

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Giovani in gamba  
**Autor:** Partoll, Alexa / Wyss, Thomas / Hunziker, Raphael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999106>

### **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:** 03.02.2025

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



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.

## Sommario

- 2 Diario in movimento
- 3 La testa nel pallone
- 4 Un piano d'azione contro lo stress
- 6 Quando la testa ronza
- 7 Mal di schiena? No, grazie!
- 8 La resistenza che fa per te
- 9 Un puzzle rivelatore
- 10 Salendo verso il traguardo
- 11 L'imbarazzo della scelta
- 12 Trasporti in mani sicure
- 13 Muscoli indolenziti
- 14 Un test di forza facile facile
- 15 Una pietra miliare della salute

## Giovani in gamba

Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker

Foto: Daniel Käsermann, disegni: Leo Kühne, traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi

**M**olti giovani affermano che dopo aver fatto un po' di attività fisica moderata si sentono meglio, più attivi ed in uno stato d'animo migliore di prima. È stato anche rilevato che è più facile ed efficace lavorare e studiare dopo aver fatto del moto. Scopri anche tu tali vantaggi, seguendo i consigli di questo fascicolo.

### Tendenza pericolosa

La sempre maggiore motorizzazione da un lato ed il sempre meno tempo a disposizione – per via della formazione e delle numerosissime offerte per il tempo libero – dall'altro impediscono a molti di svolgere un'attività fisica sufficiente (cosa invece naturale per ogni essere umano). Con conseguenze che forse sarà già capitato anche a te di provare sulla tua pelle: mal di testa, scarsa capacità di concentrazione e svogliatezza nell'apprendere. Inoltre la mancanza di esercizio fisico causa l'accumulo di chili di troppo, con conseguente (eccessivo) carico di articolazioni, tendini e muscoli. Eppure non è mai troppo tardi per reagire... la cosa migliore è iniziare proprio ora!

### Più di un ricettario

Questo inserto vorrebbe sostenere i tuoi sforzi in questa direzione. Si basa sul manuale «Tippfit» di prossima pubblicazione, purtroppo soltanto in lingua tedesca, che vuole promuovere un apprendimento autonomo ed autodeterminato da parte del giovane nei campi delle attività fisiche e sportive, della salute e del benessere. L'inserto però va ancora oltre e propone consigli e nozioni di base su vari temi come ad esempio stress, emicranie e mal di schiena.

### L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

- I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
  - A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
  - A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
  - A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:  
Redazione «mobile» UFSPÖ, CH – 2532 Macolin  
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

# Diario in movimento

Il movimento favorisce il benessere e la salute, previene le malattie e facilita l'eliminazione dello stress. Sfrutta appieno le possibilità di muoverti nella vita di tutti i giorni.



L'ideale sarebbe riuscire a fare ogni giorno un totale di un'ora di movimento o sport. Per verificare la tua situazione, scegli a caso un giorno infrasettimanale ed annota su un diario dopo pranzo, dopo cena e prima di addormentarti quale attività hai svolto e per quanto tempo. Per avere un raffronto, di tanto in tanto trascrivi tutte le attività fisiche e sportive svolte in una domenica qualsiasi.

