

**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:** 4

## **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,

al bisogno impellente di fare del moto nell'infanzia si sostituisce inesorabilmente un'apatia motoria nell'adolescenza. Nel corso della nostra vita terrena, di regola, la fase in cui si praticano meno attività fisiche e sportive si situa durante l'adolescenza e più precisamente tra i 17 e i 20 anni.

Il primo sondaggio rappresentativo di Giovinezza+Sport, infatti, ha dimostrato che la percentuale di giovani tra i 17 e i 20 anni, che svolgono meno di trenta minuti di movimento alla settimana e sono da considerarsi inattivi, è maggiore rispetto a quella degli adulti: 36 % di adolescenti contro il 30.7 % di adulti (cfr. l'articolo a pag. 16). Anche i risultati dello studio SMASH 02 confermano il trend negativo: l'inattività fisica durante l'adolescenza si è fatta più acuta negli ultimi 15 anni.

Mancanza di tempo, un'attività scolastica e professionale molto impegnativa, gli amici non fanno sport, sono solo alcuni motivi addotti dai giovani per giustificare la loro apatia motoria. Ragioni sicuramente valide, se situate nel contesto giovanile, in cui si fanno largo altri interessi. Se nell'infanzia, spesso, lo sport è l'attività per antonomasia, nell'adolescenza diventa uno fra tanti passatempi. Probabilmente anche noi addetti ai lavori dovremmo relativizzare il significato delle statistiche ed accontentarci del fatto che si gli adolescenti sono meno attivi a livello fisico, però il loro impegno nello sport così come in altri settori, si arricchisce di nuove motivazioni: il bisogno di instaurare un rapporto equilibrato con il proprio corpo e di acquisire una propria identità nel gruppo, il desiderio di assumersi nuove responsabilità e di dimostrare le proprie competenze, sono solo alcuni esempi di sfide che gli adolescenti ricercano nell'attività fisica e sportiva.

L'educazione fisica scolastica e lo sport societario sono due importanti luoghi di sperimentazione per gli adolescenti. Il corpo, la salute, il benessere psicofisico, i contatti sociali diventano componenti prioritarie della loro esistenza, e di riflesso anche delle attività fisiche e sportive. L'inserito pratico «Giovani in gamba», allegato a questo numero di «mobile», si rivolge direttamente a loro e affronta proprio queste tematiche a loro care: come scegliere l'attività sportiva più in sintonia con la propria personalità, come trovare un equilibrio tra lavoro/studio ed attività fisica, come affrontare problemi psicofisici come i dolori di schiena e le emicranie.

L'adolescenza è una fascia d'età caratterizzata da paradossi: l'apatia motoria non deve offuscare i valori positivi che i giovani veicolano con tanto entusiasmo anche nelle attività fisiche e sportive.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

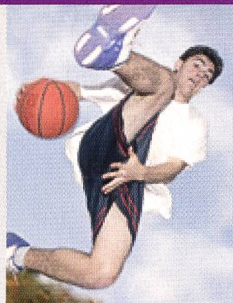
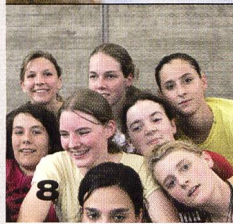


Foto: Daniel Käsermann



### Adolescenza

I teenager sono una «clientela» quantomeno appassionante sia per docenti di educazione fisica che per gli allenatori. Spesso ci si chiede quali contenuti siano adatti per la lezione o per l'allenamento e quali carichi di lavoro utilizzare quando i giovani attraversano le fasi della pubertà e dell'adolescenza. Tra i dieci e i venti anni, l'adolescente sceglie se continuare a praticare regolarmente un'attività fisica o abbandonare magari anche definitivamente la sua «carriera sportiva». Questo numero di «mobile» ripercorre le tappe dello sviluppo biologico e psichico dei giovani ed evidenzia i metodi di insegnamento e di allenamento appropriati per cementare il legame tra l'adolescente e lo sport.

- 6 **Preludio**
- 8 **Fra conformismo e ribellione – un'età alla conquista di nuovi spazi**  
Stefan Valkanover
- 12 **Un mondo di paradossi – salute, abitudini alimentari e stili di vita degli adolescenti svizzeri**  
Véronique Keim
- 14 **Allarme sedentarietà fra i giovani – intervista con il professore Pierre-André Michaud**  
Marcel Favre
- 16 **La carica dei cinquecentocinquantamila – i risultati del primo sondaggio svolto da G+S e che ha coinvolto un campione rappresentativo di giovani tra i 10 e i 20 anni**  
Doris Wiegand, Nicola Bignasca
- 21 **Fra i 10 e i 18 anni – coordinazione, resistenza, forza, velocità, mobilità articolare: un dossier dedicato agli aspetti biologici dello sport giovanile**  
Lukas Zahner, Roland Gautschi
- 33 **Che fatica crescere – i valori positivi di un'età difficile**  
Marcel Favre
- 34 **Io, noi e... «le altre» – un'esperienza d'insegnamento al Liceo di Bienne**  
Peter Moor

**Per maggiori informazioni**

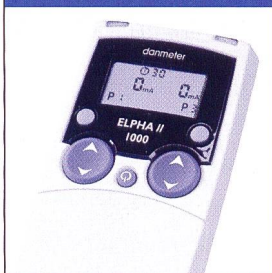
**www.mobile-sport.ch**  
www.baspo.ch  
www.svss.ch



Novità nella stimolazione muscolare  
e nel trattamento del dolore

# Mostrare i muscoli!

## TENS – FES/NMS



Interessanti  
condizioni di vendita  
e di noleggio.

