

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** L'esempio vien dal basso  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001592>

#### 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>**



# L'esempio vien

Circa la metà dei bambini elvetici pratica più di tre ore di attività fisica a settimana, oltre alle lezioni obbligatorie di educazione fisica. Per la prima volta, la Svizzera dispone di informazioni precise sul comportamento dei suoi piccoli e giovani abitanti in merito allo sport.

*Lorenza Leonardi Sacino; foto: Daniel Käsermann*

► Qualche mese fa, più precisamente nel numero 4/08, «mobile» aveva presentato i risultati dello studio «Sport Svizzera 2008» sul comportamento della popolazione adulta svizzera in merito all'attività fisica. Lo scorso novembre sono state pubblicate anche le conclusioni riguardanti i giovani fra i 15 e i 19 anni e, quale prima assoluta, anche quelle concernenti i bambini in età compresa tra i 10 e i 14 anni. Le interviste con i rappresentanti di queste due categorie di età sono state rese possibili grazie alla collaborazione con Gioventù+Sport. In totale sono stati interrogati 1530 bambini (10-14 anni) e 1534 giovani (15-19 anni) scelti in modo aleatorio su tutto il territorio svizzero. Di seguito un riassunto dei risultati più significativi cui è giunto il sondaggio.

## Infanzia sportiva

Oltre alle ore obbligatorie di educazione fisica scolastica, il 47% dei bambini pratica un'attività sportiva per oltre tre ore a settimana, un altro 39% arriva a farne fino a tre ore settimanali, mentre il 14% si dice totalmente sedentario. Se si aggiungono le attività sportive sporadiche e non organizzate, la quota di attivi oltre le tre ore settimanali raggiunge il 72%. Per quanto riguarda i giovani, l'attività sportiva è leggermente inferiore rispetto al gruppo precedente. Il 67% di essi si muove almeno tre ore a settimana durante il tempo libero e la metà di loro (32%) dedica allo sport in media almeno un'ora al giorno. Circa un quinto degli intervistati di questa categoria (18%) si definisce invece totalmente inattivo, eccezion fatta per le lezioni di educazione fisica cui partecipa a scuola. Il numero di bambine e ragazze inattive è più alto di quello dei coetanei di sesso opposto. Una situazione che riguarda ogni categoria d'età, salvo i dodicenni e i tredicenni (v. fig.1).

Lo studio evidenzia, fra le altre cose, come l'interesse nei confronti dello sport sia in continua crescita durante l'infanzia, diminuendo invece – ad ondate – durante l'adolescenza. I dodicenni risultano essere i più attivi dal punto di vista sportivo, mentre a 13 e a 17 anni si registra un evidente calo dell'attività fisica. A 13 anni, il problema riguarda prevalentemente i maschi, poiché a questa età le femmine sono ancora particolarmente interessate al movimento.

Restando in ambito di differenze fra i generi, va sottolineato che i ragazzi sono molto più sportivi rispetto alle ragazze. Nella categoria 10-14 anni, il 55% dei maschi pratica sport per oltre tre ore a settimana, contro il 39% delle femmine. Il divario legato ai sessi aumenta con il passare degli anni. A 19 anni, il 77% degli uomini e solo il 52% delle donne dedicano ancora più di tre ore a settimana allo sport.

# dal basso

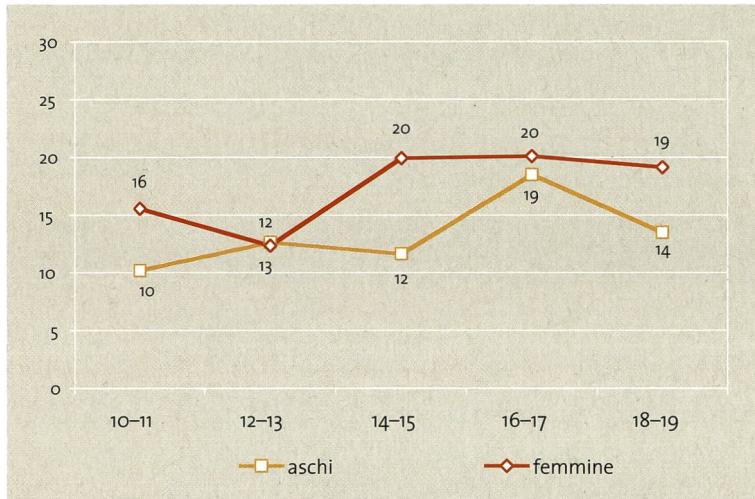


Fig. 1: livello di inattività in base a sesso ed età.

