

Berna, 21 ottobre 2025

**Comunicato stampa**

Mittente	Ufficio media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

## Ridurre gli infortuni negli sport di squadra UPI e Swiss Olympic rafforzano la prevenzione nelle associazioni sportive

**Ogni anno, in Svizzera oltre 430 000 persone si infortunano durante la pratica sportiva. Il nuovo modulo e-learning sviluppato da UPI e Swiss Olympic permette alle associazioni sportive di integrare in modo mirato la prevenzione degli infortuni, permettendo a chi fa sport di mantenersi in salute nel tempo e continuare ad allenarsi con successo. Ogni infortunio, infatti, colpisce duramente la persona infortunata e l'intera squadra.**

Gli infortuni negli sport di squadra succedono spesso perché non vengono fatti gli esercizi di riscaldamento o perché si sollecita troppo il fisico, per mancanza di coordinazione o per falli. Rappresentano un peso per le persone colpite e per le squadre, poiché durante la convalescenza la condizione fisica ne risente e le squadre devono fare a meno delle persone infortunate. Ogni anno, 430 000 persone si infortunano nello sport, oltre 15 000 in modo grave. Questi infortuni comportano costi materiali superiori a 3 miliardi di franchi.

Per contrastare questa tendenza, UPI e Swiss Olympic hanno ideato un modulo e-learning gratuito che permette alle associazioni sportive di analizzare le proprie strutture di allenamento. In questo modo possono individuare i rischi d'infortunio e adottare misure efficaci per ridurli.

### **Approcci di prevenzione per uno sport sicuro**

Un riscaldamento sistematico figura tra le misure più efficaci per prevenire gli infortuni sportivi. Le allenatrici e gli allenatori rivestono pertanto un ruolo fondamentale nella prevenzione, perciò il nuovo modulo formativo è pensato in particolare per loro.

Per preparare adeguatamente le parti del corpo più vulnerabili agli sforzi, è essenziale iniziare ogni allenamento con esercizi specifici per lo sport praticato. Nel calcio, ad esempio, è importante riscaldare bene le ginocchia, nella pallamano le mani e le dita e, in tutti gli sport con palla, le articolazioni dei piedi e la muscolatura delle gambe. La prevenzione include anche l'uso di protezioni adeguate e la promozione del fair play. Anche in questo ambito, allenatrici e allenatori hanno una responsabilità particolare: il loro ruolo va oltre l'organizzazione degli allenamenti, contribuendo attivamente, attraverso il proprio comportamento, a consolidare una cultura della sicurezza.

### **La sicurezza nasce dalla struttura**

La prevenzione degli infortuni, però, non si esaurisce con l'allenamento: deve essere integrata nella struttura del club per promuovere, a lungo termine, un'attività sportiva sicura. Il modulo di e-learning mostra ai club come integrare il coordinamento, la formazione e la comunicazione per mantenere alta l'attenzione sull'argomento, dall'allenamento per principianti fino alle competizioni. Si tratta di uno strumento prezioso per prevenire gli infortuni nelle attività dei club. Meno infortuni nei club significano più salute, maggiore continuità e, di conseguenza, più divertimento e successo nello sport.