

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Un volto nuovo per le giornate sportive  
**Autor:** Lehner, Patrik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999148>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

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



L'insetto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'insetto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPÖ, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

## Un volto nuovo per le giornate sportive

Le possibilità di evadere dalla quotidiana routine dell'insegnamento e dell'allenamento sono innumerevoli. Che si tratti di tornei di giochi sportivi, giornate delle porte aperte o staffette, la cosa più importante è organizzarle bene. L'insetto pratico offre alcuni spunti e suggerimenti allo scopo.

Testo: Patrik Lehner

Foto: Daniel Käsermann

**Q**uando si parla di grandi avvenimenti sportivi, in Svizzera o in altre parti del mondo, generalmente si pensa ai Giochi olimpici, ai Campionati mondiali, al Meeting di Zurigo, allo Swiss Indoor, ecc. Degli eventi in tal senso possono essere però organizzati anche in ambiti e dimensioni più contenute.

### Pianificare tutti insieme

Per stimolare la capacità di collaborazione degli allievi di una scuola o lo spirito di squadra dei membri di una società sportiva non è detto che si debba ricorrere necessariamente ad attività avventurose, costose, e di consumo come ad esempio, un river rafting. Anzi: la sfida è proprio quella di mettere in piedi da soli qualcosa di straordinario, di insolito. Tutti i partecipanti, però debbono essere coinvolti nella pianificazione, in modo da poter esprimere bisogni, idee, desideri, e contemporaneamente assumersi determinate responsabilità. Inoltre, è molto importante l'ambito nel quale si svolge il programma che spesso per i giovani è più importante dell'attività sportiva vera e propria. In questa occasione possono anche affiorare problemi (come l'alcool o altre droghe) dei quali, altrimenti, si rischia di non parlare: si tratta di aspetti che vanno introdotti e chiariti nella pianificazione della manifestazione, insieme ai partecipanti.

### Pianificare ed organizzare avvenimenti sportivi

L'insetto pratico illustra come, con mezzi semplici, sia possibile organizzare piccole e grandi manifestazioni locali incentrate sul e dedicate al movimento. Così un avvenimento sportivo dovrebbe diventare il momento culminante della stagione, destinato a

restare a lungo fra i migliori ricordi degli allievi di una scuola o dei membri di una società sportiva. Le forme di manifestazioni sportive presentate di seguito sono adatte soprattutto per piccoli gruppi, ma – con le opportune modifiche – possono essere realizzate anche con gruppi più numerosi, fino a 100 persone.

Per prima cosa vengono illustrati alcuni esempi che si basano sulle discipline sportive e su forme di gioco e di gara, a partire da pagina 9 sono poi esposte anche altre possibilità. Il tutto corredato da indicazioni bibliografiche e suggerimenti riguardanti la ricerca su Internet suddivisi per i singoli temi trattati.

## Sommario

Chi ben programma è alla metà dell'opera	2
Sette punti per una lista di controllo efficace	3
Gioco, gioco e ancora... gioco!	4
Le varie facce della staffetta	5
«Giochi olimpici» estivi...	6
...e invernali	7
Tutti vincitori nel superdecatlon	8
Dal gioco alla festa	9
Bicicletta e «porte aperte»	10
La società sportiva come punto d'incontro	11
Da gruppo a squadra	12
Trovare le strade – cercare i limiti	13
Quasi nulla è impossibile!	14

## I primi passi

Prima di dare il via alle gare, di far vivere ai membri di una società sportiva una giornata particolare, di poter mostrare agli allievi una disciplina sportiva sotto un'ottica particolare, sono necessarie molte fasi di lavoro, che debbono essere coordinate ed intrecciate tra loro.

**L**a prima cosa da fare è nominare un comitato organizzatore, però, stando attenti che non sia troppo numeroso. Inoltre, non è importante se a farne parte vengono chiamati allenatori, rappresentanti della società sportiva, parenti o genitori degli allievi: spesso l'impegno personale di chi si vede affidare determinate incombenze è più importante delle funzioni che riveste!

### Ripartire le responsabilità

Una grande manifestazione richiede un organigramma ben strutturato e chiaro. Deve essere nominato un responsabile per ogni settore, come ad esempio segreteria, finanze, media, impianti, apparecchiature tecniche, organizzazione delle gare. Bisogna inoltre garantire la coordinazione tra i vari settori, ad esempio tra chi si occupa del Marketing o di pubbliche relazioni e di contatti con i media locali. Anche per le forme di organizzazione meno impegnative occorre che le competenze siano chiaramente definite.

### Una lista di controllo serve a pianificare

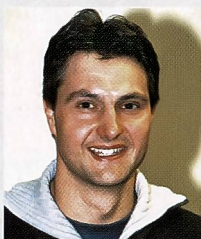
Il comitato organizzatore di un evento definisce innanzitutto un piano provvisorio, che viene discusso nella sua prima seduta. Per questa prima fase di lavoro è necessaria ed utile una lista di controllo come quella che viene proposta nella pagina seguente. L'esame dettagliato dei vari punti serve a raggiungere un orientamento comune nel comitato organizzatore. È meglio dedicare più tempo all'inizio a questa di-

scussione, che dover cambiare poi programma durante la fase della sua applicazione, perché alcuni propositi od alcuni accordi non sono chiari o ci sono stati ripensamenti dell'ultima ora.

### Quali mezzi si hanno?

Spesso anche manifestazioni più contenute sono troppo costose per i membri di una società sportiva. Perciò, nella fase di pianificazione debbono essere discussi quali saranno gli oneri finanziari per i membri della società sportiva o per gli allievi. Molte volte, gli oneri finanziari supplementari sono un ostacolo tale da portare alla sospensione di tutto il progetto. Però questi problemi possono essere risolti con iniziative di autofinanziamento, sulle quali forniamo alcuni suggerimenti:

- posti di ristoro nella zona di vendita o nel cortile della scuola;
- gestire una mescita in una festa di paese;
- serate di vario tipo, ad esempio serate ginniche;
- servizio di lavaggio per automobili e biciclette.