Come impresa di distribuzione ai primi posti nel mercato dei prodotti per l'elettrostimolazione, la Parsenn-Produkte AG propone sistemi completi per ogni ambito di applicazione. I nostri prodotti d'avanguardia in campo medico destinati a

- riabilitazione neurologica
- terapia del dolore (TENS)
- trattamento dell'incontinenza
- stimolazione dei muscoli (FES/NMS)

si sono rivelati adatti come sistema complementare in varie terapie. Tutti i prodotti sono costantemente sviluppati per adattarli ai sempre nuovi standard tecnici. Il nostro servizio relativo al prodotto comprende l'elaborazione di condizioni di vendita e di noleggio, formazione del personale e consulenza, fornitura di accessori e materiale vario, come ad es. elettrodi, gel di contatto, ecc.

## STIMOLATORE MUSCOLARE con biofeedback



## ACCESSORI



## RICHIESTA DI MATERIALE

- ☐ Vogliate inviarmi la documentazione completa  
☐ Ci interessa soprattutto:

- ☐ Per favore contattateci al numero:

Mittente:

Persona competente:

Parsenn-Produkte AG, Abt. Medizinische Geräte, 7240 Küblis  
Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39  
info@parsenn-produkte.ch, www.parsenn-produkte.ch



mobile 2005

# Contusione? Distorsione? Strappo?



## Olfen Patch® Il cerotto antidolorifico della Mepha

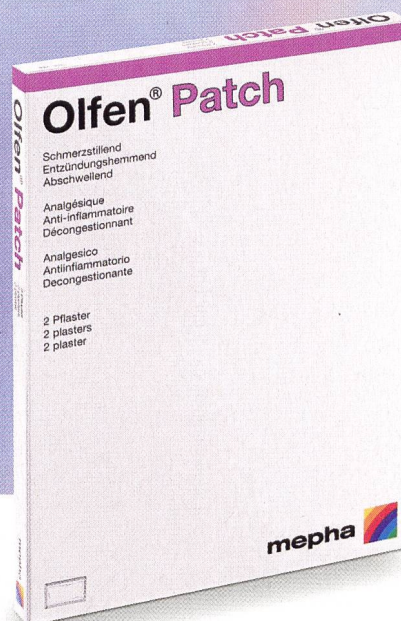
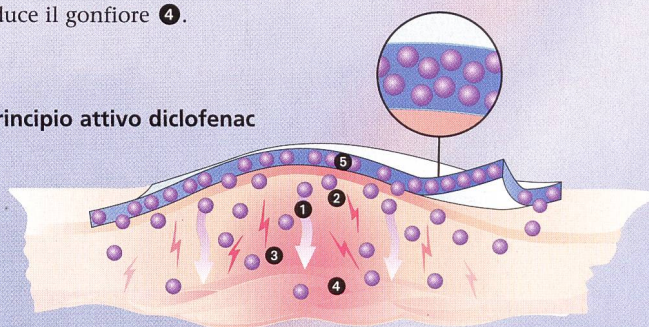
### Agisce lì, dove fa male ...

Olfen Patch® combatte dolore ed infiammazione. Dopo l'applicazione sulla pelle, la sostanza attiva diclofenac ① raggiunge il tessuto dolorante, allevia il dolore ②, impedisce l'infiammazione ③ e riduce il gonfiore ④.

### ...a lungo.

Olfen Patch® libera continuamente la sostanza dallo strato attivo ⑤ nel tessuto doloroso, per una durata fino a 12 ore.

### ● Principio attivo diclofenac



- > Allevia i dolori
- > Antiinfiammatorio
- > Riduce i gonfiori
- > Rinfresca piacevolmente

Questo è un medicamento.  
Leggere il foglietto illustrativo.  
In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

mepha



«mobile» (anno 7, 2005) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (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

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

## Redazione fotografica

Daniel Käsermann

## Traduttori

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 Hähni, 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

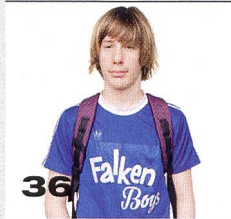
Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari  
ISSN 1422-7894

## Serie a puntate



- 40 **Grandi sforzi, piccole porzioni – l'anorexia atletica**  
*Véronique Keim*

## Rubriche permanenti



- 36 **upi – I giovani maschi sfidano il pericolo**  
*René Mathys*

- 39 **mobileclub**

- 43 **Novità bibliografiche**

## Educazione fisica in Italia

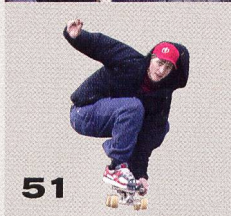


- 44 **Consigli per ben iniziare – le novità a livello di programmi di insegnamento in Italia**

*Bruno Mantovani*

- 46 **Piccoli segnali di ripresa – il ruolo dell'educazione fisica nella scuola italiana**

*Livia Brienza*



- 48 **Penisola in movimento – progetti ben ancorati nel territorio italiano**

*Lorenza Leonardi Sacino*

- 52 **Associazioni di categoria – Una realtà in espansione**

*Gianlorenzo Ciccozzi*

## Inserti pratici

### Tchoukball



Il tchoukball è un gioco molto apprezzato sia a livello di club che nell'educazione fisica scolastica. Il suo successo dipende dalle prime esperienze che i giovani possono fare sul campo. Alcuni consigli per la lezione.

*Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim*

## Giovani in gamba



Molti giovani non svolgono un'attività fisica e sportiva sufficiente. Le conseguenze a livello di salute sono assai gravi: obesità, emicranie, mali di schiena. L'inserto è una miniera di idee per darsi una mossa.

*Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker*