

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

## 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:** 05.02.2026

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

Care lettrici,  
cari lettori,

quant allievi imparano a nuotare durante la scolarità obbligatoria? In mancanza di statistiche ufficiali ci si deve accontentare di un'inchiesta personale e non rappresentativa. Questa «ricerca fatta in casa» ha coinvolto due scuole e ha dato il seguente risponso: il 75 % delle allieve ed allievi di quarta media è in grado di nuotare almeno una vasca.

Le due scuole, situate in cantoni diversi ma simili per numero di allievi, si distinguono in un dettaglio fondamentale: l'una dispone di una piscina in cui da 15 anni a questa parte tutti gli allievi hanno imparato a nuotare; l'altra può usufruire di una bellissima palestra tripla ma non di una piscina: solo il 50 % degli allievi di questa scuola dichiara di saper nuotare.

Cento per cento di allievi nuotatori in una sede con piscina e cinquanta per cento di non nuotatori in una scuola che ne è sprovvista. Questo quadro è confermato da statistiche più serie e soprattutto più rappresentative provenienti dalla Germania: un quarto della popolazione dai 14 anni in su dichiara di non saper nuotare o di essere un cattivo nuotatore. Inquietante è soprattutto il fatto che la percentuale di nuotatori dai 6 fino ai 18 anni si situa attorno al 66 % ed è dunque inferiore rispetto alla media della popolazione.

Le cifre dimostrano in modo inequivocabile l'importanza dell'insegnamento del nuoto a scuola e della presenza di una piscina nella sede scolastica. Stime molto affidabili fornite dall'associazione swimsports.ch affermano che il 50-70% degli allievi svolge dieci lezioni circa in piscina per anno scolastico; soltanto il 20-30% di allievi usufruisce di una lezione settimanale di nuoto a scuola. La tendenza è purtroppo al ribasso per le note riduzioni del numero di lezioni di educazione fisica e anche per la chiusura di piscine dovuta alla mancanza dei fondi necessari per il risanamento e la manutenzione. La trasformazione di piscine sportive in parchi acquatici di divertimento poi non contribuisce certamente ad incentivare la disciplina del nuoto.

Chi non usufruisce di un insegnamento sistematico del nuoto a scuola, deve ricorrere a corsi privati, che purtroppo però non vengono organizzati in modo capillare su tutto il territorio nazionale per mancanza di sufficienti infrastrutture. Chi non impara a nuotare entro i 18 anni, ha poche possibilità di acquisire le competenze natatorie più tardi. Un adulto non nuotatore si priva di un'attività fisica molto salutare fino in tarda età, si espone maggiormente al rischio di annegamento e non è neanche in grado di portare soccorso a natanti in difficoltà.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Käsemann

## Acqua

L'acqua riSpecchia l'infinita varietà della vita. L'educazione fisica e lo sport sono ricchi di attività aquatiche: pensiamo alle lezioni di nuoto, al surf, alla vela, alla canoa per non dimenticare le discipline del fitness aquatics come l'aqua-gym e il jogging in acqua. Tutti gli esponenti di questi sport sono uniti da un intento ben preciso: sfruttare le immense opportunità di allenamento ma anche di svago offerte da quest'elemento liquido. Questo numero di «mobile» vi offre un'immersione totale nell'universo aquatics.

### 6 Preludio

### 8 La Terra, il pianeta blu

Peter Wüthrich

### 10 Abilità natatorie – Pericolo Titanic

Nicola Bignasca

### 14 Apprendimento – Mi immergo, dunque nuoto!

Roland Gautschi

### 18 Viktor Röthlin – Un maratoneta di livello mondiale e di professione fisioterapista patito del fitness aquatics

Roland Gautschi

### 20 Una sala fitness al cloro – Allenamenti fatti su misura per i giochi di squadra

Matthias Brunner

### 22 Caleidoscopio aquatics – una selezione di sport balneari

Janina Sakobielski

### 30 Fitness in acqua – Una palestra di giovinezza e di salute

Janina Sakobielski

### 34 Incidenti in acqua – Drammi in acque torbide

René Mathys, Regula Stöcklin

## Per maggiori informazioni

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)





*Il tuo partner  
fino all'ultimo chilometro.*

**Novità! Sia che si pratichi sport di prestazione che un'attività fisica regolare, Isostar HYDRATE & PERFORM agisce prima, durante e dopo lo sforzo!**

Isostar HYDRATE & PERFORM, sperimentato su sportivi di tutti i livelli di prestazione, aumenta la resistenza del 19%\*. Grazie alla composizione isotonica il prodotto rimpiazza rapidamente i liquidi perduti, ristabilisce l'equilibrio idrico del corpo e ti fornisce le energie necessarie all'attività fisica. Isostar HYDRATE & PERFORM ricarica le riserve energetiche di muscoli sottoposti a notevole sforzo e ti aiuta a raggiungere traguardi sempre più importanti!

[www.isostar.ch](http://www.isostar.ch)



\*Scientific Study,  
IRMS, 2004

**isostar** go far.

«mobile» (anno 7, 2005) è nata dalla fusione delle riviste «Mocolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

**Editori**

Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund  
Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

**Creditore**

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 Sacino (lle), edizione italiana; Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

**Redazione fotografica**

Daniel Käsermann

**Traduttore**

Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni, Lorenza Leonardi Sacino

**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 Hänni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Tel.: +41 (0)44 788 25 78  
Fax: +41 (0)44 788 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), € 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.

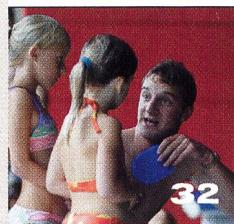
La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

**Tiratura**

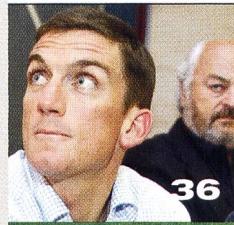
Edizione in italiano: 1515 esemplari

Edizione in tedesco: 10 233 esemplari

Edizione in francese: 3184 esemplari

**Serie a puntate**

- 32 Insegnamento interdisciplinare (2) – In piscina con Archimede  
38 Alimentazione (3) – Fare il pieno di zuccheri  
*Véronique Keim*

**Rubriche permanenti**

- 36 Doping ematico – Tyler Hamilton colto con le mani nel sacco  
*Bernhard Rentsch*  
40 Sicurezza nei tornei di calcetto – Barella in campo  
*Bernhard Rentsch*  
43 mobileclub  
45 Novità bibliografiche  
47 Vetrina  
48 Mobilo – Un cuscino per svegliarsi  
51 Vetrina/carta bianca  
52 Educazione fisica in Italia – La mobilitazione continua!  
*Flavio Cucco, Luca Eid*  
54 Vetrina, anteprima

**Inserti pratici****Dall'immersione al nuoto**

Chi sa immergersi, non ha paura dell'acqua; chi non ha paura si fa sostenere dall'acqua e chi galleggia riuscirà presto a nuotare. Un cammino didattico da scoprire con prudenza e in modo ludico. Ad esempio con questo inserto.

*Michael Bissig, Roland Gautschi*

*Fotografie: Daniel Käsermann*

*Disegni: Lucas Amos*

**Allenamento intermittente**

Chi allena la resistenza solo correndo su lunghe distanze sembra dimenticare che ogni sport pone a chi lo pratica esigenze diverse. Questo inserto mostra come si possa svolgere un allenamento della resistenza ludico e specifico della singola disciplina con unità brevi ed intense.

*Ralph Hunziker*

*Foto: Daniel Käsermann, Peter Battanta*

*Disegni: Leo Kühne*