**Patrik Lehner**

L'autore di questo inserto pratico è Patrik Lehner, docente di sport, capodisciplina G+S «Sport di campo/Trekking» e docente presso l'istituto di scienza dello sport dell'Università di Basilea.

Indirizzo: school.sports@datacomm.ch

### Per saperne di più

Un nuovo CD-Rom «club sportif» nella versione francese, si indirizza a società sportive, volontari e (semi)professionisti nell'amministrazione di un club, per offrire loro le basi del management in questo non sempre facile ambito. Le caratteristiche principali di questo interessante strumento sono:

- liste di controllo e documenti tipo
- informazioni di fondo sul lavoro a livello di società sportiva
- link con i principali siti dello sport elvetico
- facile uso e struttura chiara

I CD-Rom possono essere ordinati, per 50 Franchi al seguente indirizzo: Swiss Olympic, «club sportif», Casella postale 202 3000 Berna 32, o direttamente sotto: [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)





## Sette punti per una lista di controllo efficace

### Preparativi

Prima di una manifestazione i responsabili debbono dare una risposta a queste domande fondamentali:

#### 1. Finalità

##### *Cosa vogliamo ottenere?*

- Un miglioramento dell'immagine della società
- Aumentare il senso di appartenenza alla società dei suoi iscritti
- Aumentare il numero di affiliati
- Migliorare le finanze sociali
- Aumentare la coesione interna

#### 2. Tipo

##### *Che tipo di manifestazione vogliamo realizzare?*

- Gara (regionale, cantonale, nazionale)
- Giornata di giochi
- Manifestazione di sport per tutti - / sport di punta
- Momento d'incontro (festa sportiva, escursione, ecc.)

#### 3. Partecipanti

##### *A chi ci si rivolge?*

- Soci o potenziali soci
- Grandi nomi nazionali
- Juniori, seniori
- Familiari
- Personaggi pubblici, politici

#### 4. Data

##### *Quando si svolgerà?*

- Data, orario, data alternativa
- Durata (un giorno, più giorni) conflitti con date coincidenti!

#### 5. Località

##### *Dove si svolgerà?*

- Disponibilità di propri impianti
- Disponibilità di impianti altrui
- Propri impianti improvvisati per l'occasione

#### 6. Finanziamento

##### *Come si finanzia?*

- Si finanzia da sola (quote di iscrizione, spettatori, gestione dei servizi bar e ristorante)
- Contributi degli sponsor
- Offerte
- Contributo dalla cassa della società
- Attraverso sovvenzioni da parte della Federazione

#### 7. Organizzazione

##### *Chi l'organizza?*

- Gli iscritti alla Società
- Un apposito Comitato organizzatore
- Viene affidata ad esterni

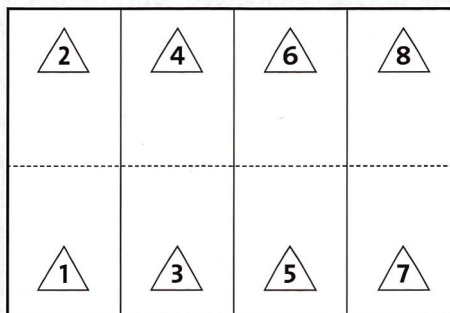
## **Gioco, gioco e ancora gioco!**

I tornei rappresentano i momenti culminanti dell'attività sportiva. Possono diventare ancora più appassionanti se per una volta si abbandona il solito schema dando spazio a nuove forme organizzative!

### **Organizzazione**

#### **Tornei a sorteggio**

I campi di gioco vengono numerati da 1 a X. Prima di ogni turno i partecipanti estraggono un numero per vedere su quale campo giocano. Una volta determinati gli accoppiamenti, si gioca a tempo, ad esempio a mini-volley, a badminton, ecc. Una vittoria conta due punti, un pareggio uno. Alla fine si sommano i punti ottenuti. Gli incontri possono essere ripetuti se il nuovo sorteggio mette di fronte gli stessi avversari!



Organizzazione della palestra

#### **Torneo a estrazione**

Partite vinte	2 punti
Partite pareggiate	1 punto
Partite perse	0 punti

Nome:	Rango:
	Risultati
	Punti
1° turno	:
2° turno	:
3° turno	:
4° turno	:
5° turno	:
6° turno	:
7° turno	:
8° turno	:
9° turno	:
10° turno	:
Differenza:	Totale:

Foglio dei risultati

### **Altre forme di tornei**

#### **Tornei a rotazione**

Al termine di ogni partita i giocatori cambiano avversario in modo tale che al termine del torneo tutti i partecipanti abbiano giocato almeno una volta l'uno contro l'altro.

#### **Sistema ad eliminazione diretta**

Il vincitore passa al turno successivo, il perdente viene eliminato. Questa forma viene utilizzata soprattutto nei tornei ufficiali dei giochi di rinvio.

#### **Tutti contro tutti**

Ogni squadra (ogni giocatore) gioca contro ogni altra squadra (giocatore) secondo una successione prestabilita (come da programma del torneo).

#### **Tornei polisportivi**

Sui vari campi di gioco vengono organizzati giochi diversi.

#### **Tornei ad handicap**

Viene stabilito un handicap per i giocatori più bravi (ad esempio, un campo più grande), in modo che le partite restino incerte ed appassionanti malgrado grandi differenze del livello.

#### **All'americana**

Un giocatore affronta contemporaneamente due avversari.