A livello di sport invernali, nella categoria dei 10 ai 14 anni lo sci alpino (40%) è il più gettonato, seguito dallo snowboard (11%), mentre in quella dai 15 ai 19 anni è lo snowboard a raccogliere le adesioni maggiori (22%). Lo sci, in questo caso, è nominato soltanto dal 18% degli intervistati.

## Una questione di origini

Il sondaggio ha evidenziato inoltre delle divergenze dal profilo regionale e sociale. Nella Svizzera tedesca, i bambini e i giovani sono molto più sportivi rispetto ai coetanei della Romandia e della Svizzera italiana. In queste due regioni si notano pure delle disparità fra i generi: le ragazze romande e svizzero-italiane presentano infatti il grado di attività fisica più basso in assoluto.

Come hanno pure dimostrato i risultati inerenti la popolazione adulta, dal punto di vista sociale il tasso più alto di sedentarietà viene riscontrato fra i bambini e i giovani appartenenti ai ceti caratterizzati da una scarsa istruzione. L'interesse nei confronti dell'attività fisica è in stretta relazione con la nazionalità; i bambini e i giovani elvetici si muovono maggiormente rispetto ai loro coetanei stranieri (v. fig. 2).

## Calcio mon amour

Ma cosa spinge bambini e giovani a praticare un'attività sportiva? La risposta è chiara e assolutamente unanime: il divertimento. Tale concetto tuttavia comprende praticamente tutti gli aspetti della pratica sportiva e non va assolutamente messo in contrapposizione con l'allenamento volto a migliorare le prestazioni e con le competizioni. Queste ultime perdono di valore man mano che si avanza con l'età, ma per molti giovani resta importante poter perseguire prestazioni sportive (79% di chi pratica sport) e misurarsi con gli altri (41%). Un'importanza ancora maggiore viene attribuita da bambini e giovani al sostegno della salute, alla forma fisica personale e allo stare insieme.

I bambini ed i giovani praticano una grande varietà di sport. In media i bambini fra 10 e 14 anni citano 4,3 attività diverse praticate attivamente, i giovani fra 15 e 19 anni 3,3. Bicicletta, nuoto e calcio sono i tre sport più amati per entrambi i gruppi di età. Il calcio, se è la preferenza assoluta per bambini e giovani, affascina sempre più ragazze.

Il gioco del pallone resta in cima alla classifica anche quando si chiede al gruppo 10-14 anni qual è l'attività che vorrebbero fare. Dieci per cento di tutti i ragazzi e sette per cento delle ragazze vorrebbero iniziare a giocare o dedicargli più tempo. Fra gli sport che si vorrebbero fare, fra le bambine troviamo in testa l'equitazione, per i maschi l'hockey su ghiaccio e gli sport di combattimento. Queste ultime discipline sono molto amate anche fra i giovani, che vorrebbero provare o approfondire anche danza, fitness, pallavolo e tennis.

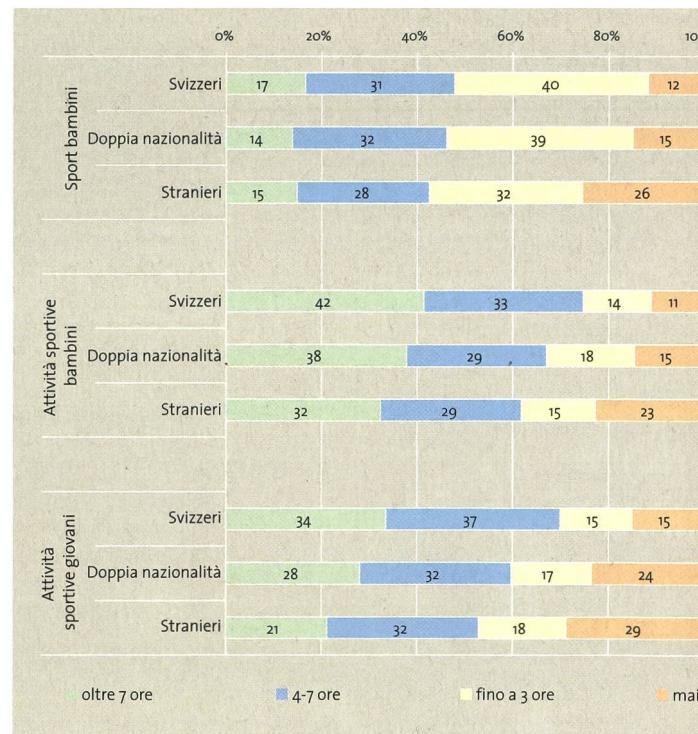


Fig. 2: attività sportiva di bambini e giovani in base alla nazionalità (in percento).

