

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 6

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: 11.02.2026

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

Care lettrici, cari lettori

Le attività fisiche e sportive non sono il passatempo preferito della popolazione elvetica. Infatti, i risultati dell'ultima indagine sulla salute in Svizzera, svolta nel 2002, dimostrano che ben il 64% della popolazione adulta è da considerarsi insufficientemente attiva a livello fisico (cfr. l'articolo a pag. 45). In questo quadro complessivamente buio e poco rallegrante, si intravede però uno squarcio di sole che fa ben sperare. Se fra il 1992 ed il 1997 la quota di persone che svolgono meno di una volta alla settimana attività fisica che le porta a sudare era aumentata di quasi il 4% assestandosi al 39,4%, i dati dell'ultimo sondaggio mostrano per la prima volta un'inversione di tendenza limitatamente alla Svizzera tedesca mentre nella Svizzera romanda e in quella italiana si è almeno riusciti a fermare il trend negativo.

I risultati di questa indagine offrono l'opportunità di valutare le misure attuate dalla Confederazione negli ultimi anni per promuovere l'attività fisica e lo sport. E il primo bilancio, diciamolo pure, è soddisfacente, anche se l'obiettivo fissato nella Concezione del Consiglio federale per una politica dello sport in Svizzera – diminuire di un punto percentuale all'anno il numero di inattivi a livello fisico – non è stato raggiunto. Ciò nonostante il bilancio è soddisfacente se si tien conto dell'oggettiva difficoltà a convincere persone sedentarie a svolgere un'attività fisica regolare. Esser riusciti ad invertire un trend negativo è un risultato tutt'altro che scadente. In altri settori, come in quello della lotta contro l'alcolismo, il fumo e l'obesità, si è ben lontani dall'obiettivo, e questo nonostante sforzi finanziari molto più elevati.

Le campagne come «Allez Hop» e «Active online», elaborate ed avviate negli anni scorsi, risuonano un buon successo dimostrando la presenza di una discreta fetta di popolazione volontosa e ben disposta verso offerte di attività fisiche e sportive di qualità. L'indagine ha evidenziato che il 19% della popolazione è praticamente inattivo a livello fisico; in altre parole non svolge mai un'attività fisica che la porta ad avere il «fiatone» o a sudare. Trovare i giusti impulsi per smuovere questi pantofolai è un compito arduo, quasi una «mission impossible».

A questo punto, ci si può chiedere se le basi per un'attività fisica regolare non debbano essere create già nell'infanzia e nella giovinezza. Il tema è di stretta attualità in quanto fungerà da cardine attorno al quale ruoteranno tutte le iniziative previste in occasione dell'Anno internazionale dell'educazione fisica e dello sport che inizierà il prossimo primo gennaio 2005. Ne ripareremo nel dettaglio nel prossimo numero.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Käsermann



8



12



26



34



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Talenti

Cos'è un talento sportivo? È sufficiente essere dotati per distinguersi a livello internazionale? Come si fa a scoprire un talento e ad offrirgli l'opportunità di evolvere al meglio? È da questi ed altri interrogativi che abbiamo preso spunto per redigere i contributi di questo numero.

Con il tema dell'inserto pratico saliremo invece ad alta quota per approfondire il tema dell'«arrampicata», una disciplina che necessita di notevoli capacità coordinative e motorie, ma anche di forza, di concentrazione e soprattutto di coraggio!

- 6 Preludio
- 8 Promuovere le potenzialità a misura d'uomo – Una missione che necessita di strutture e metodi d'insegnamento adeguati
Erik Golowin
- 10 Avere stoffa non basta – Senza un sostegno dei talenti sano e competitivo il cammino diventa più difficile
Erich Hanselmann
- 12 Futuri campioni a raccolta – Un progetto che stimola i giovani a svolgere un'attività sportiva multilaterale
Bernhard Rentsch
- 16 Convivere è possibile – La scuola cantonale di commercio di Bellinzona offre sei «classi per sportivi e artisti»
Doriane Löhrer
- 20 Salti mortali in palestra – Come seguire i bambini particolarmente dotati
Roland Gautschi
- 22 Una ragazza con una marcia in più – Sophie Lamon racconta la sua vita per la scherma
Véronique Keim
- 26 Un puzzle variegato – Swiss Olympic e G+S insieme per sostenere le giovani leve
Bernhard Rentsch e Roland Gautschi
- 31 Personalità cercasi – In Svizzera esistono dei progetti che aiutano ad accedere preparati allo sport di punta
Janina Sakobielski
- 34 Commediante si nasce e si diventa – Scuola Dimitri di Verscio, una formazione di base completa nell'espressione teatrale
Nicola Bignasca



www.stoeckli.ch
Richiedete gratuitamente il catalogo

Sconto speciale
per monitori G+S di sci

Unico!