**Internet:** un esempio di piano per un torneo di giochi è disponibile al sito [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) → G+S → discipline sportive → Tennis

### **Varianti**

- Doppi o giochi di squadra.
- Per riequilibrare il livello di gioco, ai migliori possono essere assegnati compiti particolari o handicap.
- Giocare contemporaneamente vari sport.

### **Obiettivi**

- Cambiare spesso avversari e compagni di gioco migliora la competenza sociale.
- Dal sorteggio possono uscire abbinamenti «ingiusti», che vanno però accettati, proprio perché si è giocatori.

### **Per saperne di più**

In questo opuscolo vengono illustrate molto efficacemente le più diverse forme possibili d'organizzazione di tornei possibili. Un testo obbligato per la biblioteca di ogni insegnante e di ogni monitore.

- **Fascicolo G+S «Forme di tornei».** Da ordinare presso: Ufficio federale dello sport, Documentazione G+S, 2532 Macolin, E-mail: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch) (N° ord. 30.80.055 i)

# Le varie facce della staffetta

Le staffette offrono la possibilità di sfruttare al meglio le condizioni esistenti ed imparare a conoscere l'ambiente. Laghi, stabilimenti balneari, colline, campi ed impianti sportivi diventano una appassionante frazione.

## Organizzazione

Nelle diverse frazioni di una staffetta polisportiva vengono impegnati degli specialisti. A seconda delle stagioni e del posto dove si svolgono, si hanno diverse possibilità.

### Estate

Le frazioni vengono percorse in modi diversi: corsa in montagna, mountain bike, monopattini, surf, pattini in linea, nuoto, trasportati da un carretto a mano, corsa in tandem. I primi frazionisti di ogni squadra partono ad una distanza di due minuti l'uno dall'altro. Ad ogni cambio deve essere previsto un responsabile che funge da capoposto (come aiutanti ci si può servire dei genitori).

### Inverno

Slalom con sci e snowboard, mountain-bike, corsa di fondo, corsa in montagna, slittino, camere d'aria di camion, pattinaggio su ghiaccio, racchette da neve, ecc.

## Staffette per tutti i giorni

### Staffetta con i dadi

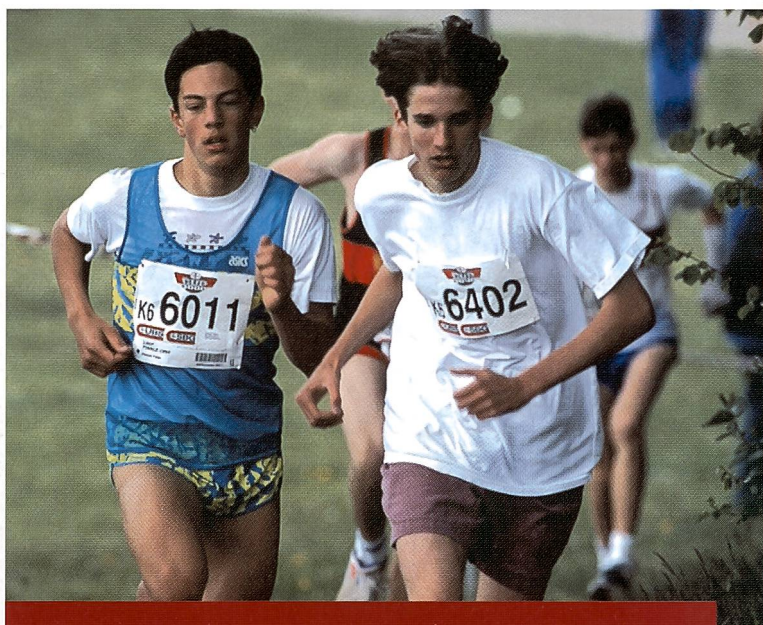
Un percorso presenta sei anelli concentrici di diverse lunghezze, contrassegnati con numeri da uno a sei, come le facce di un dado. Il primo di ogni squadra lancia il dado e quindi si lancia sul percorso corrispondente. L'uno corrisponde al percorso più breve, il sei al più lungo. Quale gruppo riesce a compiere per primo un totale di quattro, o sei giri?

### Staffetta con incontro

Una squadra viene suddivisa in due gruppi, che si dispongono uno di fronte all'altro ad una distanza di 20 a 50 metri. I primi partono contemporaneamente, quando si incrociano tornano indietro per dare il via ai compagni seguenti. Quale squadra riesce ad avere per prima un certo numero di giri?

### Corsa con le carte

Ci sono quattro gruppi: cuori, quadri, fiori e picche. Il primo di ciascun gruppo corre a prendere una delle carte coperte e la guarda; se il seme corrisponde al proprio gruppo, la può portare indietro, altrimenti deve lasciarla stare. Quando torna sulla linea di partenza dà il via al compagno successivo. Alla fine si contano le carte conquistate in un certo tempo.



## Varianti

- Staffetta attraverso una grande città (suddivisa in diverse frazioni).
- Staffetta con arrivo in vetta o intorno al lago.
- Staffetta con attrezzi sportivi diversi (ad esempio, Swiss City-power-Gigathlon).

## Obiettivi

- In questo tipo di gare conta lo spirito di squadra, in cui ogni componente può far valere i suoi punti di forza.
- Collegare tra loro sport e forme di movimento diverse.

## Per saperne di più

Informazioni utili sui diversi appuntamenti dedicati a chi corre si trovano nell'opuscolo «Guida 2002 delle corse popolari» edito dalla FSA.

Ordinazioni presso: Federazione svizzera di atletica leggera, Casella postale 45, 3250 Lyss, tel. 032/387 38 00, E-mail: slv@swiss-athletics.ch

Internet: Informazioni sulle manifestazioni al sito: [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

## «Giochi olimpici» estivi ...

La corsa, i lanci ed i salti continuano ad essere i contenuti principali di molte lezioni di educazione fisica. Malgrado ciò, le giornate di sport dedicate all'atletica leggera sono sempre meno popolari. Perciò si dovrebbero trovare alternative intelligenti alle classiche gare individuali, senza dubbio più interessanti!

### Organizzazione

Sono previste stazioni con lavori in gruppo:

- tanti gruppi quante sono le postazioni
- durata del lavoro a ciascuna stazione: ca. 15 min.
- dopo quattro stazioni pausa di ca. 15 min.
- in ogni postazione prestano assistenza docenti oppure allievi che non partecipano all'attività perché infortunati.

Per la scuola media inferiore e superiore potrebbero essere usate stazioni quali:

#### Scarabeo

Su un percorso corre un gruppo composto da dieci corridori (cambio libero). Ogni gruppo sceglie un numero da uno a sei. Dopo ogni giro si tira un dado. Il gruppo che ha scelto il numero uscito deve estrarre una lettera dello scarabeo. Dopo sei minuti la prova viene interrotta ed i gruppi, con le loro lettere, tentano di scrivere una parola. Ad ogni lettera utilizzata viene assegnato un punteggio. Quale squadra ottiene il maggior numero di punti?

#### Palla nel sacco

Un gruppo, sempre composto da dieci corridori, corre su una pista. Dopo un giro, ogni corridore, cerca di lanciare, da un punto prestabilito, una palla da tennis ad un compagno di squadra in modo tale che possa prenderla con un sacco od un cestino di plastica. Quale squadra riesce a prendere più palle in sei minuti?

#### Salto con una grande corda

Dieci allievi saltano contemporaneamente una corda che viene fatta oscillare da due compagni. Quale squadra riesce ad eseguire il maggior numero di salti di seguito senza sbagliare?

#### Salire sulla torre Eiffel

I componenti della squadra a turno saltano in alto (ad un'altezza liberamente scelta) ricadendo su un tappeto spesso. Ogni componente del gruppo parte quando il compagno è ricaduto sul tappeto. Quale altezza riesce a saltare il gruppo in sei minuti? Supera al volo l'altezza della torre Eiffel?

#### Volo a vela

Ogni squadra riceve 16 fogli di carta e con essi fabbrica 16 aeroplani. Dopo circa cinque minuti gli aeroplani partono per il volo a distanza. Viene assegnato un punteggio (da uno a dieci) a seconda di dove atterrano.



### Varianti

Sia le stazioni sia le forme di attività possono essere adattate alle condizioni esistenti. Con alcune piccole modifiche possono essere utilizzate anche in piscina (ad esempio lo «scarabeo»).

### Obiettivi

Gli allievi imparano a conoscersi meglio, si aiutano tra loro e gareggiano insieme e non gli uni contro gli altri.

### Per saperne di più

Giochi, passatempi e sport per divertirsi all'aria aperta; un manuale da giocare per vivere il piacere dell'avventura...

- **Zanoni, R.:** Giochi all'aria aperta. Sommacampagna (VR). Demetra, la casa verde, 1993 ESSM 71.2357

## ... e invernali

Una volta tanto gli iscritti ad una società sportiva non si dovranno ritrovare in programma il solito allenamento settimanale. L'obiettivo primario di questo appuntamento è quello di offrire a tutti esperienze variate e molteplici sulla neve

In inverno, i «Giochi olimpici» debbono essere programmati tenendo conto delle possibilità dei partecipanti e delle condizioni ambientali. Ad ogni gruppo viene affidata una postazione.

### Organizzazione

I vari compiti vanno eseguiti dalla squadra intera. Nel caso di gruppi di grandezza diversa viene stabilito un numero minimo di partecipanti.

#### Slalom

Percorrere uno slalom attorno a ostacoli con gli sci corti.

#### CO sulla neve

Mini corsa d'orientamento con le racchette da neve.

#### Slitta da soccorso

Scendere un pendio con una slitta da soccorso (un partecipante finge di essere infortunato ed è immobilizzato nella slitta).

#### Quiz sulla neve

Al caldo in un rifugio alpino rispondere a dei quiz (domande sulle valanghe, sulle segnalazioni delle piste, sul villaggio, ecc.).

#### Discesa alla cieca

Metà del gruppo indossa occhiali oscurati e deve discendere con gli sci un pendio (non troppo ripido). Ogni componente del gruppo viene guidato da un compagno vedente.

#### Curling con le pietre lisce

Giocare a «bocce» sul ghiaccio.

#### Bob

Discesa cronometrata con uno slittino.

#### La torre Eiffel

In cinque minuti costruire una torre di neve più alta possibile.

#### Sculture di neve

Costruire in un determinato tempo sculture di neve su un tema assegnato e farle giudicare da una giuria.



### Varianti

- Passeggiate con le racchette da neve.
- Come programma alternativo programmare sci di fondo, pattinaggio di velocità.
- Costruire igloo o sculture di neve.

#### *Durante gli inverni senza neve:*

- Fiaccolata notturna (senza sci).
- CO nel villaggio.
- Sport su ghiaccio (pattinaggio, hockey su ghiaccio, curling, ecc.).
- Giochi sul terreno.

### Obiettivo

I partecipanti debbono avere la possibilità di vivere attività diverse sulla neve e partecipare in modo attivo.

### Per saperne di più

Una guida che illustra tutti gli aspetti dello sci alpinismo, utile anche a chi si trova alle prime armi.

- *Filocamo, L.; Di Salvo, V.:* Sci-alpinismo. Avventurarsi in montagna con gli sci, in 100 esercizi progressivi. Milano, Mondatori 2000. ESSM 77.1076
- *Scanavini, F.; Gansser, F.:* Scialpinismo in Svizzera, 411 itinerari scelti. Berna/Milano CAS/CAI 1998. ESSM 77.1049

## Tutti vincitori nel superdecathlon

Il superdecathlon è un concorso in cui le singole «discipline» vanno scelte in modo tale che la vittoria non sia l'obiettivo più importante. In primo piano ci sono il divertimento e la gioia di stare insieme.

### Organizzazione

Ai partecipanti viene assegnata una serie di consegne da svolgere da soli od in gruppo. Ogni nuovo compito produce nuovi avversari. Si passa da una competizione all'altra. Di seguito riportiamo alcuni suggerimenti:

#### Tutti Frutti

Quattro giocatori (a circa due metri di distanza) formano un quadrato. Tutti hanno un pallone e in 90 secondi cercano di eseguire il maggior numero di passaggi possibile. Ognuno passa la palla contemporaneamente al compagno più vicino.

#### Tarzan e le liane

Usando gli anelli sospesi come delle liane un giocatore cerca di percorrere la distanza da un plinto ad un altro. Si cronometra il tempo impiegato.

#### La corsa dei carri

Un allievo, su uno straccio asciutto o un ritaglio di tappeto, viene trascinato da due suoi compagni tramite due corde da salto, lungo un percorso stabilito. Al traguardo il cocchiere cambia posto con uno dei cavalli. Il tempo viene preso quando tutti e tre sono stati trasportati sul percorso.

#### La torre di Babele

Ogni partecipante può trasportare un birillo per corsa. Il compito è quello di costruire una torre servendosi dei birilli e fogli di cartone o tavolette. Una volta piazzati alcuni birilli vi si appoggia sopra una tavoletta e s'inizia con il secondo piano, e così via. Quanto sarà alta la torre?

#### L'evasione

Quattro plinti vengono collocati in modo tale da formare un rettangolo. I quattro componenti di una squadra chiusi all'interno, si legano agli stinchi con cordicelle elastiche e tentano di uscire dal rettangolo e superare un breve percorso il più rapidamente possibile.



Foto: Adrian Streun

### Varianti

I gruppi scelgono da soli le forme di competizione, nelle quali per prima cosa debbono essere sperimentati compiti motori nuovi e difficili.

### Obiettivi

- I partecipanti realizzano compiti motori quanto più insoliti possibile.
- Essi forgiavano uno spirito di gruppo.

### Altre forme di gioco

- Giochi senza frontiere: varie squadre svolgono compiti di squadra diversi ottenendo così da 1 a 10 punti. In una postazione possono giocare il jolly, raddoppiando così il punteggio ottenuto.
- American Gladiators: riprendere dal vasto mondo dello sport forme varie di competizione ed adattare in modo adeguato ai giocatori.

### Per saperne di più

- **Villa, A.:** *Giocare con... Giochi ed idee originali per le attività motorie dai 4 ai 12 anni.* Roma, Società Stampa Sportiva, 2001. ESSM 71.2766
- **Finnigan, D.:** *Divertirsi con la giocoleria.* Vicenza, Troll Libri 1997. ESSM 07.910



## In bicicletta alla giornata di «porte aperte»

Con questa iniziativa la società sportiva o la scuola si presentano ad un vasto pubblico con attività speciali. Se si vuole attirare numerosi spettatori si deve però fare una buona opera di informazione e curare le pubbliche relazioni.

**V**isto l'obiettivo che si persegue, questo genere di iniziativa deve essere aperta ad un pubblico molto ampio. Per questo si consiglia di realizzarla all'aperto in un punto del villaggio o del quartiere abbastanza centrale e comunque facilmente raggiungibile.

### Organizzazione

Un sabato pomeriggio, una società sportiva o una scuola propongono un torneo di uno sport qualsiasi, ad esempio un torneo di streetball organizzato dalla locale società di pallacanestro.

#### Minitornei

Forme di torneo per i giochi sportivi (cfr. pagina 4).

#### Spettacoli

Ad orari prestabiliti vengono proposte esibizioni degli atleti della società sportiva. Se possibile, sarebbe ottimale la presenza di atleti famosi che concedono autografi al pubblico.

### Il festival della bici

#### Biciclette esotiche

Chi vuole può provare tandem, tandem paralleli con un solo pedale per persona, biciclette con il manubrio al contrario, BMX, ecc.

#### Percorsi d'abilità

Slalom, slalom sulla ruota posteriore, pedalare su una linea, su delle tegole, su un percorso a otto, senza mani, ecc.

#### Giochi in bicicletta

Restare in equilibrio il più a lungo possibile senza toccare terra, rubapalla in bicicletta, ciclopalla, polo in bicicletta.

#### Rally in bicicletta

Presso le postazioni di controllo vanno eseguite varie consegne, come ad esempio, cambiare una camera d'aria, trainare, presentare un balletto in bicicletta, trasportare dell'acqua, ecc.



### Varianti

Altre proposte: organizzare una piccola Halfpipe per pattini in linea o Skateboard, ed eventualmente, accordandosi con il negozio locale di articoli sportivi organizzare una postazione per il noleggio gratuito di pattini in linea.

### Obiettivi

La popolazione del paese o del quartiere può avvicinarsi agli sport proposti dalla società sportiva – compreso lo sport che vi si pratica – e provare attrezzi sportivi nuovi e di moda.

### Altre possibilità

- Organizzare una settimana di «introduzione» per bambini e ragazzi.
- Più società si riuniscono per organizzare una festa comune, durante la quale vengono dimostrati al pubblico i vari sport.

### Per saperne di più

- *Teolis, G.; Leoni, F.*: Mountain Bike. Imparare a pedalare in mezzo alla natura con 100 esercizi progressivi. Milano, Mondadori 1999. ESSM 75.559

# La società sportiva come punto d'incontro

La società sportiva organizza un evento molto particolare che serve agli iscritti per conoscersi meglio e per consolidare la coesione del gruppo. Per raggiungere questo obiettivo occorre esplorare nuove strade – al di là della normale pratica sportiva.

**P**rima di avviare un qualsiasi programma è opportuno eseguire un sondaggio tra i membri della società: spesso ne scaturiscono idee ancora migliori e più originali!

## Organizzazione

L'incontro sociale inizia con il viaggio in comune in una località scelta con cura, dove i membri della società possono vivere una giornata piena di iniziative diverse, partecipandovi attivamente. Le possibilità che ciascuno ha per imparare a conoscersi meglio sono praticamente inesauribili.

### Slittino estivo

Scendere con lo slittino su un impianto adatto.

### Velo-draisina

Ciclo a tre od a quattro ruote con più posti a sedere che viaggia su rotaie.

### Discesa con monopattino

Per partecipanti allenati ed adeguatamente attrezzati.

### Curling

Torneo di curling dopo una prima infarinatura dei fondamentali di questo gioco.

### Corsa d'orientamento a squadre

Viene organizzata una CO per tutti, che deve essere realizzata in gruppo.

Dopo le prime attività viene organizzata una piccola merenda. Il gruppo si trasferisce a piedi, con i pattini in linea o in bicicletta nella località successiva dove trova ad esempio un impianto polisportivo che offre altre possibilità quali arrampicata, beachvolley, tennis, squash, badminton, ecc.

### Consigli

- I partecipanti vivono tutti insieme la prima parte. È quindi importante che le attività siano il più possibile gradite a tutti loro.
- È consigliabile scegliere due località, in quanto offrono una scelta maggiore. Non sempre è facile garantire il collegamento, per cui in questo ambito risultano necessarie una buona scelta dei posti ed una accurata pianificazione.
- Non va sottovalutata l'importanza dei cibi e delle bevande



## Obiettivi

- I partecipanti a questa giornata vivono qualcosa di nuovo ed insolito.
- Il giorno dell'avvenimento in primo piano vi sono il piacere del movimento e non la prestazione assoluta.

## Altre proposte

- River-rafting: viene disceso un tratto di un torrente con un gommone.
- Discesa in zattera: i partecipanti costruiscono una zattera e con essa percorrono un tratto di fiume.
- In inverno discesa con le slitte o escursione con le racchette da neve.
- La maggior parte di queste attività impone di ricorrere ad una agenzia commerciale, che possiede il materiale e le competenze necessari.

## Per saperne di più

Tutte le informazioni utili per organizzare nel migliore dei modi interessanti escursioni e gite.

- **Perego, G. M.:** Engadina. Escursioni – arte e cultura. Sondrio, Lysis, 2000. ESSM 74.1048

## Da gruppo a squadra

Se si vuole che un gruppo cresca fino a diventare una squadra imbattibile è necessario sottoporlo a sfide particolari, soprattutto quelle in grado di rafforzare fiducia in sé stessi e senso di collaborazione.

**S**e ci si rivolge ad agenzie commerciali si possono noleggiare attrezzature costose, guide comprese, o utilizzare impianti speciali. Gli esempi che seguono mostrano però che l'obiettivo di formare una squadra può essere realizzato anche in modi più semplici.

### Organizzazione

All'aperto, in un ambiente naturale, oppure in una palestra vengono eseguiti vari esercizi finalizzati alla formazione di una squadra intesa come gruppo compatto e di mentalità vincente.

#### Il recinto elettrificato

Tutti i componenti di un gruppo si radunano ad un lato della corda, ed hanno il compito di superare la recinzione percorsa da corrente elettrica (una corda tesa) per passare dall'altro lato, senza toccarla. La corda è tesa all'altezza delle spalle della persona più bassa del gruppo, e ad essa sono appesi dei campanelli. Se qualcuno la tocca tutto il gruppo deve ricominciare. Variante: con la corda si può anche costruire una sorta di «ragnatela» attraverso la quale debbono passare i componenti del gruppo.

#### Il tesoro nel lago acido

Il gruppo deve recuperare un tesoro (palloni posti in un secchio), senza toccare la superficie del lago di acido, cioè una zona vietata, larga dieci metri, delimitata da corde. Al centro del lago si trova un albero. Il gruppo si raduna sulla riva e riceve una fune (di 40 m), due cordini, due fettucce e due moschettoni e deve cercare di recuperare il tesoro. Chi tocca il lago resta accettato (deve bendarsi gli occhi).

#### Il guado del fiume

Servendosi di alcune corde si disegnano le due rive di un fiume largo circa sei - otto metri. Nel fiume ci sono tre o più banchi di sabbia (delle cassette) che però non possono essere raggiunte direttamente con una tavola. Il gruppo riceve solo una tavola in più rispetto ai banchi di sabbia e deve passare da una riva all'altra. Se qualcuno cade nel fiume, tutto il gruppo ricomincia da capo. Il materiale che viene perduto nel fiume (tutto ciò che tocca il pavimento) viene ritirato dal gioco.



### Varianti

Nell'inserto pratico di «mobile» 1/01 si trova una grande quantità di giochi di cooperazione che forniscono nuove idee. L'inserto può essere scaricato dal sito: [www.mobile-sport.ch/Il sito in italiano/archivio/mobile 1/01](http://www.mobile-sport.ch/Il sito in italiano/archivio/mobile 1/01).

### Obiettivi

- Il gruppo si deve trasformare in una squadra.
- Aumentare la fiducia tra i membri della società.
- Trovare soluzioni tutti insieme.

### Per saperne di più

Una guida a 31 gole in tutta la Svizzera.

- **Brunner, A.; Betrisey, F.:** Canyoning – Le vie svizzere. Berna, Edizioni CAS 2001. ESSM 78.1541

# Alla scoperta dei propri limiti

Esperienze limite possono essere vissute non solo con il bungee-jumping. Anche una marcia lunga e faticosa o la traversata di un lago sono esperienze che non si dimenticano così facilmente. La realizzazione di un grande sforzo procura una grande soddisfazione e si ricorda a lungo.

