

**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:** 4

## Inhaltsverzeichnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.02.2025

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

Care lettrici,  
cari lettori,

chi pratica sport, fuma meno; chi pratica sport, beve più o meno a dipendenza della disciplina praticata. Finalmente uno studio approfondito ha permesso di valutare in modo obiettivo il ruolo dello sport nella prevenzione delle tossicomanie. Ciò dovrebbe porre fine alle più svariate speculazioni formulate sia dai fautori dello sport che dagli scettici.

I risultati di tale studio pubblicati a pag. 44 di questo numero dimostrano come l'attività sportiva possa influire sul consumo di sostanze stupefacenti, anche se questo influsso non si manifesta in modo spontaneo e automatico. In altre parole, la pratica di una qualsiasi attività sportiva non garantisce di per sé un minor consumo di tabacco, alcool o canapa. Chi asserisce il contrario, misconosce la realtà dei fatti ed enfatizza gli effetti positivi dello sport sulle abitudini di vita.

Se si vogliono sfruttare appieno le opportunità offerte dallo sport, si devono creare le condizioni giuste e un ambiente favorevole. Tutti gli attori che partecipano alla messa in scena delle attività sportive sono chiamati in causa e devono assumersi le loro responsabilità: dirigenti di società sportive, docenti di educazione fisica, allenatori e monitori fungono da esempio e il loro comportamento encomiabile influisce positivamente sulle abitudini di vita dei giovani sportivi. Un ambiente sportivo in cui vigono regole e valori sani, nei quali il giovane si identifica pienamente, è molto efficace nella prevenzione delle tossicomanie.

L'attività sportiva è per il giovane un passatempo che dovrebbe permettergli di acquisire importanti esperienze di vita in modo spensierato e in forma ludica: accettare le trasformazioni del proprio corpo, allacciare contatti interpersonali, imparare ad affrontare sfide dall'esito imprevedibile sono alcuni dei compiti di sviluppo che si pongono al giovane. Lo sport incide favorevolmente sulla capacità di risolvere compiti di sviluppo soprattutto se permette di vivere sulla propria pelle esperienze di successo. Il fatto di sperimentare su sé stessi i benefici dell'attività fisica migliora la fiducia nelle proprie competenze e di riflesso la disponibilità a sottoporsi anche in futuro a sforzi di tipo fisico. Pertanto, il benessere provato subito dopo la pratica di un'attività sportiva si ripercuote positivamente sullo stato emozionale immediato e favorisce una stabilità emozionale a lungo termine.

Facciamo in modo che lo sport permetta ai giovani di vivere esperienze di successo, di sentirsi accettati nel gruppo, di partecipare alle decisioni e di esprimere le proprie opinioni. In questo modo sfrutteremo l'effetto «stupefacente» dello sport e – magari – diminuiranno lo stimolo a consumare tabacco, alcool e canapa.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

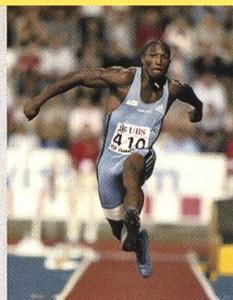
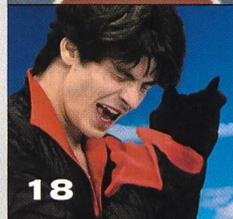
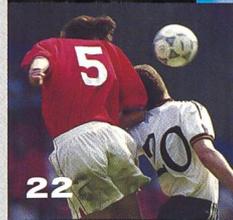


Foto: Daniel Käsermann



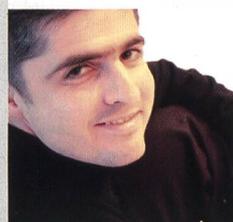
18



22



26



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## I salti

Saltare è il modo più semplice che esista per sfuggire alla forza di gravità. Nel repertorio dei movimenti dei bambini, balzellare e saltare sono azioni normali e spontanee come correre e camminare. Ogni passo, inoltre, può essere considerato un piccolo salto.