### Defezioni, iscrizioni & Co.

L'affiliazione alle società sportive è un altro punto che gli autori del sondaggio hanno voluto approfondire. Il 62 per cento di tutti i bambini ed il 47 per cento dei giovani sono membri di una società sportiva. Bambine e giovani donne a tutti i livelli di età sono meno rappresentate dei maschi. Particolarmente poco legate alle società sportive sono le straniere: solo il 26 per cento delle bambine e il 15 per cento delle giovani con radici nella migrazione fanno parte di una società sportiva. Le differenze fra le regioni linguistiche in merito all'affiliazione ad una società sportiva sono meno evidenti di quelle viste per la pratica dello sport. La Svizzera italiana presenta una quota superiore alla media di bambini affiliati in una società e notevolmente inferiore alla media di giovani.

Il 44% dei bambini ha già voltato le spalle ad un club durante la sua breve carriera sportiva, contro il 63% dei giovani. Nella maggior parte dei casi, sia i primi che i secondi scelgono l'opzione dell'abbandono perché la pratica della disciplina in questione non li entusiasma o non li interessa più. Le società con maggiori adesioni (calcio per i maschi e ginnastica per le femmine) sono anche quelle che registrano le maggiori fluttuazioni. Sebbene la tendenza sia quella di revocare la propria affiliazione ad un club, lo sport societario non viene comunque accantonato definitivamente. Ciò significa che durante l'infanzia, le defezioni e le nuove iscrizioni sono più o meno equilibrate. Solo in età giovanile, soprattutto fra le donne, si registra un notevole calo delle affiliazioni.

Ai bambini sono pure state rivolte delle domande in merito alle loro abilità nel campo dello sport. In particolare è stato loro chiesto a che livello sanno andare in bicicletta, nuotare, sciare, pattinare su rotelle o sul ghiaccio, andare con lo skateboard o lo snowboard. La maggioranza degli interrogati indica un livello elevato soprattutto per la bicicletta, il nuoto e lo sci. Analizzando i fattori che influiscono sulle diverse abilità sportive ci si imbatte in chiare differenze in base

al sesso. Ad esempio, le bambine riescono meglio nel nuoto, nel pattinaggio sul ghiaccio e nei pattini inline, mentre i bambini sono più portati per lo snowboard e, soprattutto, per lo skateboard. Dal sondaggio emerge inoltre, a sorpresa, come l'età non abbia alcuna influenza sull'abilità, vale a dire che un 14enne non sa automaticamente andare meglio in bicicletta, con lo snowboard o con lo skateboard rispetto ad un undicenne. Una spiegazione plausibile alla mancata correlazione fra questi due fattori potrebbe essere legata al fatto che, durante lo studio, non siano state misurate le abilità ma sia stata presa in considerazione la valutazione che ciascun partecipante ha dato delle stesse. //

### Risultati tratti dallo studio «Sport Svizzera 2008» riguardanti bambini e giovani:

Markus Lamprecht, Adrian Fischer, Hanspeter Stamm  
2008 Osservatorio sport e movimento Svizzera  
c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG  
Ufficio federale dello sport UFSPO  
Gioventù+Sport G+S

### Non ci fermiamo qui

I risultati della ricerca riguardante bambini e giovani arricchiranno anche parte del numero 1/09 di «mobile». In quell'occasione traceremo una biografia sportiva dei giovani abitanti del nostro paese e, in base all'evoluzione che si sta delineando, analizzeremo le varie possibilità di reazione e presenteremo 14 tesi formulate da Gioventù + Sport, elaborate in base alle conclusioni dello studio in questione.

