

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: 5

Artikel: La conoscenza aiuta a prevenire

Autor: Sutter, Muriel / Leonardi, Lorenza

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001761>

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: 11.02.2026

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

La conoscenza aiuta a prevenire

Una buona prevenzione passa attraverso l'informazione, anche in ambito di violenza. Conoscere meglio il fenomeno, ma anche sé stessi, è un ottimo esordio e i progetti elencati qui sotto lo dimostrano.

Muriel Sutter, Lorenza Leonardi

LaOla — un mondo di sportivi «puliti»

La dipendenza da alcool, canapa, ecstasy sono problematiche sempre più d'attualità, anche nello sport, dove il doping in questi ultimi anni la sta facendo sempre più da padrone.

La società odierna manda segnali molto esigenti attraverso i suoi canoni di perfezione in tutti i campi. E chi li raccoglie? Soprattutto i giovani e i giovanissimi e non ne sono risparmiati nemmeno coloro che praticano attività sportive ai vari livelli agonistici. LaOla è una campagna nata proprio quale supporto per la prevenzione e la promozione della salute nelle società sportive. Promossa da UFSP (Ufficio federale della salute pubblica), Swiss Olympic Association e UFSPO (Ufficio federale dello sport), l'ini-

ziativa spazia su tutto il territorio elvetico e in questo senso il canton Ticino ha persino realizzato un progetto regionale: LaOla-Ticino! I responsabili della campagna si mettono a disposizione di dirigenti di club, società o associazioni, ma anche di genitori, ragazzi, monitori, arbitri, o giurati per un dialogo costruttivo sulla salute nello sport. L'offerta comprende, fra le altre cose, anche diverse attività, lavori di gruppo e una serie di pubblicazioni in cui docenti, monitori e professionisti della prevenzione possono trovare proposte e ragguagli su come gestire determinate situazioni.

■ www.laola.ch

«Conflitti, litigi...e altre rotture» — una mostra sdrammatizzante

Per far fronte al graduale incremento della violenza fra i giovani, qualche anno fa il Centro psicopedagogico per la pace e la gestione dei conflitti di Piacenza ha partorito un progetto di prevenzione destinato a ragazzi di età compresa fra gli 11 e i 16 anni. Si tratta di una mostra interattiva denominata «Conflitti, litigi... e altre rotture» da inserire nel contesto di scuole o club sportivi. Il principio è di considerare il conflitto come una faccenda naturale e quotidiana e di trasformarlo in un'occasione per sviluppare nuovi modi di socializzare basati sulla comunicazione e la comprensione di sé e di terzi. L'AC&T Consulting di Losanna, una struttura privata che fra le altre cose è specializzata in consiglio psicologico per sportivi di ogni livello, ha portato questo percorso interattivo nella Svizzera ro-

manda, seguendo l'esempio del Ticino, dove l'esposizione ha riscosso e sta tutt'ora riscuotendo un grande successo. Composta di semplici pannelli colorati e illustrati con immagini, storie, esercizi e giochi, la mostra prevede anche la formazione di adulti in seno agli istituti scolastici o ai club interessati. Dell'istruzione di questi monitori, il cui compito è di accompagnare il bambino alla scoperta di una nuova visione della violenza, si occupa l'AC&T Consulting, diretta da Mattia Piffaretti. Secondo lui, la mostra offre un ottimo spunto per introdurre la gestione dei conflitti nella cultura delle scuole e delle società sportive.

■ *Per ulteriori informazioni*
piffaretti.actsport@urbanet.ch

Educa.ch – educare per prevenire

Ogni mese, il server svizzero per l'educazione mette a disposizione dell'internauta un nuovo dossier tematico che tratta i vari aspetti della scuola. Fra questi interessanti supporti didattici si trova anche una ricerca molto interessante e approfondita sulla violenza all'interno degli istituti scolastici.

Agli insegnanti vengono consigliati provvedimenti e strade da seguire per impedire o mettere fine a comportamenti violenti in classe, oppure per trasformarli in un tema di discussione e quindi in prevenzione. La ricerca si basa, fra le altre cose, sulle esperienze vissute in prima persona da alcuni insegnanti. Grazie a questo prezioso apporto e allo studio di questo genere di comportamenti, i responsabili dell'indagine hanno potuto suddividere il dossier in quattro distinti capitoli: le ragioni della vio-

lenza; la prevenzione della violenza; strumenti pedagogici ausiliari e un'utilissima e ben fornita lista di links sull'argomento, il cui campo d'azione supera anche i confini cantonali e nazionali. Vi troviamo la campagna proposta dalla polizia cantonale ticinese e destinata ad aumentare nei giovani il senso di legalità e fornire loro gli strumenti adatti per identificare la violenza sotto i suoi molteplici aspetti. Ma anche il progetto «Développer la communication et des relations sans violence dans les écoles du canton de Neuchâtel», oppure ancora l'iniziativa di un'associazione italiana, che ha lo scopo di diffondere nel mondo, tramite la scuola, la conoscenza e il rispetto dei diritti umani e dei principi universali di educazione civica per una cultura di pace.

■ www.educa.ch

Pallas – Da donna a donna

Un nome ispirato alla dea greca della saggezza, Pallas Athena, per un progetto che aiuta le donne ad apprendere la tecnica dell'autodifesa in una società in cui la violenza al maschile continua imperterrita a dominare.

La Comunità svizzera d'interessi per l'autodifesa di donne (CI) è a capo di un progetto per lo sviluppo, la promozione e la coordinazione di corsi di autodifesa per il pubblico femminile e si occupa pure di formare delle specialiste in questo ambito grazie alla collaborazione con l'UFSPO. «L'autodifesa si fonda sulla volontà di far rispettare sé stessi e i propri diritti. Le molestie e la violenza riducono, umiliano e ostacolano la libertà delle donne. Difendersi significa rifiutare la condizione di vittima e dunque esigere rispetto in ogni situazione» (Sunny Graf). La citazione di questa nota specialista tedesca dell'arte dell'autodifesa riassume molto bene le motivazioni che hanno spinto a realizzare questo progetto, a cui hanno aderito numerose federazioni di sport di combattimento nazionali. I corsi, offerti a tariffe convenienti, sono aperti a donne ma anche a uomini di tutte le fasce d'età. Fra le priorità dei promotori figura anche la collaborazione con le scuole, il luogo ideale in cui le

monitrici Pallas possono dare dimostrazioni pratiche ad allieve ed allievi. Sul sito si possono trovare gli indirizzi dei centri di aiuto e di consulenza di tutta la Svizzera e viene pure consigliata la lettura di diversi libri, nonché la visione di videocassette sul tema della violenza contro la donna.

■ www.pallas.ch



Foto: Lilo Oppiger

“Boflex un allenamento
più efficace che previene
anche gli infortuni.”

Ole Petter Ramfjord
Fisioterapista
Kristiansand, Norvegia

BOFLEX PAVIMENTO SPORTIVO



Quali sono le premesse indispensabili per una buona lezione di educazione fisica e sport in sala? Gli esperti sono divisi sulla questione ma noi, seppur non pretendiamo di avere tutte le risposte, siamo convinti che i nostri pavimenti sportivi aera-elasticci possono fare la differenza. Negli ultimi 14 anni, abbiamo consegnato e posato in tutto il mondo ben 1,5 milioni di mq di pavimento Boflex. È ormai evidente a tutti che una troppo intensa attività nelle palestre, dovuta alla cattiva qualità d'ammortizzamento e ad un'elevata frizione, favorisce infortuni ai legamenti delle giunture e a quelli crociati del ginocchio che potrebbero essere evitati con un pavimento d'assorbimento aera-elasticco. Grazie a Evazote 50, un materiale ideato appositamente per assorbire colpi e pressioni statiche, Boflex vanta un'elasticità integrata nel pavimento. L'ammortizzamento progressivo assicura sia a bambini che ad adulti un assorbimento delle forze ottimale e una grande stabilità.

Per evitare passatempi dolorosi, affidatevi ai pavimenti sportivi Hagetra.



Boflex

HAGETRA AG, Parkett für alle Böden, 8608 Bubikon. Tel. 055 243 34 00. www.hagetra.ch