

La rivista di educazione fisica e sport



Orientamento

Deficit visivo

**Più sicuri grazie
al movimento**

Heinz Keller

**Un congedo
carico di ricordi**

Care lettrici,
cari lettori,

partenza e arrivo: l'attualità a noi più vicina si lascia riassumere in queste due semplici parole pregne di importanti simbologie e riferimenti. Fino ad alcune settimane or sono questi due slogan campeggiavano a caratteri cubitali su cartelloni disposti in punti strategici su tutto il territorio elvetico. Ci auguriamo che il vero messaggio di questa campagna pubblicitaria – muoversi di più, vivere meglio – pur se meno visibile e più discreto, abbia fatto breccia nel cuore e nella testa della gente.

Insignificante e grigia per gli uni, incisiva e innovativa per gli altri. Come era da prevedere, la campagna promozionale ha suscitato le reazioni più disparate... il che è già di buon auspicio! Noi abbiamo apprezzato l'accostamento di due veri simboli dello sport agonistico, la partenza e l'arrivo appunto che, riferiti all'obiettivo da raggiungere, rappresentano un grande ostacolo da superare. Infatti, per un pantofolaio, la «partenza» verso un'attività fisica regolare è obiettivamente difficile, in quanto non si riesce ancora a scorgere «l'arrivo», ovvero il piacere di «muoversi di più, vivere meglio». Siamo impazienti di sapere se questi slogan abbiano modificato significativamente le abitudini motorie della popolazione. Dovremo però attendere ancora alcuni mesi.

La «partenza» di Heinz Keller il 31 marzo 2005 e «l'arrivo» di Matthias Remund il 1° aprile 2005 alla direzione dell'Ufficio federale dello sport di Macolin (UFSP) segnano un cambiamento epocale per tutto lo sport svizzero. Pedagogo e umanista il primo, giurista e manager il secondo rappresentano assieme le due facce della medaglia che contraddistinguono l'UFSP e lo sport svizzero. Gli immensi meriti di Heinz Keller meriterebbero un numero speciale di «mobile»; le qualità e le competenze di Matthias Remund le scopriremo nei prossimi mesi. Il Consiglio federale, ed è una primizia, ha preferito affidare la direzione di Macolin a un esperto di gestione dello sport e non come in passato ad un formatore nel campo dello sport. Questa nomina suggella l'accresciuta importanza degli aspetti politici ed economici dello sport.

La partenza e l'arrivo offrono molteplici spunti di riflessione per «lanciare» questo numero dedicato in gran parte all'orientamento. Le nostre percezioni, decisioni ed azioni soggiacciono a cicli di regolazione, scanditi da una partenza e da un arrivo, che fungono così da importanti punti di riferimento e di orientamento per meglio gestire lo spazio e il tempo nello sport così come nella vita quotidiana.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Käsermann



8



12



16



20



24



28



Orientamento

Per uno sportivo è fondamentale poter individuare in ogni momento la posizione e i movimenti nello spazio e nel tempo dei compagni, degli avversari, degli oggetti, del suo stesso corpo e fornire la risposta più adeguata. Per questa ragione, nell'apprendimento dei movimenti l'orientamento assume un'enorme importanza. Ma qual è il ruolo di questa capacità, ad esempio, negli sport di squadra e nei salti effettuati dagli snowboardisti? «mobile» cerca di rispondere in modo esaustivo a questi e ad altri quesiti. In un articolo si evidenziano le strategie d'orientamento adottate dai ciechi, mentre in un altro si spiegano le diverse tecniche utilizzate per sviluppare questo importante senso nei bambini. Un illustre appassionato di corsa d'orientamento, Heinz Keller, parla inoltre dei suoi 20 anni trascorsi in veste di direttore dell'UFSP. Una carica che ha sollecitato molto il suo sviluppatissimo senso d'orientamento.

- 6 **Preludio**
- 8 **All'inizio c'è... l'orientamento – Nello sport niente riesce senza l'uso di questa capacità importantissima**
Arturo Hotz
- 12 **Mi muovo perché so anticipare – In che modo la percezione determina l'azione?**
Bertrand Théraulaz
- 16 **Scoprire lo spazio – Un nuovo materiale didattico per i più piccoli**
Marcel Favre
- 20 **Alla ricerca della formula magica – Le strategie usate negli sport di squadra**
Véronique Keim
- 24 **Vedere con altri occhi – Una lezione di movimento con bambini portatori di handicap visivo**
Véronique Keim
- 28 **Quando gli alberi iniziano a parlare – A colloquio con Simone Niggli-Luder, sei volte campionessa mondiale di corsa d'orientamento**
Janina Sakobielski

Per maggiori informazioni

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

«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



36 Alimentazione (2) – Bere, che piacere

Nicola Bignasca

38 Regole del gioco (1) – Cosa ne pensa l'ex arbitro internazionale Urs Meier?

Roland Gautschi

Rubriche permanenti



26 Riforma dell'educazione fisica in Italia – Ginnastica addio?

Flavio Cucco, Sergio Pivetta

30 upi – Traffico intenso, pedalata sicura

Markus Cotting



33 mobileclub

35 Novità bibliografiche

40 Dal 1985 al 2005 – 20 anni di regno per Heinz Keller

45 Lo sport in versione Remund – Intervista al nuovo direttore dell'UFSPO



47 Rafforzare per proteggere – Come stabilizzare al meglio la spalla

51 Carta bianca/Vetrina

53 Vetrina

Inseri pratici

Tennis

Il tennis è fatto di scambi spettacolari, racchette da campioni ed interminabili set. Ma prima di raggiungere tutto ciò, bisogna esercitare questa disciplina in modo mirato e ludico.

Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker

Foto: Daniel Käsermann



Lanci

Tutti, una volta o l'altra, hanno lanciato un sasso in uno stagno o hanno tirato un pallone in porta. La famiglia dei lanci è uno dei piatti forti delle lezioni di educazione fisica e delle sedute di allenamento.

Rolf Weber, Roland Gautschi

Illustrazioni: Leo Kühne; videosequenze: Peter Battana;

foto: Daniel Käsermann