## Quanto ti muovi?

	Durata (in minuti)
<b>Mattina</b>	
Sono andato a scuola a piedi, in bicicletta, in monopattino o con i pattini.	
Durante la pausa ho fatto una passeggiata in cortile.	
Durante la pausa ho giocato a calcio o a pallavolo o a pallacanestro.	
Nella pausa ho provato nuove figure con lo skateboard.	
Durante la pausa ho fatto dell'arrampicata.	
Nella pausa ho svolto altre attività sportive.	
Durante la lezione in classe abbiamo svolto un'attività motoria.	
Ho avuto educazione fisica e mi sono mosso per _____ minuti.	
Sono tornato a casa a piedi, in bicicletta, in monopattino o con i pattini.	
Altre attività sportive fatte in mattinata: _____	
<b>Pomeriggio</b>	
Sono andato a scuola a piedi, in bicicletta, in monopattino o con i pattini.	
Durante la pausa ho fatto una passeggiata in cortile.	
Durante la pausa ho giocato a calcio o a pallavolo o a pallacanestro.	
Nella pausa ho provato nuove figure con lo skateboard.	
Durante la pausa ho fatto dell'arrampicata.	
Nella pausa ho svolto altre attività sportive.	
Durante la lezione in classe abbiamo svolto un'attività motoria.	
Ho avuto educazione fisica e mi sono mosso per _____ minuti.	
Sono tornato a casa a piedi, in bicicletta, in monopattino o con i pattini.	
Altre attività sportive fatte nel pomeriggio: _____	
<b>Sera</b>	
Sono uscito un po' per giocare a calcio o a hockey su ghiaccio, ecc.	
Sono andato all'allenamento.	
Sono andato a ballare con gli amici.	
Sono andato a trovare un amico a piedi, in bicicletta, in monopattino o con i pattini.	
Sono andato a nuotare, correre, in bicicletta, in palestra.	
Sono andato a passeggiare con il cane.	
Oggi ho salito le scale per un totale di _____ minuti.	
Altre attività sportive fatte in serata: _____	
<b>Totale</b>	

## Uno sguardo al futuro

Le attività fisiche e sportive hanno effetti profilattici; con il moto previeni il sovrappeso e riduci quindi il rischio di malattie del metabolismo come il diabete mellito di tipo II, o i disturbi cardiovascolari o anche il cancro. Sport e movimento fatti in età giovanile proteggono inoltre dalle disfunzioni ossee in età adulta. Se pratichi sport regolarmente, poi, sei protetto contro raffreddori ed influenze perché il tuo sistema immunitario viene rafforzato dall'attività fisica regolare.



## La testa nel pallone

È provato che l'attività fisica abbia influssi positivi sulle prestazioni intellettuali. Un buon motivo per abbinare il moto allo studio.

Sport e movimento esercitano effetti positivi sulla mente; già brevi sequenze di movimento prima, durante e dopo l'apprendimento stimolano la concentrazione e le prestazioni a livello cognitivo. Leggi i consigli riportati di seguito e metti una crocetta su quelli che ti piacerebbe provare.



### Prima di iniziare a studiare

- Attivare la circolazione, in quanto favorisce l'irrorazione sanguigna del cervello, ad es. facendo una breve passeggiata.
- Scrivere una parola nell'aria a due mani (in avanti, all'indietro, allo specchio).
- Cercare un posto tranquillo per studiare.
- Organizzarsi un posto di lavoro ordinato.
- Bere un bicchiere di acqua minerale.

### Durante lo studio

- Esercizi per rilassare gli occhi: guardare lontano, nel verde, mettere a fuoco un punto molto distante, ecc.
- Imparare a memoria mentre ci si muove, camminando, facendo una passeggiata.
- Bere a sufficienza.
- Durante sequenze di studio prolungate (oltre i 40 minuti), inserire pause di sport, ad es. andare a correre o fare una passeggiata.
- Rilassare tronco, nuca e braccia:
  - fare cerchi con un braccio in avanti, con l'altro indietro
  - far pendere la testa sul petto
  - premere le dita delle mani le une contro le altre

### Dopo lo studio

- Recupero attivo, ad es. andare a camminare o a pattinare.
- Ascoltare musica o farla.
- Fare qualcosa per sé stessi \_\_\_\_\_  
(non ricompensarsi sempre con delle cibarie!).

## La prova viene dal Canada

Uno studio svolto in Canada ha esaminato l'influsso di un'ora quotidiana di educazione fisica sulle prestazioni scolastiche dei giovani nelle altre materie. Oltre 500 allievi hanno svolto ogni giorno un'ora di educazione fisica al posto di quelle di lingua, matematica, scienze o religione. Lo studio rileva che le prestazioni scolastiche sono migliorate o quantomeno rimaste invariate rispetto a quelle degli allievi che hanno continuato secondo l'orario normale. I giovani, che hanno svolto una lezione di educazione fisica quotidiana si sono dimostrati inoltre menù aggressivi, più predisposti ad apprendere, più concentrati e più motivati ad andare a scuola.

Fonte: Shepard, R.J.: *Habitual physical activity and academic performance*. In: *Nutrition Reviews*, 54 (4 supplement), pagg. 32-36, 1996.

Alla fine scrivi tre attività che vorresti provare la prossima volta:

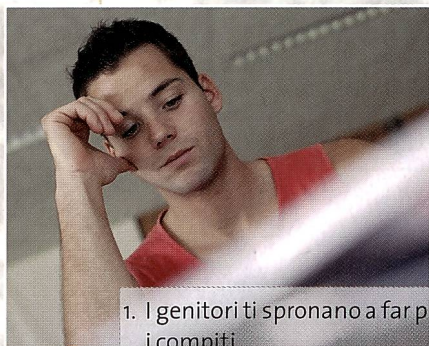
Prima di iniziare a studiare vorrei \_\_\_\_\_

Mentre studio mi aiuta \_\_\_\_\_

Dopo lo studio mi concedo \_\_\_\_\_









# Un piano d'azione contro lo stress

Troppi compiti a casa, problemi con genitori ed amici, incertezze sul futuro, sono tutti elementi che possono creare problemi. Per venirne a capo devi saperti gestire.



La sensazione dello stress è individuale: non ogni situazione viene recepita allo stesso modo da tutti. Quello che per te è un compito interessante viene visto da altri come un ostacolo insormontabile e causa di stress. Ti piacerebbe sapere quanto sei resistente allo stress? Con il test che trovi di seguito puoi verificarlo in modo molto semplice; ti basta riportare la tua reazione sulle strisce colorate per visualizzarlo.

## Quanto ti stressano le situazioni riportate di seguito?

1. I genitori ti sponano a far presto mentre stai facendo i compiti.	no  si
2. Stai guardando la tua trasmissione preferita alla televisione ed i tuoi genitori cambiano canale.	no  si
3. Hai litigato duramente con la tua amica o il tuo amico.	no  si
4. Vorresti raccontare qualcosa d'importante ai tuoi genitori, ma non hanno tempo per te.	no  si
5. Altri giovani parlano male di te.	no  si
6. Devi tenere una relazione importante a scuola.	no  si
7. In un esame hai ricevuto una nota insufficiente.	no  si
8. Nell'ora di educazione fisica si formano le squadre e tu vieni scelto (ancora una volta) per ultimo.	no  si

Trovi questo ed altri test, la valutazione delle risposte date ed altre informazioni al sito [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (unicamente in tedesco).

## Ricaricare le batterie

Lo stress non è di per sé negativo, ma piuttosto una reazione naturale dinanzi ad una situazione nuova. Lo stress positivo attiva corpo e mente e ti consente di vedere un compito difficile come una sfida interessante, da superare magari con divertimento. Uno stress costante invece si riflette negativamente su corpo e mente ed andrebbe pertanto evitato. Ricarica regolarmente le batterie per padroneggiare al meglio il quotidiano. Uno stile di vita sano, con un'alimentazione equilibrata, movimento, sonno a sufficienza e contatti sociali contribuisce molto a lenire lo stress.

## Il libro per te

Riflessioni, contenuti ed idee riportati in questo inserto sono tratti dal libro «Tippfit», di prossima pubblicazione per ora unicamente in lingua tedesca. Questo manuale intende consentirti un apprendimento autonomo e mirato nei campi dello sport, del movimento, della salute e del benessere, visto che in fin dei conti ognuno è responsabile della propria vita... I vari capitoli affrontano temi come le attività fisiche quotidiane, resistenza, forza, mobilità articolare, abilità ed ossa.

