

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 Giovani+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 sì 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'inserto 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

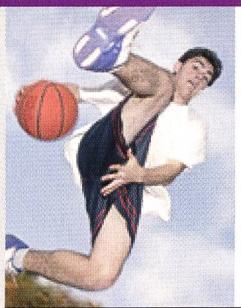
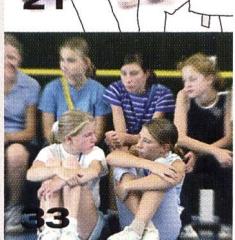
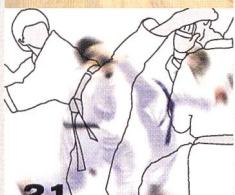
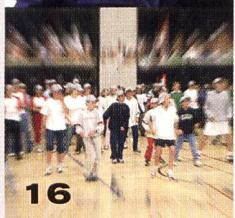


Foto: Daniel Käsemann



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

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 cimentare 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 Bienna
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.

STIMOLATORE MUSCOLARE con biofeedback



ACCESSORI



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.

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

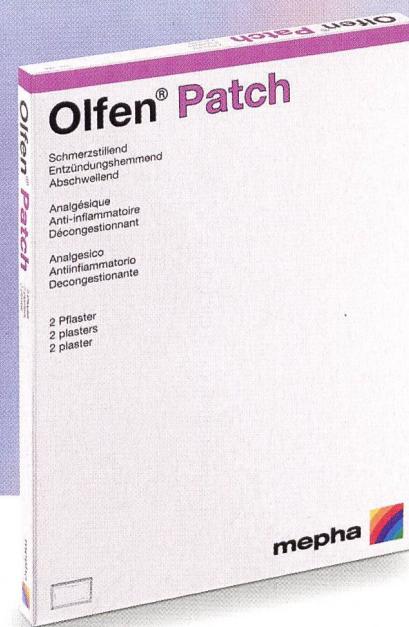
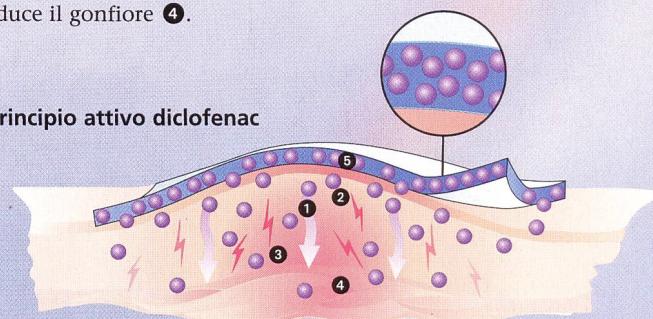
Agisce lì, dove fa male ...

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

Coaditore



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 (llo), 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
agenturtscchi, Soodstrasse 53, Postfach,
8134 Adliswil 2, www.agenturtscchi.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
ISSN 1422-7894

Serie a puntate



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

Rubriche permanenti



- 36 upi – I giovani maschi sfidano il pericolo
René Mathys
39 mobileclub
43 Novità bibliografiche

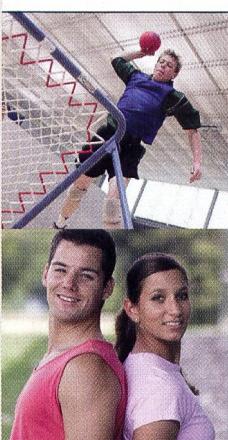
Educazione fisica in Italia



- 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