

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 11

Rubrik: Mosaico elvetico

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

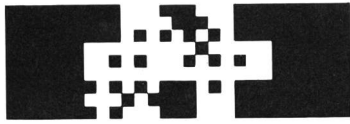
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 01.04.2025

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



Progressione

di Hansruedi Löffel,
segretario CFS

Come tradizione vuole, la seduta autunnale della Commissione federale dello sport (CFS) si è svolta in una grande città: per l'occasione e per la prima volta a Ginevra. Calorosa l'accoglienza riservata dall'autorità cantonale e cittadina.

Passi innanzi nella promulgazione del «Concetto d'impianti sportivi nazionali». Si è trattato di elaborare un documento di base quale progetto-quadro in vista della partecipazione finanziaria della Confederazione alla costruzione di impianti d'importanza nazionale. Su questa base si preparerà un messaggio da sottoporre alle camere federali al fine di riattivare questa concreta misura promozionale.

Veloci progressi nel campo dei nuovi mezzi didattici per lo sport nella scuola. Elemento portante è il gruppo di lavoro mezzi didattici, una piattaforma dove viene assicurata la coordinazione formale, pedagogica e amministrativa. Martin Ziörjen, ispettore di ginnastica del canton Berna, è stato nominato presidente del gruppo. L'eletto è pure l'autore del tomo 9 «Sport e giochi all'aperto» dell'attuale collana di mezzi didattici.

Dopo la massiccia promozione, negli anni '70, dello sport giovanile, si pone ora il problema del rafforzamento di quella a favore degli anziani. È noto che questo nuovo settore va ben oltre lo sport per la terza età. La sotto-commissione della CFS per lo sport degli adulti si occuperà prossimamente di questo aspetto. Dovrà elaborare un concetto contenente i compiti dei servizi pubblici. □

Un bicchiere in più non è di troppo!

(mpr) - Per chi pratica sport invernali, l'espressione «un bicchiere in più», generalmente usata in un altro contesto, acquista un significato completamente diverso, ma non per questo meno appropriato: in inverno, infatti, è importante bere molto, solo che il liquido, invece del classico bicchiere di vino, dovrebbe essere una bevanda speciale per sportivi, come ad esempio Rivella ACTIV o Rivella MARATHON. Chiunque faccia seriamente dello sci di fondo, alpino o da escursione, del pattinaggio o dell'hockey su ghiaccio, o qualsiasi attività sportiva praticabile tutto l'anno come il jogging, sa benissimo di cosa stiamo parlando: in inverno la sete si fa sentire molto più tardi e, quando fa veramente freddo, all'inizio non la si sente nemmeno. Inoltre, la carenza di ossigeno a quote elevate rende il respiro più accentuato, per cui gli sportivi perdono molto più liquido di quando non pensino e il corpo si disidrata molto più rapidamente.

Sarebbe quindi un errore ritenere che in inverno il corpo ha bisogno di meno liquido; un errore che si manifesterebbe al più tardi in occasione di sforzi notevoli, come ad esempio una competizione. In inverno, quando il termometro scende sotto zero, praticare un'attività sportiva intensiva significa espellere (spesso senza accorgersene), tramite il fiato e la pelle, fino a un litro di liquido all'ora! Le conseguenze non si fanno attendere: stanchezza, diminuzione del rendimento, irritabilità, perdita della motivazione e, nei casi gravi, danni alla salute.

Bere si - ma solo ciò che fa bene

In inverno non si deve solo preoccuparsi di avere un abbigliamento sportivo adeguato, che faciliti la respirazione, ma si deve anche ricordarsi di bere già prima di iniziare l'attività sportiva. E durante una competizione è importante bere 2 o 3 volte ogni ora almeno 1 o 2 dl, anche se non si ha nessuna sete. Questo consumo di bevande permette agli sportivi di mantenere in equilibrio l'economia di liqui-

di del corpo e di sostituire — premesso che scelgano la bevanda giusta — le sostanze minerali perse tramite la sudorazione. Inoltre, bevendo si combatte la fame, i crampi ai muscoli e gli attacchi di debolezza in generale.

Ma qual è la bevanda giusta?

Una bevanda per sportivi deve prima di tutto essere ben digeribile, non deve cioè causare né bruciori di stomaco né problemi di digestione. In secondo luogo, deve contenere diversi preziosi elettroliti (sostanze minerali). Inoltre deve fornire la vitamina C necessaria e deve poter essere consumata calda. Ideali per gli sport invernali sono quindi le due nuove bevande ipotoniche della Rivella, ACTIV e MARATHON: soddisfano infatti pienamente tutte le esigenze menzionate, sono ipocaloriche e in più sono anche gustose. Prodotte in modo naturale a base di siero di latte, offrono la soluzione giusta per far ogni fase sportiva e si completano a vicenda, sia per proprietà fisiologiche, sia per sapore. Rivella ACTIV è la bevanda dissetante ipocalorica ideale per fare il pieno di energia; Rivella MARATHON, ricca di sostanze minerali e di carboidrati, fornisce la resistenza necessaria durante e dopo la prestazione sportiva. Gli sportivi apprezzeranno inoltre i vantaggi pratici legati a queste nuove bevande: sotto forma di granuli, si portano appresso comodamente nei pratici sacchetti e si preparano in un attimo versando i grani in acqua calda (ca. 50° C) o fredda. (Disponibili nei ristoranti, nei rifugi, nei negozi di articoli sportivi e nel commercio di bevande). □