Questo numero spiega e illustra le condizioni di cui abbiamo bisogno in ogni disciplina sportiva per saltare, ma anche le forme di salto più stimolanti da integrare nell'insegnamento e nell'allenamento e i salti estetici sul ghiaccio... insomma, non resta che spiccare il volo!

- 6 **Ouverture**
- 8 **In volo – Diverse tecniche per diversi obiettivi**  
Véronique Keim
- 10 **Addio Fosbury! – Come insegnare i salti a scuola**  
Roland Gautschi
- 12 **Più qualità meno quantità – Test utili per rivalorizzare la precisione**
- 14 **Divertirsi in volo – dal millepiedi... all'acchiappapallone**
- 16 **Insieme per confrontarsi – Le proposte ludiche della Kids-Cup**
- 18 **Pattinaggio artistico – I sei salti di Stéphane Lambiel**  
Véronique Keim
- 22 **Tra balzi e rimbalzi – I momenti decisivi degli sport di squadra**  
Véronique Keim
- 26 **Decollare come un razzo – Saper maneggiare l'asta richiede notevoli capacità**  
Véronique Keim
- 28 **Saltare... in inglese – Rope skipping per tutti**  
Stefan Lerch, Ralph Hunziker

### 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.–/€ 36.–
- Nuovo abbonamento annuale + adesione al mobileclub: Fr. 57.–/€ 46.–



**B E R G B A H N E N  
G R A U B Ü N D E N**

# Sport invernali e scuola



**Offerte delle funivie  
grigionesi per le scuole.**



**Lezioni di sport invernali e  
scuola a prezzi vantaggiosi.  
Con la miglior infrastruttura.**



**Pacchetti convenienti di  
sport e scuola.**



**Bergbahnen Graubünden  
Casella postale 63  
CH-7031 Laax  
Telefono +41 (0)81 936 61 81  
Fax +41 (0)81 936 61 82  
info@bergbahnen-graubuenden.ch  
www.bergbahnen-graubuenden.ch**

«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», UFSSPO, 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, Telefon: ++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. 35.- (Svizzera), € 31.- (estero), mobileclub: Fr. 15.- Numeri arretrati: Fr. 10.-/€ 7.- (spese di spedizione escluse).

## Riproduzione

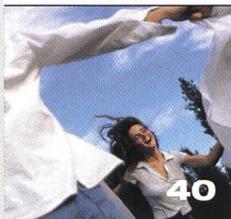
Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

## Tiratura

Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894

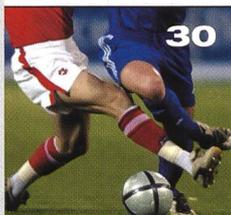
## Serie a puntate



### 40 Sport come terapia (3) – Dolcificante per diabetici

Ralph Hunziker

## Rubriche permanenti



### 30 upi – Un tallone d'Achille chiamato caviglia

René Mathys

### 33 Novità bibliografiche

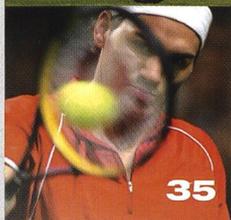
### 35 «sporttip one» – Scommettiamo che Roger Federer...

Janina Sakobielski

### 37 mobileclub

### 39 A lezione di spirito olimpico – Un nuovo supporto didattico per la scuola elementare

Lorenza Leonardi

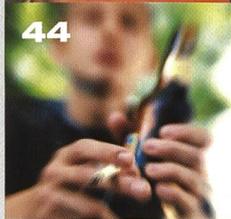


### 42 Intervista – Sergei Bubka, un'asta tatuata nel cuore

Lorenza Leonardi

### 44 Sport e tossicodipendenze – Meno tabacco, non sempre meno alcool

Nicola Bignasca, Anton Lehmann



### 49 Vetrina/Carta bianca

### 50 Come eravamo... – I 60 anni di Macolin

Hans Altorfer



### 53 Vetrina

### 54 Anteprima



## Inserito pratico

### Minitrampolino

È la star degli attrezzi da ginnastica, perché ha il potere di entusiasmare bambini, giovani e adulti. I nostri consigli per usarlo al meglio e saltare sempre più su...

Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim

## 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)