## Organizzazione

### La grande caccia notturna

Un gruppo di contrabbandieri cerca di far passare oltre confine (contrassegnati sugli alberi) delle merci di contrabbando (ad esempio, caffè) fino a un punto di raccolta, mentre i doganieri cercano di impedirlo. I contrabbandieri hanno il permesso di muoversi liberamente nel campo di gioco, mentre i doganieri non possono farlo, ma sono muniti di una lampadina tascabile. Quando scovano un individuo sospetto, lo illuminano gridando «Alt, dogana». Chi è stato preso in flagrante deve fermarsi per due minuti e lasciarsi perquisire dal doganiere, che se trova merce di contrabbando la sequestra e lo porta in prigione. Però, se entro due minuti non trova nulla deve lasciarlo andare. I contrabbandieri che sono stati arrestati possono essere liberati dai loro compagni toccandoli durante il trasferimento oppure in prigione. Il gioco viene interrotto dopo due o tre ore (o al mattino!). Vince chi ha più sacchi di caffè: i contrabbandieri o i doganieri.

### Giornata della bicicletta

I partecipanti partono in piccoli gruppi da punti di raduno diversi verso un punto di partenza su un breve circuito, da dove partono poi per percorrere un circuito prestabilito intorno al centro (l'intera rete dei percorsi è di circa 200 km) verso un'altra postazione, fino a quando con il percorso di ritorno percorrono almeno 70 km. Da ogni postazione sul circuito parte un percorso che riporta al centro, per cui il gruppo può decidere se continuare o ritornare indietro.

### Passeggiata notturna

Un gruppo vorrebbe percorrere a piedi un tragitto che fa spesso con il treno o in macchina. Ad esempio, decide di andare a piedi da Locarno ad Airolo (50 km). Si può cercare di farlo anche di notte, o magari con tappe intermedie.



## Consigli

- Prima occorre che vi sia stata una preparazione adeguata (10 km di corsa o 15 km di marcia).
- Si debbono conoscere i punti dove ci si può ritirare: quando ci si può ritirare e come si viene raccolti e riportati al punto di partenza?
- Misure di sicurezza: dove si trova il medico più vicino? Prevedere un numero adeguato di punti di sosta e di rifornimento.

## Obiettivi

- I partecipanti debbono imparare a conoscere quali sono i loro limiti fisici personali.
- I gruppi debbono vivere qualcosa di straordinario.

## Per saperne di più

Il libro presenta e spiega moltissimi giochi collettivi di tutti i generi e per qualsiasi situazione, ma ancora più importante, insegna a comporne mille altri con la fantasia.

- **Parolini, M.:** Il libro dei giochi. Mille divertentissime idee per giocare insieme, in vacanza, in gruppo e all'aria aperta. Casale Monferrato, Pieme, 1994. **ESSM 71.2362**
- **Greco, A.:** Enciclopedia illustrata dei giochi scout: 600 giochi raccolti adattati o ideati. Casale Monferrato, Piemme, 1993. **ESSM 71.2219**

## Quasi nulla è impossibile!

Come mostrano le pagine precedenti, esistono molte forme di attività che possono essere organizzate nell'ambito di scuole o società sportive. Ulteriori proposte si possono trovare nelle due pagine seguenti.

### Un weekend polisportivo

Il primo giorno nel centro fitness inizia con un riscaldamento collettivo, ad esempio, con un'ora di aerobica. Successivamente i partecipanti possono scegliere quale sport praticare: giochi di rinvio, equitazione, nuoto, ciclismo, ecc. Nel tardo pomeriggio viene disputato un torneo con tutti i membri della società (giochi di rinvio). Alla sera si fa musica per ballare. Il secondo giorno inizia con un test fitness approfondito, dopodiché i partecipanti possono di nuovo scegliere uno sport.

### Raduno sportivo

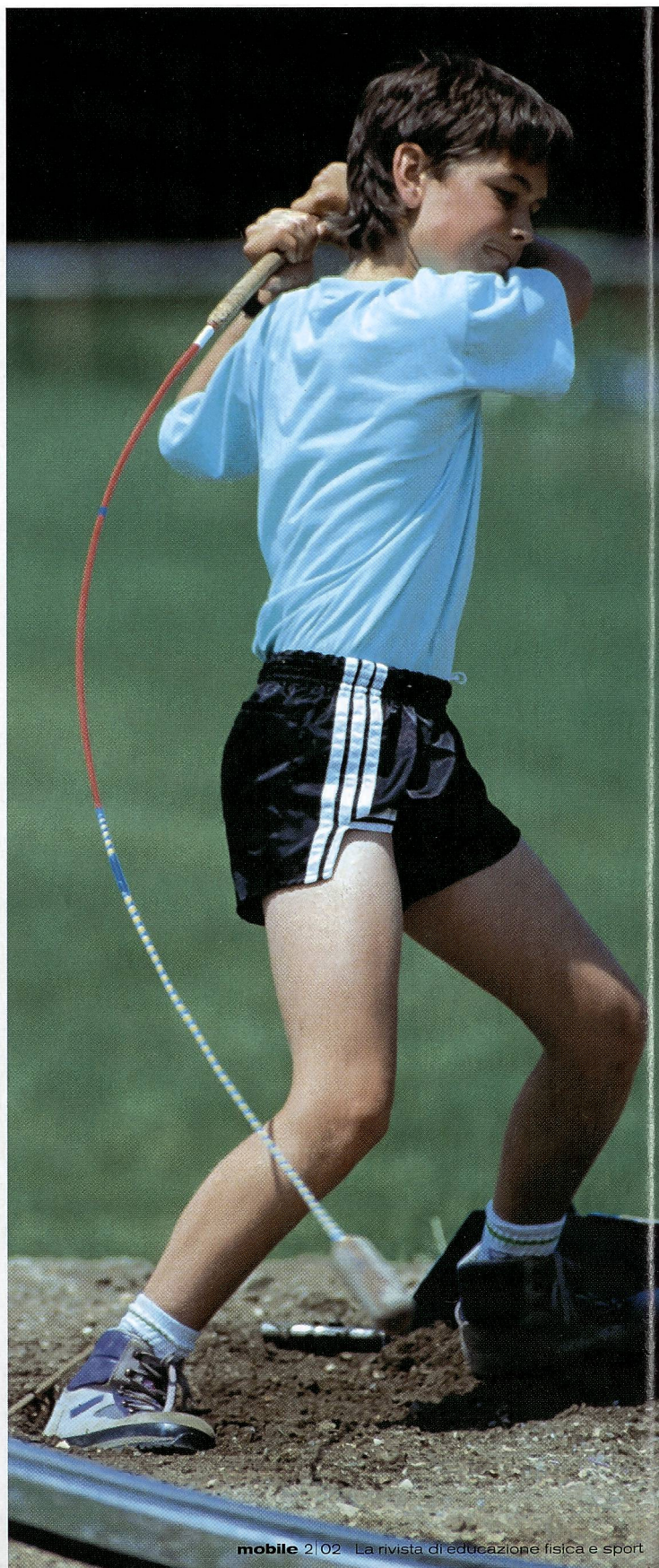
In un raduno, oltre allo sport che si pratica regolarmente nella società sportiva, vengono scoperti anche altri sport. Gli sport complementari hanno effetti positivi sull'allenamento: resistenza con la bicicletta, attraversare un lago a nuoto, aerobica, resistenza alla velocità con l'unihockey, la pallamano, ecc.