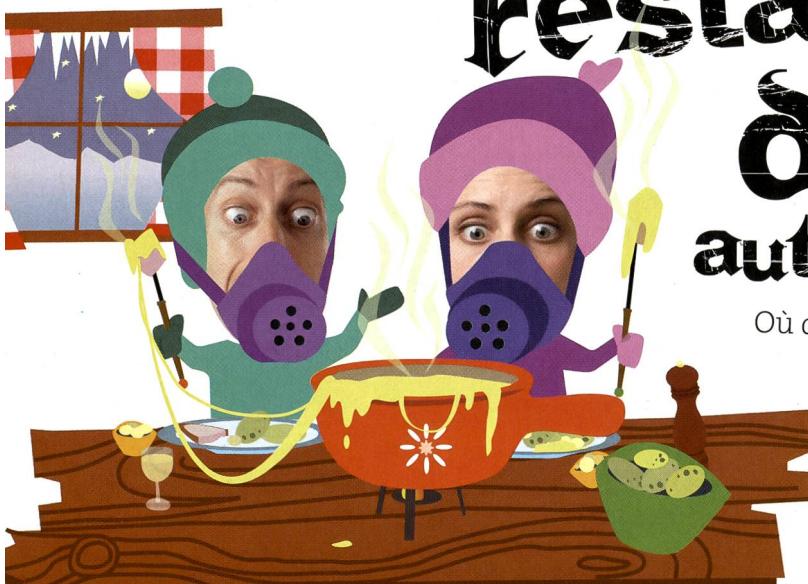
Pubblicità

ADVICO YOUNG &amp; RUBICAM

**trouvé un restaurant  
d'altitude  
authentique?**

Où donner et trouver des conseils: la plateforme  
des fous de la neige pour les fous de la neige.

**snowfriends.ch**



# REGOLE RÈGLES

# FIS REGELN RULES



Niemanden gefährden oder schädigen.  
Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.  
Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.  
Do not endanger or prejudice others.



Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.  
Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.  
Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista a meteo.  
Move in control. Adapt your manner of skiing or snowboarding and speed to your ability and to the general conditions on the mountain.



Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.  
Respecter le skieur et snowboarder aval.  
Rispettare il percorso degli sciatori e degli snowboarder che precedono.

Do not impede the route of the skier and snowboarder in front of you.



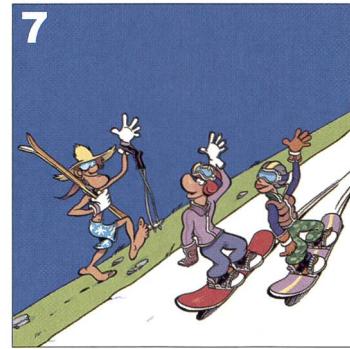
Überholen mit genügend Abstand.  
Dépasser à une distance appropriée.  
Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.  
Leave a wide berth when overtaking.



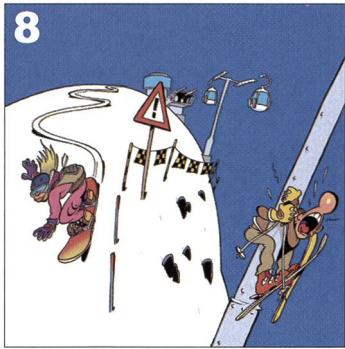
Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts Blick nach oben.  
S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont.  
Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte.  
Look up the slopes each time before starting and moving upwards.



Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.  
Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.  
Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.  
Only stop at the edge of the piste or where you can be seen easily.



Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.  
Monter et descendre uniquement au bord de la piste.  
Salire o scendere solo ai bordi della pista.  
When climbing up or down keep to the side of the piste.



Markierungen und Signale beachten.  
Respecter le balisage et la signalisation.  
Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.  
Obey all signs and markings.



Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.  
Prêter secours, avertir le service de sauvetage.  
Prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.  
Provide help and alert the rescue service.



Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.  
Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité.  
Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.  
All persons involved in an accident including witnesses must exchange names and addresses.

## Bestellformular: Plakat mit allen FIS-Regeln (Format A2)

**Ja, ich bestelle:**

- 5 Plakate**
- 10 Plakate**
- 25 Plakate**

**Die Bestellung der Plakate sowie die Lieferung per Post ist gratis.**

**Weitere Informationen finden Sie unter:**  
[www.seilbahnen.org/FIS-Regeln.html](http://www.seilbahnen.org/FIS-Regeln.html)

**Firma/Schule**

**Vorname**

**Name**

**Adresse**

**PLZ/Ort**

**Bestellformular einsenden an:**

**Seilbahnen Schweiz, Andreas Heinzer,  
Dählhölzliweg 12, 3000 Bern 6**