

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Un vagone-palestra nei treni"  
**Autor:** Fischer, Stephan / Nyffeler, Gregor  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001164>

### **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:** 19.10.2024

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

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.

## Cresciuto con lo sport

Nella famiglia di Gregor Nyffeler lo sport per eccellenza è la pallamano. Le sue due sorelle e il padre sono ed erano attivi nell'HV Langenthal. Anche lui è corso dietro a una palla per alcuni anni, fino alla squadra juniori. «Col passar del tempo, ho avuto l'impressione che la pallamano fosse uno sport un po' troppo rozzo. Le mie sorelle erano sempre infortunate e non era questo che volevo dallo sport». Già a 18 anni decide di passare dall'altra parte della barriera e diventa arbitro. «Era una sfida molto interessante, soprattutto per quanto concerne l'aspetto psicologico». Gregor Nyffeler ha arbitrato per circa un decennio, fino a fischiare le partite di pallamano di Lega nazionale B. Durante la stagione, da agosto a maggio, questa attività lo occupava praticamente ogni fine settimana. «All'epoca ero piuttosto in forma. Spesso lavoravo all'esterno, andavo in mountainbike e facevo delle escursioni in montagna. Inoltre facevo un allenamento di condizione fisica una volta alla settimana», ricorda Gregor Nyffeler. Poi è arrivato il grande cambiamento.

## Prima il lavoro

A causa dei suoi impegni professionali arbitrare era diventato difficile. L'abbandono è stata la logica conseguenza. «Avevo l'impressione di non avere più tempo a sufficienza per praticare dello sport», spiega Gregor Nyffeler. Per dieci anni ha lasciato più o meno da parte qualsiasi attività fisica. La vita di questo biologo di formazione era ormai focalizzata soprattutto sulla carriera lavorativa. Già durante i suoi studi, si era indirizzato verso la strada delle tecnologie dell'informazione. Oggi è responsabile del servizio informatico dell'Alta scuola universitaria professionale di Berna. Un impiego che spesso significa non cinque bensì sei giornate lavorative alla settimana. A un certo punto, però, la necessità di avere un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata è tornata alla ribalta e lo sport è ridiventato un tema d'attualità.

La spinta decisiva è stata quando due anni fa ha partecipato a un'inchiesta dell'Università di Berna, dal titolo «Che tipologia di sportivo siete?». Gregor Nyffeler ricorda: «L'e-mail che mi invitava a partecipare allo studio è stata un po' come una sveglia. Ho riempito subito l'iscrizione, ho partecipato ai test e risposto alle domande che mi venivano fatte. Non avevo però ancora pensato concretamente se volevo partecipare o meno agli allenamenti».

## Una questione di priorità

Da allora è passato più di un anno e Gregor Nyffeler prende parte regolarmente alla seduta organizzata ogni settimana. «Alle 17 è un po' presto, ma in fondo non è un problema. Cerco di organizzarmi, anche se naturalmente a volte vi sono appuntamenti che non posso rinviare. L'80-90 per cento delle volte riesco però a partecipare all'allenamento». E quando ha ancora del lavoro da finire, può ritornare in ufficio più tardi.

Il gruppo del quale fa parte Gregor Nyffeler riunisce da otto a dodici persone. Come in ogni corso, all'inizio vi sono stati un paio di cambiamenti. Lo «zoccolo duro» dei partecipanti è però rimasto lo stesso. Ormai si conoscono bene e durante le vacanze di semestre, quando i corsi sono sospesi, si ritrovano lontani dalla palestra per fare del jogging o per delle grigliate. «Per me lo sport è diventato soprattutto un modo per riequilibrare la vita lavorativa».

Il successo di questi allenamenti è dovuto in gran parte alla responsabile: «conosce molto bene il nostro gruppo e riesce a motivarci in maniera esemplare. È importante, soprattutto per me, poi-

ché sono cosciente che a causa del grosso carico di lavoro vi è sempre il rischio di tirare i remi in barca». Un rischio finora evitato, grazie anche alla positiva dinamica di gruppo. Chi annulla un allenamento rischia ad esempio di venir sommerso dalle e-mail degli altri partecipanti, che gli chiedono una giustificazione. Un modo di agire che secondo Gregor Nyffeler non deve essere interpretato come qualcosa di negativo, bensì come un «sano stimolo» per non rinunciare al prossimo incontro.

## Aspettative pienamente soddisfatte

Attualmente un'ora di allenamento a settimana gli basta. «Il corso è strutturato in modo molto variato, con dei percorsi che ci permettono di migliorare la resistenza e la forza. Utilizziamo un cardiofrequenzimetro e ci interessiamo alle conoscenze di base di fisiologia. Naturalmente vi è anche una parte più ludica. Si tratta di un programma molto ampio. Le mie aspettative sono state pienamente soddisfatte». Quando ha iniziato era piuttosto scettico: «Mi chiedevo se sarei riuscito a stare al passo». Dei timori rivelatisi infondati.

Col passare del tempo, lo sport ha chiaramente assunto un'importanza maggiore. «Quando di tanto in tanto non posso andare all'allenamento, sento che mi manca qualcosa».

Gregor Nyffeler è contento di «essersi fatto adescare dal sondaggio». All'inizio, dopo i corsi aveva spesso male ai muscoli. Oggi i dolori si sono attenuati. «La mia condizione fisica attuale è sicuramente migliore rispetto a quella degli ultimi dieci anni. Anche quando facciamo dei test mi rendo conto di essere migliorato e ciò rappresenta indubbiamente una soddisfazione», afferma. Ritornare ad arbitrare una partita di pallamano in un torneo amichevole è qualcosa che lo stuzzica da un po' di tempo. Inoltre non esclude di riprendere la pallamano o la pallavolo tra cinque o sei anni. La voglia di giocare con un pallone, insomma, non è scomparsa.

## Avere più tempo libero

I progressi compiuti da Gregor Nyffeler nello spazio di un anno sono notevoli. L'allenamento gli ha fornito solide basi per prendere in considerazione altre attività sportive. L'intensa attività lavorativa rappresenta però un ostacolo. «Dovrei riuscire ad avere più tempo a disposizione, ad esempio il fine settimana. In questo momento, però, non è ancora possibile. È una questione di priorità», afferma Nyffeler, che durante il tempo libero va volentieri al cinema o all'opera. Comunque sia ha già un'idea abbastanza chiara di quella che potrebbe essere questa seconda attività sportiva. Tendenzialmente opterebbe per uno sport individuale, piuttosto che per uno sport di squadra, ad esempio il nuoto o la corsa a piedi. Prendendo spesso il treno, Gregor Nyffeler ha però anche un altro sogno: «per me sarebbe ideale se le Ferrovie Federali Svizzere introducessero un vagon-palestra tra Berna e Zurigo». I numerosi pendolari che viaggiano tra queste due città non avrebbero più problemi di tempo per praticare un po' di sport. Rimane però un piccolo problema: convincere le FFS a tradurre in pratica questa idea... ■

Stephan Fischer