### Provare un altro sport

Le arti marziali come karate, judo, kendo, ecc. sono particolarmente affascinanti e meritano sicuramente una occhiata approfondita. Forme più dolci di movimento come il Tai Chi e lo yoga possono diventare un allenamento complementare ideale.

Durante la giornata di visita vengono provate le tecniche di base, ma ci si esercita anche nelle regole di comportamento in un dojo. Tra questi sport è particolarmente affascinante il kendo con le sue armi e la sua attrezzatura protettiva ed i suoi costumi, che da soli già sono un avvenimento! Inoltre i visitatori debbono avere il tempo di porre domande all'allenatore ed ai suoi atleti. Alla fine può essere organizzata una piccola gara (un breve combattimento) ed alla fine – perché no? – un pasto in comune. Asiatico, naturalmente. Altri sport da provare: l'hornussen e il tiro all'arco.

**Si ringraziano** Janina Sakobjelski, Cornel Fuchs, Martin Gygax, Walter Mengisen, Max Stierlin per il prezioso contributo alla stesura di questo inserto pratico.



## Escursione in bicicletta

Dal luogo dove ha sede la società sportiva si parte per un giro in bicicletta con tutti i partecipanti, eventualmente con un'auto che raccoglie chi si ritira. Per strada, ogni giorno, è prevista un'attività speciale: visita di una grotta o di una miniera, di un museo (ad esempio i castelli di Bellinzona), di località balneari, di una città con guida, ecc.

## Weekend al lago

Si montano le tende in riva al lago. Poi si possono provare vari sport acquatici: pedalò, canoa, windsurf, canottaggio, vela ecc. La sera viene disputato un torneo di beach volley. Il giorno dopo possono essere provati altri nuovi sport.

## Weekend sulla neve

Per prima cosa si realizza un'escursione verso un rifugio con le racchette da neve (che si possono affittare nei negozi di articoli sportivi). Arrivati in cima si costruisce un igloo. La sera si può giocare o chiacchierare intorno ad un fuoco da campo o nel rifugio, per poi passare la notte nel rifugio o nell'igloo. Attenzione: l'igloo deve essere costruito in prossimità del rifugio, in modo tale che in ogni momento si possa cambiare il posto in cui si dorme. Il giorno dopo si scende a valle con le racchette da neve o con dei mini-sci, ad esempio fino ad una pista per slitte, dove passare qualche ora divertente.



Foto: Ti-Pres



## Una lista di controllo serve ad evitare rischi

In ogni nuovo progetto sportivo si nascondono anche nuovi rischi. Nell'inserto pratico del numero 3/01 di «mobile» dedicato al tema degli sport all'aperto, oltre a molti sport si possono trovare anche una valida guida ed utili suggerimenti per ridurre al minimo i pericoli che vi sono prima, durante e dopo attività all'aperto. L'inserto può essere scaricato come file PDF dal nostro sito [www.mobile-sport.ch/il\\_sito\\_in\\_italiano/archivio/mobile3/01](http://www.mobile-sport.ch/il_sito_in_italiano/archivio/mobile3/01), o richiesto al prezzo di 2,50 franchi (più le spese postali) a questo indirizzo: redazione di «mobile», BASPO, 2532 Macolin. Fax 032/327 64 78. E-Mail: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

# mobile

La forza della pratica

## I prossimi temi in anteprima:

- Forme di gioco e di esercizio per un allenamento variato della resistenza («mobile» 3/02)
- Sequenze metodologiche d'apprendimento per migliorare la respirazione e la concentrazione («mobile» 4/02)
- Forme di riscaldamento per una preparazione ottimale all'allenamento e alla competizione («mobile» 5/02)



## Mi abbono!

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.-; estero: € 41.-).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.-/estero: € 31.-).
- Approfitto dell'offerta speciale per le società sportive e sottoscrivo un abbonamento di 5 esemplari al prezzo di Fr. 30.- cadauno
- Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 10.-).

Nome/Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA/Località \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

### Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma \_\_\_\_\_

Da inviare per posta o per fax a:  
Redazione «mobile», UFSPÖ, 2532 Macolin, fax 032-327 64 78  
www.mobile-sport.ch