**La più grande scelta in Svizzera di
scarponi da sci e di altri prodotti di
moda per gli sport invernali**

**Indennità di trasferta
per acquisti superiori a Fr. 350.-**

STÖCKLI
THE SWISS SKI

Wolhusen • Sörenberg • Heimberg • Wädenswil • Wil/SG • Zuchwil • St-Légier s/Vevey • Kloten

«mobile» (anno 6, 2004) 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 Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

Redazione

Véronique Keim (vke), edizione francese; Lorenza Leonardi (lle), edizione italiana; Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

Redazione fotografica

Daniel Käsermann

Traduttori

Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni, Lorenza Leonardi

Indirizzo della redazione

«mobile», UFSPO, 2532 Macolin,
Tel.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,
E-mail: lorenza.leonardi@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Grafica e impaginazione

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

Annunci pubblicitari

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

Stampa

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

Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,
9001 St. Gallen, Tel.: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86,
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prezzo di vendita

Abbonamento annuale (6 numeri):
Fr. 42.– (Svizzera), € 36.– (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

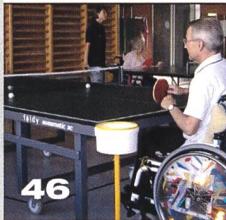
Edizione in italiano: 1515 esemplari

Edizione in tedesco: 10 233 esemplari

Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894

Serie a puntate



- 46 **Sport come terapia (5) – La vita è bella anche in carrozzella**
Ralph Hunziker

Rubriche permanenti



- 25 «L'11» – Dieci esercizi + uno (il fairplay) per promuovere la prevenzione degli infortuni
Roland Gautschi



- 38 upi – Undici, un numero, una garanzia
René Mathys

- 41 mobileclub

- 43 Novità bibliografiche

- 45 Vetrina + Temi 2005

- 49 «Go on snow!» – Un progetto di respiro internazionale
Janina Sakobielski

- 51 Vetrina/Carta bianca

- 53 Vetrina

- 54 Vetrina/Anteprima

Inserto pratico

Arrampicata



La parete d'arrampicata ha portato in palestra una nuova affascinante disciplina che ha arricchito sia le lezioni che gli allenamenti. Spesso mancano però i giochi e gli esercizi adatti per sfruttarla al meglio. Una lacuna che colmiamo con questo inserto pratico.

Hanspeter Sigrist, Roland Gautschi

Abbonamento a «mobile»

Più caro ma più corposo

Dall'anno prossimo, abbonarsi a «mobile» costerà 42 franchi invece degli attuali 35.–. Per questa somma, decisamente ancora molto vantaggiosa, vi offriamo una quantità superiore di contenuti.

È dal 1999 che il prezzo dell'abbonamento non subisce più alcun cambiamento; nel frattempo comunque i numeri si sono arricchiti di pagine e di complementi redazionali (supplementi monotematici, newsletter dell'ASEF), senza dimenticare l'incremento subito dai costi della carta e di spedizione. Per tutte queste ragioni abbiamo dunque ritenuto necessario procedere ad un aumento del prezzo dell'abbonamento a partire dal 2005. Per 42 franchi (7 franchi per numero) continuerete a leggere e ad apprezzare sei volte all'anno la qualità dei nostri contributi e approfondimenti in ambito di educazione fisica e sport. Con una spesa supplementare di 15 franchi avrete pure la possibilità di aderire al mobileclub e di approfittare delle sue offerte vantaggiose.

- Nuovo abbonamento annuale: Fr. 42.– / €31.–
- Nuovo abbonamento annuale + adesione al mobileclub: Fr. 57.– / €41.–

Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch

www.ufspo.ch

www.svss.ch