

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 10.02.2026

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

Care lettrici, cari lettori

**I nostri nipotini saranno condannati a deambulare come degli scimpanzé? La domanda è lecita se si considera l'aumento significativo dei problemi di obesità e di dolori alla schiena tra i bambini.**

Le cifre sono inquietanti: nella fascia d'età fra i sei ed i dodici anni una ragazzina su cinque ed un ragazzino su sei sono in soprappeso, indica uno studio del Laboratorio per l'alimentazione del Politecnico di Zurigo. L'obesità, ossia i casi più gravi di soprappeso, riguarda il 3,8% dei bambini svizzeri. Anche il numero di bambini che soffre di dolori alla schiena è in aumento: il 20% di ragazzi in età scolastica è affetto da questa patologia saltuariamente o, peggio ancora, in forma cronica.

Il quadro che scaturisce dall'analisi di questi due indicatori è allarmante: i difetti di portamento riguardano una fetta sempre più considerevole dei nostri bambini. È risaputo che per sviluppare una postura fisiologica adeguata bisogna stabilizzare la colonna vertebrale tramite la muscolatura del tronco. Lo sviluppo dell'apparato muscolare che sovrintende alla stabilità del dorso deve avvenire già in tenera età. Purtroppo il nostro stile di vita moderno è povero di stimoli efficaci per lo sviluppo della muscolatura del tronco. Pensiamo alle ore che trascorriamo in posizione seduta e alla mancanza di attività di movimento anche e soprattutto nel corso dell'infanzia.

Alla luce di questa involuzione dell'essere umano è ora dunque di spezzare una lancia per radicare un tabù, che è purtroppo ancora ben ancorato anche tra gli operatori dell'educazione fisica e dello sport giovanili: l'allenamento di muscolazione è utile e importante già nella prima infanzia. Le fasi prescolari e della prima età scolare sono indicate per sviluppare la forza tramite stimoli adeguati. Non esiste un allenamento troppo precoce della forza, ma solo quello svolto in modo sbagliato.

Questo numero di «mobile» offre molti spunti per diversificare e ampliare le proprie conoscenze riguardanti l'allenamento della forza con i bambini, gli adolescenti e gli adulti. L'intento è quello di fornire un valido contributo per contrastare l'indebolimento muscolare della nostra specie. Alle nostre lettrici e ai nostri lettori ci permettiamo di affidare un compito preciso: svolgete il test presentato a pag. 15 di questo numero, e questo all'inizio e alla fine dell'anno scolastico o societario, in modo tale da verificare con precisione l'evoluzione del portamento dei vostri allievi e, indirettamente, l'efficacia dell'allenamento di forza da voi proposto.

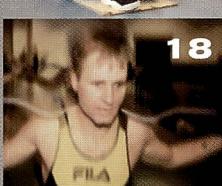
Lasciamo gli scimpanzé nella foresta e favoremo lo sviluppo di una nuova generazione di homo sapiens dal portamento eretto.

Nicola Bignasca,  
mobile@baspo.admin.ch

### Forza



9



18



20



29



Una schiena ben formata, una nuca forte, bicipiti e tricipiti in rilievo; tutte immagini che ci riportano ad una rivista specializzata in body building. Forse la bellezza è un criterio importante anche nell' insegnamento dell'educazione fisica e dello sport, ma chi persegue solo ideali estetici in allenamento non trova molto in questo numero di «mobile». Le pagine seguenti esaminano la forza innanzitutto come presupposto e non come obiettivo. Una forza che in ultima analisi deve essere sempre al servizio dell'apprendimento del gesto tecnico.

#### 6 Preludio

#### 9 L'allenamento della forza con i bambini – Il parere di un esperto su un tabù da eliminare

Janina Sakobielski

#### 10 «Sono forte come un orso!» – Sfruttare le opportunità dell'infanzia

Lukas Zahner

#### 12 Giocare con la forza – Già nell'età prescolare

#### 15 Difetti posturali nel bambino – Test per una diagnosi precoce

#### 16 L'allenamento della forza non conosce età

Jost Hegner

#### 18 «Non sono contro i centri fitness» – A colloquio con Bruno Bavieria

Roland Gautschi

#### 20 Posture sbagliate – Meglio un dorso piatto o una schiena incurvata?

Roland Gautschi

#### 22 Non solo pesi – L'allenamento della forza secondo Jean-Pierre Egger

Erik Golowin

#### 26 Forme di allenamento della forza – Il mercato del benessere

Ralph Hunziker

#### 29 Variazioni attorno ad un tema – artisti e sportivi si esprimono sul loro rapporto con la forza

#### 62 Tecnica dei bilancieri – Istruzioni per l'uso

Rolf Weber

Per maggiori informazioni

**www.mobile-sport.ch**



## A tutti gli interessati a running, walking e nordic walking!

Nell'ambito della campagna „Get the feeling tour 2003“, Anita Brägger, più volte campionessa svizzera degli 800m e Urs Gerig, coach sportivo e esperto di walking saranno a vostra disposizione con i loro consigli e suggerimenti per avvicinarsi in modo ideale a queste discipline.

