

**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

**Rubrik:** Opinioni

#### 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>**

## Equilibrio sì, ma senza paura!

Come docente di educazione fisica mi fa chiamare piacere trovare sullo scorso numero di «mobile» molte buone idee per migliorare l'equilibrio. Sono d'accordo con Arturo Hotz che il nostro atteggiamento nei confronti dell'equilibrio costituisce un compito centrale per tutte le competenze motorie di qualsivoglia sport, concetto teoricamente irreprensibile.

Comportarsi in modo equilibrato nei confronti della consegna ricevuta significa muoversi in modo economico ed armonico, senza squilibri muscolari, rilassati, capaci di contatto e pronti a reagire. Un obiettivo ambizioso, certo il più ambizioso! Quando si realizza la consegna nella pratica infatti si va incontro ad infinite difficoltà.

Quando osservo le fotografie nell'inserto pratico del numero citato vedo la paura negli allievi. Dove di preciso? Nelle mani, chiuse a pugno, in un sorriso forzato, nelle gambe rigide, nella postura, negli aiuti prestati dalle compagnie. Svolgo attività di docente da trent'anni; forse vent'anni fa avrei visto le stesse cose? Forse, magari se qualcuno me le avesse fatte notare, ma non sono sicura. Alle mie allieve chiedo: «cosa fa il corpo quando avete paura?» e tutte mi rispondono: «mi irrigidisco, mi chiudo e mi blocco.» Continuo a chiedere: «con la paura si può insegnare l'equilibrio?» «No», rispondono «perché per

apprendere l'equilibrio dovremmo essere il più sciolto possibile.» Ecco allora che riprendiamo i suggerimenti dell'inserto pratico e proviamo a modificare gli esercizi in modo che si possano eseguire senza paura. In particolare allo scopo facciamo in modo che

- gli esercizi sono fatti in modo che non si rischi di cadere in basso (paura delle cadute);
- possiamo provare gli esercizi da soli (per la fiducia);
- possiamo portare una benda sugli occhi che può ad ogni modo essere tolta in ogni momento (per migliorare la percezione interna);
- possiamo affrontare la consegna anche con il tatto, togliendo scarpe e calze (per formare la capacità di contatto);
- ci si possa lasciare del tempo per l'esecuzione.

Se gli esercizi vengono modificati in questo senso otteniamo tutto quello che un docente desidera: concentrazione, attenzione rilassata e voglia di ridere. Auguro a tutti buon divertimento!

Edith De Jaco-Stebler,  
Liceo di Bienna,  
[dejaco@sis.unibe.ch](mailto:dejaco@sis.unibe.ch)



## Ma esiste lo sportivo intelligente?

I primi dubbi a questo interrogativo risalgono a 490 a.C. quando un messaggero andò da Maratona a Atene per annunciare la vittoria dei Greci sui Persiani. Poteva andarci piano piano, e lasciarsi precedere dalle chiacchieire delle lavandaie e invece la fece di corsa, 42.195 km, morendo sfinito. Inventò la maratona suo malgrado, ma di lui la storia non ci ha ricordato nemmeno il nome.

Poi la serie continuò nei secoli, fino ad arrivare alle figuracce planetarie di Alberto Tomba, scoperto a falsificare il proprio passaporto come uno scolareto che copia le firme dei genitori.

E non dimentichiamo Mike Tyson, gli innumerevoli campioni vinti dall'alcool e dalla droga, Maradona e colleghi, tutte persone che non dovrebbero conseguire lauree «honoris causa» nelle università.

Ci sono stati sportivi che si sono espressi su alti livelli anche professionalmente: il Dr. Rogge, olimpionico di vela e ora presidente del CIO, o il portiere Roger Bergig, ora noto ortopedico.

Ma questi soliti esempi sono, secondo il vostro moschettiere, solo gli alberi che nascondono la foresta. Ad andar bene, al termine della loro carriera agonistica, gli sportivi non fanno nulla di male, o diventano allenatori, opinionisti, dirigenti e non raggiungono in una professione il livello espresso nel loro sport, adducendo la scusa che quella era la loro vera professione. Che facciamo, li mettiamo subito all'AVS, poveri cari?

Troppi allenamenti, troppa stanchezza, scelte scolastiche precoci? Queste sono le solite risposte di comodo, che offendono i molti operai che lottano nelle scuole serali, in là con gli anni, solo per migliorarsi.

Il vostro moschettiere si chiede se anche il cervello non sia un muscolo... e allora nel nuoto, nel culturismo o nello sci stiamo freschi. E negli sport dove conta la tattica, come l'hockey e il calcio, ci sono allenatori, vice-allenatori e coach per rispiegare il quinto schema dell'anno. Nel ciclismo poi è arrivato l'auricolare e così anche Cipollini è potuto diventare campione del mondo.

E poi ci sono i molti soldi che portano gli sportivi a sedersi, e dimenticare che anche gli eroi hanno i loro doveri.

L'intelligenza va allenata, stimolata e rispettata, così come la forza e la tecnica... per essere grandi dappertutto.

D'Artagnan



180 posti letto, soprattutto camere di 6 e 12 letti. Locali di soggiorno.

#### Impianti sportivi:

piscina coperta e all'aperto, terreno di calcio, centro fitness e wellness, mini-golf, campo sintetico per pallamano, pallacanestro, pallavolo (beach e in sala) e tennis.

