

**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:** 4

**Artikel:** Una forza trainante  
**Autor:** Leonardi Salcino, Lorenza / Manzocchi, Armanda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001163>

### **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>**

qualche settimana, ha iniziato a mangiare in modo molto meno equilibrato. «Quando gli allenamenti dettano il ritmo quotidiano, il corpo è più all'ascolto dei suoi bisogni fisiologici. In ogni caso ho l'impressione di mangiare meno e soprattutto meglio, sono molto più rilassato». L'ex calciatore e allenatore di pallavolo apprezza la corsa a piedi soprattutto per la grande libertà che offre. «Basta infilarsi un paio di scarpe da ginnastica e in un'ora hai già fatto un buon allenamento». Un dettaglio non trascurabile per l'equilibrio della famiglia, tanto più che Philippe ha un figlio in tenera età. Il fatto di poter accedere in un attimo alle stradine e ai sentieri che costeggiano i vigneti del Vallese centrale gli permette di ridurre il tempo passato lontano da casa. Questa estate ha anche previsto di svegliarsi all'alba per dar sfogo alla sua passione ed essere di ritorno quando il bimbo si sveglia. Sua moglie Stéphanie, un'ex atleta, sicuramente apprezzerà.

### Nuove motivazioni

Dall'inizio dell'anno, Philippe Dessimoz può contare su un allenatore, Michel Délèze, ex podista talentuoso, fratello di Pierre e di Anita, sua suocera, anche lei atleta di spicco. E il suocero Jean-Pierre, che regolarmente si impone nella categoria «veterani», corre spesso al suo fianco. Ma perché astringersi a degli allenamenti program-

mati? Non basta correre per il piacere? «Dopo qualche anno avevo bisogno di nuovi stimoli. Essere consigliato da un esperto e seguire un piano d'allenamento è molto motivante. Evita di cadere nella routine». E i progressi sono visibili, ciò che aumenta il piacere e la voglia di proseguire l'avventura. Anche gli obiettivi sono cambiati. Ad esempio, vorrebbe riuscire a classificarsi nei primi dieci della classifica generale del Tour de Chablais nella sua categoria d'età. La maratona appartiene al passato? «Dopo la delusione alla maratona di Parigi, prova per la quale avevo investito molto, è chiaro che abbia voglia di ritentare l'esperienza. Oggi mi conosco molto meglio, il mio livello è migliorato e gestisco meglio lo sforzo. Devo però ancora risolvere i miei problemi ricorrenti di digestione quando faccio una lunga uscita». Visti gli sforzi che fa per riuscire a controllare tutto nel migliore dei modi, non c'è dubbio che presto troverà una soluzione. Ma se questa comporterebbe dover rinunciare al cioccolato e ai famosi gelati? «In questo caso avrei sicuramente un grosso problema. Non voglio neppure pensarci!». ■

Véronique Keim

## Una forza trainante

Si definisce una sportiva «tardiva». Armanda Manzocchi ha integrato sport e movimento nella sua vita dopo i 40 anni. Da allora le sue settimane sono scandite da attività fisiche rigorosamente di gruppo.



«Ho imparato a nuotare a 45 anni». Il sorriso divertito che accompagna questa affermazione non nasconde una punta di orgoglio. Il cursus sportivo di Armanda Manzocchi, 57 anni, è molto simile a quello di numerose mamme che iniziano a occupare il loro tempo libero con attività ricreative regolari soltanto a figli cresciuti.

Il desiderio di fare sport e movimento nacque durante un corso di cinestetica frequentato per «conoscersi attraverso il movimento». «Dopo qualche lezione, l'insegnante mi disse che era l'acqua il mio elemento e, dopo la sorpresa iniziale – il solo pensiero di mettere la testa sott'acqua mi terrorizzava – optai per delle lezioni di acquagym.» Il ghiaccio era ormai rotto.

### L'acqua come fattore scatenante

L'acqua non era più fonte di paura e di ansia, ma un luogo in cui sentirsi leggeri e liberi.

La relazione sensoriale e psichica con questo elemento è essenzialmente di natura percettiva. Il contatto con l'acqua evoca molteplici sensazioni e la possibilità di provare un'esperienza intimamente soddisfacente. Anche la riflessione e la concentrazione su se stessi e sulle proprie percezioni ne traggono beneficio, così come la condizione fisica che migliora con minor fatica. «La scoperta dell'ac-

qua e delle sensazioni straordinarie che riesce a trasmettere mi spinse a voler imparare a nuotare. Lo feci con un'insegnante di nuoto per persone portatrici di handicap. Grazie al metodo utilizzato, che consisteva nel procedere a piccole tappe senza trascurarne alcuna, la paura si dissolse e da allora nuoto regolarmente.» Con una decina di persone si ritrova in piscina una volta a settimana e, per evitare ogni volta di dover lottare per un posto in corsia, il gruppo riserva la vasca di una piscina pubblica per un'ora.

### La salute in primo piano

Alla perdita o al controllo del proprio peso non ha invece mai attribuito molta importanza. Restare in buona salute è ciò che conta veramente. «Se avessi iniziato a 20 anni a praticare regolarmente una o più attività sportive, adesso sarei sicuramente diversa, fisicamente parlando. Quando si inizia tardi a fare sport è più difficile cambiare la morfologia del corpo. A mutare notevolmente è stata invece la condizione fisica!» Un importante contributo lo hanno sicuramente fornito i corsi di ginnastica durante i quali l'accento è posto sul riscaldamento, sui movimenti delle braccia, delle gambe e sugli esercizi energetici. «Grazie a queste lezioni mi sono riappropriata dei movimenti che fanno parte della mia quotidianità. Ora quando mi occupo delle faccende domestiche o raccolgo il fieno percepisco diversamente i movimenti del mio corpo e tutto ciò ha un effetto benefico sia a livello fisico che mentale.» Anche il Nordic Walking, un'altra attività che pratica regolarmente da dieci anni, ha la sua parte di merito. «Testai dapprima il Walking, ma non mi convinse. Provai quindi la variante nordica che mi conquistò immediatamente anche perché le basi si acquisiscono in fretta, ciò che per-

mette a un principiante di camminare per due ore senza rientrare a casa a pezzi!» Le prime passeggiate con i bastoni risalgono a un'epoca in cui questa attività era ancora sconosciuta nella regione in cui vive, l'Alta Leventina. «Mi ricordo che la gente che incontravamo spesso ci guardava di sottocchi con un sorriso beffardo, e non mancavano nemmeno i commenti sarcastici...»

### Dimensione relazionale e sociale

La componente gruppo assume un ruolo essenziale. E non solo perché è una persona molto estroversa e incline al contatto. «Fare sport in compagnia è estremamente stimolante, è la spinta che ci vuole per combattere la mia natura pigra...» Ma a sua volta, anche la dimensione sociale può essere seriamente stimolata dalla pratica fisica. «I momenti di interazione e di condivisione che vivo grazie a tutte queste attività collettive sono preziosi e li considero una fonte primaria di energia, anche a livello di prestazione!» Lo dimostra anche uno studio condotto da alcuni ricercatori dell'Università di Oxford. Le conclusioni indicano che il livello di tolleranza al dolore è maggiore nelle persone che lavorano in gruppo, rispetto a quelle che lavorano da sole, sottoposte allo stesso allenamento. La differenza sarebbe da ricondurre all'aumentata produzione di endorfine, gli ormoni rilasciati dal cervello che hanno un effetto analgesico ed euforico sull'organismo. Durante le attività di gruppo, questi ormoni sarebbero rilasciati in grande quantità con il risultato di incrementare forza e resistenza durante gli sport, nonché soddisfazione e felicità al termine dell'attività fisica. «Ecco perché considero lo sport una piacevole abitudine. Chi prova tutte queste sensazioni come fa a rinunciarvi?» ■

Lorenza Leonardi Sacino

## «Un vagone-palestra nei treni»

Gregor Nyffeler conosce bene quella fase della vita in cui l'ago della bilancia tra tempo libero e lavoro pende decisamente da quest'ultima parte. Lo sport come fattore di equilibrio si sposta quindi in secondo piano. Per fortuna questa situazione non è immutabile.



È un mercoledì ordinario, tra le 17 e le 18. Il traffico è più o meno fluido lungo l'autostrada attorno a Berna. Gregor Nyffeler sta sudando sulla pista finlandese nei pressi del bosco di Bremgarten. Questo 41enne, specialista di tecnologia dell'informazione, fa parte di un gruppo sportivo, nato grazie a uno studio dell'Università di Berna. Si ritrovano una volta alla settimana per allenarsi assieme, sotto la supervisione di una docente di sport.