Per saperne di più: [www.schulverlag.ch/6.652.00](http://www.schulverlag.ch/6.652.00)

### Rilassati per vivere meglio

Il programma «biologico» competente in materia di stress è il rilassamento: le attività fisiche producono nel tuo organismo ormoni in grado di mitigare la tensione, di ridurre l'aggressività, migliorare il sonno, ampliare i contatti sociali, sostenere la concentrazione e con essa la capacità d'apprendimento e lavorativa. Non serve un programma d'allenamento intenso, bastano anche piccole sequenze motorie inserite nella vita di tutti i giorni.

Oltre al movimento sono indicate anche altre misure (v. riquadro). Quando ti senti stressato esegui gli esercizi di rilassamento proposti e poi annota quelli che ti piacciono di più.

### Un regalo per gli occhi

Questo esercizio è particolarmente indicato se ti senti stanco e gli occhi ti bruciano. Strofini le mani vigorosamente per qualche secondo per farle riscaldare, poi portale a coppa a coprire gli occhi chiusi. Respira in modo profondo e calmo e convoglia tutti i tuoi pensieri sugli occhi. Dopo un po' togli le mani ed apri lentamente gli occhi. Di tanto in tanto concediti due minuti di oscurità e senti come ti fanno bene!

### Respira profondamente

A seconda di come ti senti nel momento respira più o meno velocemente, in modo del tutto automatico. Fai attenzione al respiro; siediti in posizione eretta e rilassa spalle e braccia mettendo le mani sul ventre. Respira profondamente e senti la pancia che si incurva all'esterno. Trattieni il respiro per due o tre minuti, quindi espira con calma. Trattieni nuovamente il respiro per due o tre secondi. Esegui l'esercizio tre volte di seguito e poi respira normalmente.

### Il tappeto volante

Immagina di trovarti disteso su un tappeto volante, che inizia a sollevarsi lentamente da terra. La tua schiena si sente come portata in aria e si rilassa completamente sul tappeto, cui ti affidi completamente. Resta in volo per tre minuti, poi torna lentamente a terra.

### Il movimento rende attivi

Ti senti stressato, ma non sai cosa fare? Un sistema per diminuire lo stress è il movimento, perché muovendoti gli ormoni dello stress (ad es. l'adrenalina) prodotti dal tuo organismo vengono eliminati. Inoltre si rilassano i muscoli irrigiditi, si favorisce l'afflusso di sangue al cervello e si abbassa la pressione sanguigna.

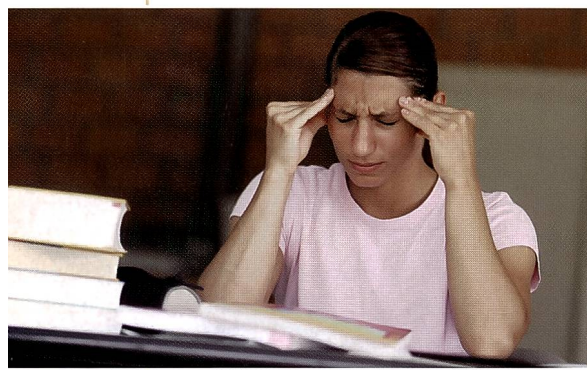
Un altro metodo per ridurre lo stress sono le attività che divertono e rilassano: ad esempio ascoltare musica o farla, stare sull'amaca, incontrare gli amici, leggere un bel libro, fare una torta, correre nel bosco. Un altro metodo ancora sono le tecniche di rilassamento come training autogeno, meditazione, tecniche respiratorie, ecc. Se riesci ad equilibrare fra loro tensione e rilassamento lo stress negativo con te non ha alcuna opportunità di riuscita!

Per ulteriori consigli ed esercizi su come rilassarsi puoi far capo al sito [www.suva.chsuvapro](http://www.suva.chsuvapro) o cercare negli inserti 4/02 e 6/03 di «mobile». Ordinanze (a partire da due esemplari) al sito: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Quando la testa ronza

A prescindere dalle loro cause, tutti i mal di testa hanno un comune denominatore: sono fastidiosi e dolorosi. Di seguito alcuni consigli per affrontare le emicranie.



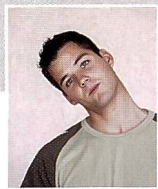
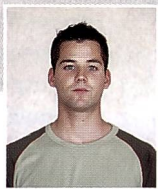
Se il mal di testa ti perseguita, sappi che non sei sola, visto che si tratta di uno dei malanni più diffusi del nostro tempo. Le cause sono diverse, dalle tensioni psicologiche allo stress, dall'irrigidimento muscolare a livello di collo e di nuca per essere stati seduti troppo a lungo all'influsso dell'ambiente circostante, dall'insufficiente apporto di liquidi alla mancanza di sonno, al consumo di alcool e tabacco (anche fumo passivo), al lavoro al computer. Anche cambiamenti del tempo o modifiche ormonali durante il ciclo mestruale d'altra parte possono provocare mal di testa.

Se ne soffri prova i tre esercizi riportati di seguito e vedi quale è il più efficace. Cerca di raggiungere lentamente e rilassato la posizione di allungamento e svolgi ogni esercizio per 20 - 30 secondi.



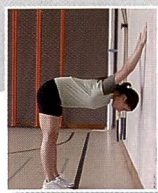
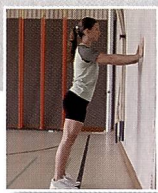
### Braccia dietro la schiena

In piedi in posizione eretta, con le mani dietro la schiena. Solleva le braccia fin tanto possibile fino a sentire l'allungamento a livello di muscoli pettorali. Tronco e testa restano eretti.



### Reclinare la testa

In posizione eretta, tieni la testa dritta e le spalle rilassate. Appoggia lentamente il capo verso destra e senti la tensione nella parte sinistra della nuca. Resta in posizione per cinque secondi, esegui il movimento alternativamente sui due lati.



### Faccia al muro

Mettiti ad una cinquantina di centimetri dalla parete, appoggia le mani al muro all'altezza delle spalle e stendi le gambe. Abbassa il tronco mantenendo la schiena dritta e senti l'allungamento a livello di spalle e petto.

## Prevenire è meglio che curare

Ecco come proteggerti dal mal di testa:

- Fai gli esercizi di rilassamento di pagina 5.
- Spesso il mal di testa dipende dallo scarso apporto di liquidi: bevi a scadenze regolari durante tutto il giorno. Vanno bene acqua o the, mentre bevande contenenti caffeina e alcool tolgono liquidi al corpo per cui aumentano solo le emicranie.
- Concediti un sonno riposante e recupero mentale a sufficienza.
- Sport basati sulla resistenza abbassano la sensibilità del cervello al dolore, per cui migliore è la resistenza, meno frequenti sono i mal di testa.

**Attenzione:** anche lo sport può causare mal di testa, anche se solo nel caso di sforzi molto intensi, come ad esempio nel sollevamento pesi o in sforzi eccessivi in corsa, canottaggio, ciclismo o giochi sportivi. Soprattutto nelle giornate calde c'è il pericolo di perdere grandi quantità di liquidi tramite il sudore.

## Mal di schiena? No, grazie!

Purtroppo è normale che quando si sta seduti a lavorare a lungo la schiena faccia poi male. Non è normale invece non far niente per risolvere il problema.

Il mal di schiena è un disturbo molto diffuso, anche fra i giovani. Le cause principali sono stress, tensioni psicologiche, stare seduti troppo a lungo e muscolatura del tronco indebolita. Anche carichi di lavoro eccessivi o sbagliati su singoli comparti vertebrali o infortuni possono causare dolori muscolari.

### Stare seduti correttamente

Che sia a scuola, al computer, davanti alla televisione, in treno o in auto, si passa la maggior parte del tempo stando seduti. Vale pertanto la pena di imparare a farlo in modo salutare.

1. **Sedersi in posizione eretta:** tenere testa e collo dritti ed indirizzare la schiena in una postura eretta.
2. **Rilassare le spalle:** lasciar cadere le spalle in posizione rilassata e portarle leggermente all'indietro.
3. **Angolo delle ginocchia:** le ginocchia dovrebbero formare un angolo di 90° - 100°; adatta l'altezza della sedia di conseguenza.
4. **Piedi a terra:** l'intera pianta deve aver contatto al suolo.
5. **Sfruttare lo schienale:** anche la parte lombare dovrebbe avere contatto con lo schienale.