Pensione completa da Fr. 39.-, inclusa l'utilizzazione delle piscine coperta e all'aperto.

**Per campi di sport, di sci ed escursioni:**  
Stazione di sci Elsigenalp-Metsch a 2300 metri.

#### Informazioni:

Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, tel. 033 67114 21, fax 033 671 54 21  
e-mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

## tri-Mobil: On the Road 2003

### Duathlon und Triathlon an der Schule

Mit dem tri-Mobil steht allen Schulen und Jugendgruppen die komplette Infrastruktur zur Organisation eines Triathlons oder eines Duathlons bis max. 500 Teilnehmer/-innen zur Verfügung – Badekappen, Startnummern, Velohelme, Absperrmaterial etc. Die Kosten für die Schule betragen ab ca. Fr. 150.- (inkl. Betreuung.)

### Duathlon e Triathlon a scuola

Con il tri-Mobil tutte le classi o i gruppi di giovani hanno a disposizione un'infrastruttura completa per l'organizzazione di una gara di duathlon o triathlon con 500 partecipanti al massimo, con cuffie per il nuoto, pettorali, caschi per la bicicletta, ecc.



Auch 2003 ist das tri-Mobil wieder einsatzbereit.

Viele Schulen haben ihre Termine für die nächste Saison schon reserviert. Bieten Sie auch den Jugendlichen in Ihrer Umgebung die Möglichkeit, unseren Sport auf spielerische Weise kennenzulernen. Informieren Sie die Verantwortlichen an den Schulen über das tri-Mobil. Eine Broschüre über das tri-Mobil kann bestellt werden bei: tri, Postfach 296, 8046 Zürich.

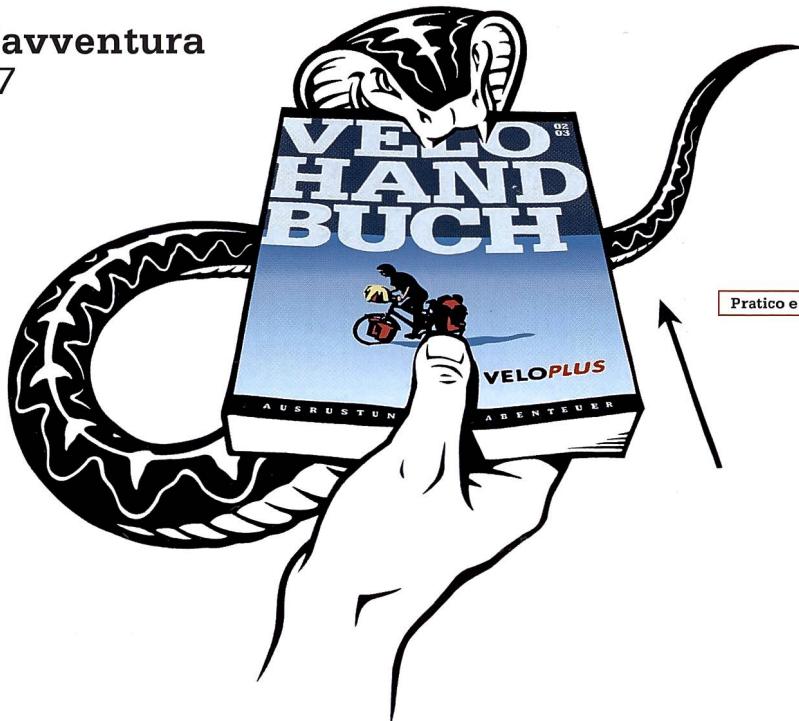
**Neu!** Übersicht Reservation:  
[www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch)

**Pour 2003, le tri-Mobil est à nouveau prêt à intervenir**

Molte scuole hanno già fissato le scadenze per la prossima stagione, ma restano ancora disponibili alcune date. Date la possibilità ai giovani con sui lavorare di scoprire il nostro sport in modo ludico. Informate i docenti di educazione fisica che conoscete in merito al tri-Mobil. Richiedete l'opuscolo sul tri-Mobil presso: tri-mobil, casella postale 296, 8046 Zurigo.

**Novità!** Tabella per le prenotazioni  
al sito: [www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch)

## Per chi ama l'avventura Consiglio n. 57



Brennhaas Creative Consulting

Con questo libro gratuito per il ciclista sei pronto ad ogni avventura. Su ben 540 pagine vi trovi oltre settemila prodotti, dall'attrezzatura per le attività all'aperto al vestiario per il ciclista, agli attrezzi e agli accessori per la

bicicletta, a tende, sacchi a pelo, carte e quant'altro può essere utile per escursioni e trekking. Ideale per vacanze, escursioni in rampichino, competizioni e avventure d'ogni genere. Ordinalo subito, lo riceverai gratuita-

mente. La documentazione è disponibile solo in tedesco!

Tagliando da inviare a: VeloPlus,  
Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon

52

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

NPA/Località \_\_\_\_\_

Negozi: Basilea Leimenstr. 78, Ostermundigen Bernstr. 65, Wetzikon (presso la Stazione della Linea S), tel. 01 933 55 55, fax 01 933 55 65, info@veloplus.ch

**VELOPLUS**  
[www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch)