e di responsabili della formazione è indispensabile», indica Fränk Hofer. Nel caso del calcio, è stato fatto un elenco di una decina di fattori di rischio: dalle capacità fisiche dei partecipanti al loro comportamento, passando per il modo di allenarsi, l'equipaggiamento e l'infrastruttura. «In seguito sono state classificate le misure esistenti e quelle che andavano migliorate o sviluppate.» La pubblicazione di questo rapporto scientifico dedicato allo sport è prevista per quest'estate. «È una tappa importante del processo anche se non è quella definitiva. Il documento si rivolge infatti ai politici dello sport: Ufficio federale dello sport, Swiss Olympic, Gioventù+Sport, le varie federazioni sportive, la Suva, gli istituti di formazione, ecc. Saranno loro che dovranno mettere in pratica le misure e sensibilizzare i vari moltiplicatori (arbitri, allenatori, insegnanti di educazione fisica, genitori, giocatori) perché i veri attori della prevenzione degli infortuni sono loro!»

Molteplici misure

In Svizzera, in ambito calcistico sono già in corso delle azioni. Ad esempio c'è il programma di allenamento «11+» della FIFA, la campagna «Prevenzione nel calcio» della Suva (v. riquadro) e il programma «cool and clean» di Swiss Olympic. Ad eccezione di quest'ultimo, le altre azioni non si rivolgono ai bambini di meno di 16 anni, ovvero il gruppo destinatario dell'upi. «Possono comunque essere adattate, precisa Fränk Hofer, e i tornei di calcetto organizzati dalla Suva sono una pista possibile.» I «safety tools» sono un altro strumento chiave del programma di prevenzione dell'upi dal profilo scolastico e assumono una certa importanza nel processo in corso. «Queste schede didattiche

che sono in fase di elaborazione e saranno pubblicate nel corso dell'anno sotto una nuova identità visiva. Si focalizzeranno maggiormente sulla pratica con degli obiettivi educativi e delle proposte per strutturare i corsi.» In totale ne sono previsti 12, fra cui uno dedicato al calcio.

Un ciclo infinito

I primi effetti del pacchetto di misure nel calcio dovrebbero essere visibili a partire dal 2011 e a quel punto si potrà procedere alla loro valutazione. «Questa tappa sarà eseguita nuovamente tenendo conto dell'opinione degli esperti e dei moltiplicatori e dovrebbe durare due anni», spiega Fränk Hofer. Analizzeremo in seguito il modo in cui le misure sono state realmente messe in pratica e il

loro impatto sul numero di incidenti e di lesioni.» Ma poi si dovrà ricominciare da capo. «È questa la caratteristica di un ciclo! Al termine di un primo giro di pista, durato fra i tre e i quattro anni, la situazione sarà sicuramente cambiata. Una nuova analisi sarà quindi necessaria e, in base ai risultati che ne emergeranno, verranno proposte nuove misure...» ■

Fränk Hofer è consulente per lo sport all'upi.
Contatto: f.hofer@bfu.ch



Il punto

Autoprotezione e fairplay

Nel calcio gli infortuni costano mezzo milione di giornate di lavoro e oltre 145 milioni di franchi all'anno agli assicuratori. Per invertire la tendenza, SuvaLiv ha realizzato una campagna di prevenzione. Tre programmi stanno già dando i loro frutti: «L'11», la «Sicurezza nei tornei di calcetto» e il «Trofeo fairplay ASF/SuvaLiv». Heinz Wyss, responsabile della campagna «Prevenzione nel calcio» stila un bilancio intermedio.

«mobile»: a chi sono destinati i programmi proposti nell'ambito di questa campagna? Heinz Wyss: «L'11» e il «Trofeo fairplay» si rivolgono ai giocatori che disputano i campionati dell'Associazione svizzera di football (ASF), dunque al calcio istituzionalizzato. In questo contesto, le misure proposte sono sostituite dagli allenatori: grazie a un programma di allenamento possono infatti agire sul potenziale fisico dei giocatori e, attraverso la campagna a favore del fairplay, anche sul loro comportamento. Sono due interventi totalmente diversi. Indipendentemente dal suo livello di allenamento, un giocatore è sempre esposto a un rischio estremamente elevato di rimediare una lesione quando subisce un contrasto brutale.