### Meno tempo seduti e più movimento

Stando seduti il carico che grava sulla schiena (colonna, dischi, ecc.) è notevolmente maggiore che stando in piedi. Stare a lungo seduti, magari sempre nella stessa posizione, fa tutt'altro che bene all'apparato locomotore umano. Pertanto è importante cambiare continuamente la posizione sulla sedia. Ogni tanto alzati (ad es. vai a bere un bicchier d'acqua) per allungarti e muoverti un po'. A scuola o sul posto di lavoro non dovresti trascorrere seduto anche le pause. Di tanto in tanto allevia il carico sulla schiena piegando lateralmente il tronco o allungandoti.

### «mobile» in offerta speciale

#### Sconti per scuole e club

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



# La resistenza che fa per te

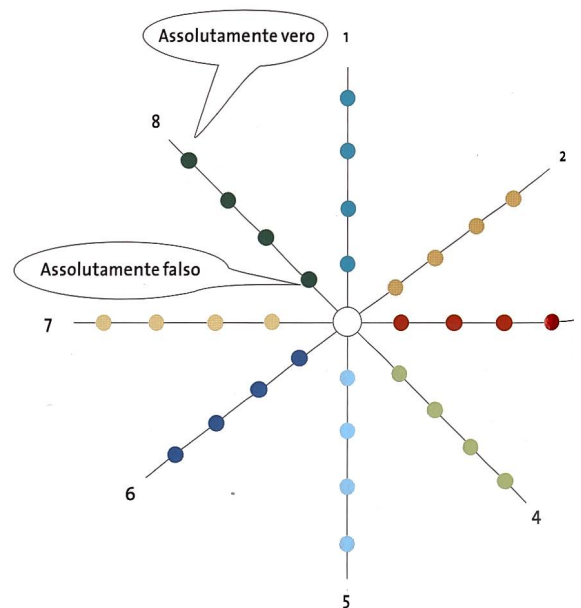
Sei un individualista o giochi volentieri in una squadra? E quanto è importante per te essere nella natura? Stabilisci che tipo di resistenza fa per te.



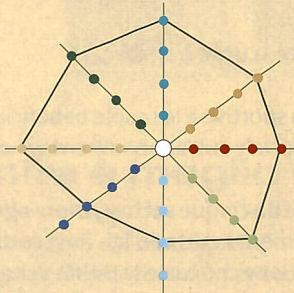
Leggi attentamente le affermazioni e fai una crocetta sul cerchietto che si addice meglio alla tua opinione in materia. Alla fine collega i punti e confronta il disegno con quelli rispondenti ai tre tipi proposti.

### Affermazioni:

1. La cosa migliore è fare sport all'aperto, all'aria fresca.
2. Faccio sport volentieri all'aperto, che sia tempo bello o brutto.
3. Sport è sport, che sia in palestra o all'aperto!
4. Sport di squadra o sport con gli amici mi piacciono più di uno sport individuale.
5. Sport significa divertirsi.
6. Quanto tempo dedico allo sport dipende alla mia motivazione.
7. Nello sport mi piace arrivare ai miei limiti.
8. Dopo aver fatto sport di resistenza mi sento davvero bene e in forma.

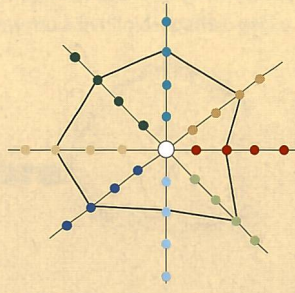


## Che tipo sei?



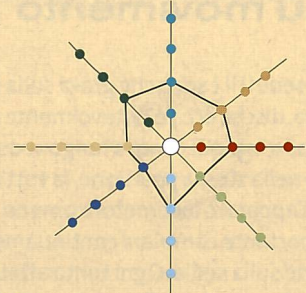
Tipo 1

Preferisci fare sport all'aperto anche quando non splende il sole! La cosa più bella è fare sport di resistenza con i compagni di squadra o gli amici, mettendo al centro il piacere. Ti piace arrivare ai tuoi limiti personali e alla fine ti senti stanco ma soddisfatto!