Avrete inoltre l'occasione di provare la nuova gamma «Complete» di calzature Puma.

Queste discipline sportive verranno praticate in un ambiente disteso e amichevole.

La partecipazione è gratuita ed aperta a tutte e a tutti.

**ECCOVI LE TAPPE DEL «GET THE FEELING TOUR 2003»:**  
(ritrovo alle 12.00 e alle 17.00)

Zurigo 30 aprile 2003 centro sportivo del CRÉDIT SUISSE di Fluntern

Basilea 1° maggio 2003 parco „St. Jakob“ (Grün 80)

Berna 2 maggio 2003 Allmend (di fronte allo stadio Wankdorf)

È gradita l'iscrizione.

Potrete iscrivervi e trovare ulteriori informazioni su [www.sportcoach.ch](http://www.sportcoach.ch)

TONICA - LEGGERA - AMBITIOSA

LA PUMA Extol è un modello d'allenamento misto asfalto/terra battuta per podiste neutri o leggere pronatrici alla ricerca di un ottimo ammortizzamento e un'elevata stabilità.

COMPLETE



**PUMA**  
puma.com

«mobile» (anno 5, 2003) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

## Editori



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller

Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

## Coeditore



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

## Caporedattore

Nicola Bignasca (NB)

## Comitato di redazione

Barbara Meier (bm), Rose-Marie Repond (RRe), Janina Sakobielski (JSA), Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Max Stierlin (St), Peter Wüthrich (Wu)

## Redazione

Véronique Keim (vke), edizione francese; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana; Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

## Redazione fotografica

Daniel Käsermann

## Traduttori

Davide Bogiani, Mario Gulinelli

## Indirizzo della redazione

«mobile», UFSPO, 2532 Macolin,  
Tel.: ++41 (0)32 327 63 77, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Grafica e impaginazione

agenturtzsch, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, www.agenturtzsch.ch

## Annunci pubblicitari

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78  
Fax: ++41 (0)1 788 25 79

## Stampa

Zollikofer AG, Fürstentalstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tel.: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

## Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo

Redazione «mobile» UFSPO, 2532 Macolin,  
Tel.: ++41 (0)32 327 63 08, Fax: ++41 (0)32 327 64 78  
E-mail: mobile@baspo.admin.ch

## Prezzo di vendita

Abbonamento annuale (6 numeri):  
Fr. 35.– (Svizzera), € 31.– (estero), mobileclub: Fr. 15.–  
Numeri arretrati: Fr. 10.– / € 7.– (spese di spedizione escluse).

## Riproduzione

Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

## Tiratura

Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894



## Serie a puntate

- 32 **Sport ed economia (1) – I grandi eventi sportivi favoriscono le regioni**  
*Barbara Meier*
- 34 **Il piede nello sport (2) – Variare la camminata è fondamentale**  
*Ralph Hunziker*
- 36 **Alimentazione (8) – Integratori alimentari o dopanti?**  
*Gianlorenzo Ciccozzi*
- 39 **Corsa d'orientamento (3) – Cercare figure per trovare i punti**  
*Roland Eggspühler*

## Rubriche permanenti

- 40 **Centri fitness – Templi della salute o fonte di infortuni?**  
*René Mathys*
- 43 **Novità bibliografiche**
- 47 **Doping nella pesistica – Un bel corpo senza anabolizzanti**  
*Matthias Kamber*
- 49 **Informazioni G+S su Internet – Attuali e di facile consultazione**  
*Bernhard Rentsch*
- 50 **«La morale nello sport è limitata» – Walter Herzog sulla Carta etica di Swiss Olympic**  
*Nicola Bignasca*
- 55 **Lettere dei lettori/Carta bianca**
- 57 **La Dichiarazione di Macolin per un migliore sviluppo grazie allo sport**  
*Daniele Waldburger*
- 59 **Vetrina – Rafforzamento ottimale con Fitball Traction**  
*Majda Scharl*
- 61 **mobileclub**
- 65 **Internet e documentazione**  
*Gianlorenzo Ciccozzi*
- 66 **Un'azione promossa dal DECS – Più soldi allo sport ticinese**  
*Davide Bogiani*
- 69 **Formazione continua dell'ASEF e corsi di perfezionamento all'UFSPO**
- 70 **Anteprima**

## Inserto pratico:

### Forza Swissball



Il pallone da ginnastica, denominato da qualche tempo Swissball, è un attrezzo ben noto per l'allenamento, molto diffuso perché ben si adatta ad ogni tipo di attività. L'inserto illustra la sua utilità nell'allenamento della forza.

*Rolf Altörfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi*