

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 1

Rubrik: Scienza dello sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



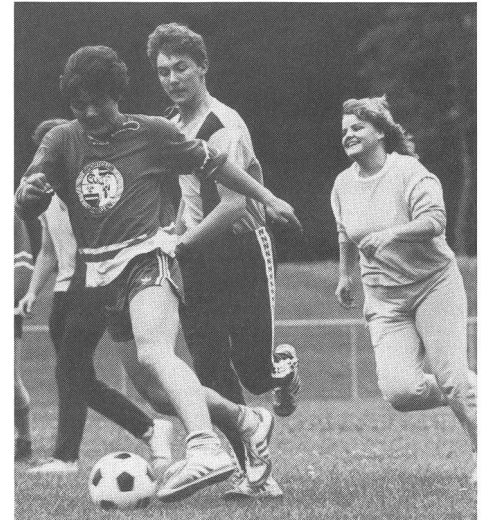
Sport e salute: 7 tesi dal Forum di Davos

Nello scorso settembre è stato organizzato, presso il centro scientifico di studi FORUM DAVOS, un congresso sul tema «Sport e salute». Sono state discusse ed esposte, dagli scienziati ed esperti, soprattutto le relazioni tra la salute e lo sport di massa. Materia suddivisa in due blocchi di temi, l'uno su «Sport e medicina», l'altro su «Sport e società». Dalle numerose affermazioni rilevate nei lavori di gruppo, le tesi hanno importanza soprattutto nelle discussioni sull'effetto dello sport sulla salute.

1. È ormai considerato come un dato di fatto che facendo per tutta la vita regolarmente dello sport compensativo e di tenacia, si può ridurre il rischio di morire precocemente a causa di una malattia coronaria. Altri effetti benefici dello sport sono stati provati per quanto riguarda l'ipertensione, l'obesità, il tasso troppo alto di grasso e zucchero nel sangue. Perciò lo sport di massa e lo sport popolare meritano di essere promossi, dando la preferenza ad attività polisportive e non alla specializzazione unilaterale.
2. Si afferma inoltre che lo sport influisce favorevolmente sul benessere psichico, la difesa delle infezioni e su altri mali come i difetti di portamento, l'usura delle articolazioni, le malattie reumatiche, le malattie metaboliche, le altre malattie cardiovascolari ecc. Secondo altri dati confermati, gli sportivi consumano meno generi voluttuari.
3. Lo sport non deve mai essere una costrizione, ma deve essere praticato con gioia e volontariamente. Bisogna tener conto del fatto che non tutti sono dotati per lo sport e non tutti hanno le capacità richieste o la voglia d'allenarsi. Non li si deve discriminare per questo.
4. Ogni forma di sport porta con sé certi rischi, come il pericolo di incidenti, ferite, lesioni sportive. Ognuno deve decidere da solo quali rischi vuol correre. Nella scelta della specialità

bisogna tener conto dell'inclinazione, del talento e della predisposizione.

5. Lo sport di massa si basa sulla comunità sociale, nella quale l'individuo è integrato. Ne fanno parte la famiglia, la scuola, l'associazione, l'ambiente sociale.
6. Lo sport e la giusta istruzione hanno un valore educativo per bambini e scolari:
 - È più facile condurre i giovani alla consapevolezza dell'importanza della salute e a un rapporto positivo con il proprio corpo.
 - I giovani imparano a provare piacere tramite le attività fisiche e i movimenti ludici.



7. In quanto alla misurazione dei limiti fisici di carico, la medicina conosce valori precisi che però non possono essere utilizzati come valori standard per tutte le persone. Come valore indicativo generale per il polso, dopo una prestazione sportiva e il rispettivo carico circolatorio vale la formula seguente: «180 meno l'età». Ma al di sopra di tutte le misurazioni e di tutti i conteggi bisogna porre il consiglio del medico: anche lo sportivo deve imparare ad ascoltare la sua voce interna.

Per fare in un certo qual modo il riassunto delle richieste e delle frasi centrali formulate in questo congresso, si potrebbe fare un appello a tutti quelli che con nuovi buoni propositi vorrebbero cominciare a praticare uno sport: la regola più importante è quella della regolarità! Se si è abituati a fare una certa cosa regolarmente, ci vuole meno energia per continuare. Questo vale naturalmente per tutti i tipi di attività sportiva.

Notare e seguire la seguente regola come un impegno minimo per la prestazione sportiva settimanale:

Per settimana:

**o 6 volte 10 minuti
o 3 volte 20 minuti!**