E per quanto riguarda l'operazione «Sicurezza nei tornei di calcetto»? Grazie a questo programma possiamo coinvolgere i giocatori senza licenza, ovvero il calcio non organizzato. Il programma può essere paragonato al «campionato del mondo dei giocatori dilettanti». Agli organizzatori di tornei di calcetto, SuvaLiv propone tutta una serie di prestazioni e di mezzi per agire. Quale contropartita, gli organizzatori si impegnano a adottare le misure di sicurezza della Suva durante i loro tornei. Con lo stesso pubblico destinatario è invece più difficile mettere in atto un programma come «L'11» che esige una certa regolarità di allenamenti. Il fairplay, da parte sua, gioca un ruolo particolarmente importante nei tornei di calcetto perché contribuisce a ridurre considerevolmente gli infortuni.

Gli effetti positivi della campagna possono essere misurati? Il programma «Sicurezza nei tornei di calcetto» è già stato lanciato 12 anni fa. Dalla sua introduzione, gli infortuni sono diminuiti notevolmente: da 15 infortunati per mille, siamo passati a 3,3 per mille. Abbiamo constatato che i falli diminuivano quando il gioco era diretto da persone qualificate. Incitiamo anche i giocatori a fare un buon riscaldamento, a indossare scarpe adatte e un equipaggiamento di protezione, come dei parastinchi. Queste misure, che si completano le une con le altre, contribuiscono a diminuire il numero di incidenti. Ma il ruolo dell'arbitro resta, incontestabilmente, la misura più efficace di tutte.

La campagna di prevenzione della Suva è rivolta ai giovani di oltre 16 anni e agli adulti. Ma le misure di sicurezza proposte per i tornei potrebbero anche essere adottate con i bambini? I tornei che coinvolgono dei bambini sono sicuramente meno pericolosi di quelli disputati da adulti. I bambini sono soprattutto animati dal desiderio di giocare e sentono meno il bisogno di evacuare la loro aggressività in campo provocando gli avversari, come succede a volte nelle partite degli adulti. Tuttavia, dal punto di vista pedagogico, è importante trasmettere loro delle nozioni di fairplay e di autoprotezione.

Quanti saranno secondo voi i tornei che saranno organizzati sotto l'egida della Suva nel 2010? All'incirca 150, ai quali possiamo aggiungere 50 tornei aziendali. L'anno scorso avevamo mobilitato 1200 squadre, ovvero oltre 80'000 giocatori e reclutato 2000 arbitri dell'ASF. I tornei di calcetto sono particolarmente popolari nella Svizzera tedesca. Solo un piccolo 10% dei tornei organizzati si svolge su campi romandi.

Rimanete fedeli alla vostra formula di prevenzione che associa fairplay e misure di autoprotezione (riscaldamento e equipaggiamento)? Quest'anno vogliamo fare un ulteriore passo avanti sensibilizzando le persone alle conseguenze del consumo di alcool prima e durante le partite, una pratica che influisce negativamente sulla prestazione e sull'autocontrollo dei giocatori. L'idea ci è stata suggerita da diversi gruppi interessati. Infatti, è da un po' di tempo che riceviamo osservazioni in merito. Non prevediamo tuttavia di vietare la birra durante i tornei di calcetto ma vogliamo semplicemente che il consumo sia limitato al dopopartita. Quest'anno lanceremo per la prima volta una campagna di affissione in tal senso.

Prevedete di adottare anche altre misure in futuro? Pensiamo di estendere le nostre attività ad altri sport con la palla, in particolare alla pallamano, alla pallavolo, alla pallacanestro e all'unihockey. D'altronde nel 2011 abbiamo previsto di creare un programma comune a tutte le federazioni interessate, ASF compresa.

Heinz Wyss è responsabile della campagna di prevenzione contro gli infortuni del calcio alla Suva.
Contatto: heinz.wyss@suva.ch