Tipo 2

Ti piace lo sport all'aperto, ma solo quando fa bel tempo. L'allenamento della resistenza non ti attira molto, ma anche quando il tempo è brutto trovi sempre qualcosa che ti piace, come ad es. uno sport di squadra, nuoto, badminton, tennis, ecc. Una volta che ti sei deciso quasi sempre funziona tutto per il meglio!



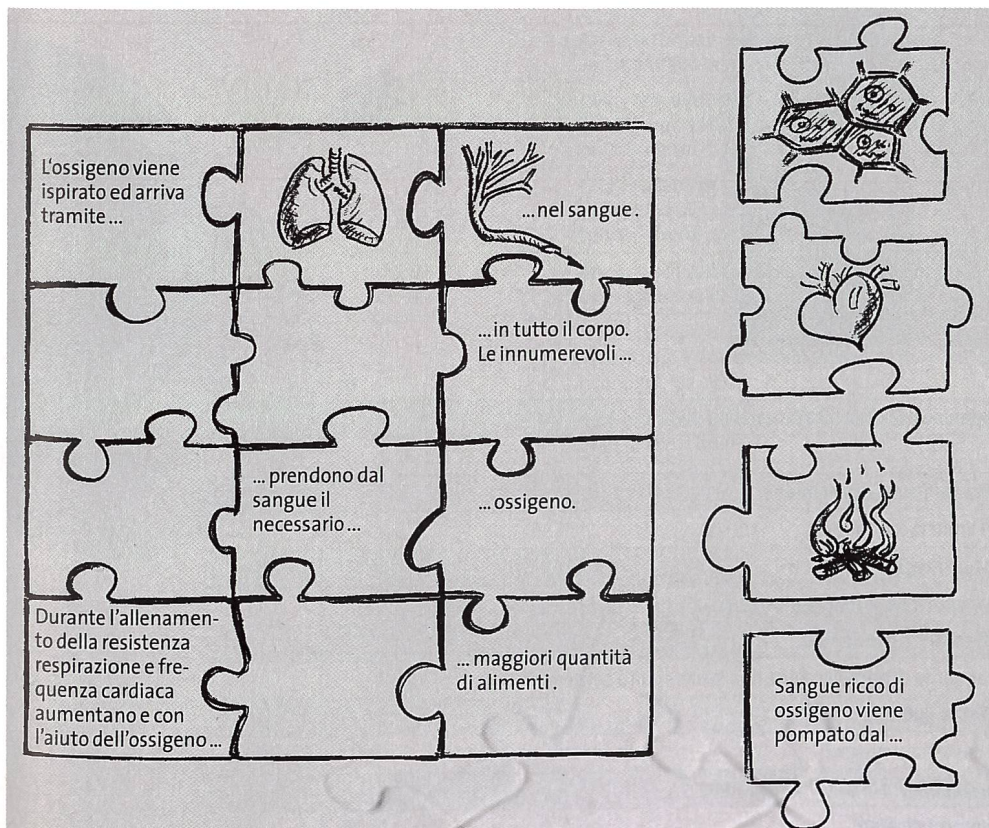
Tipo 3

Lo sport di resistenza non fa per te e i tuoi amici hanno la vita dura a convincerti. Puoi però cambiare! Rifletti su due punti che potrebbero convincerti a dare allo sport una opportunità: ad es. ascolta musica o fai esperienze nella natura o in ambienti particolari come in acqua o sulla neve. Oppure ci sono degli sport di tendenza che ti piacerebbe scoprire?

## Un puzzle rivelatore

Certamente hai già realizzato che più intensamente ti muovi, più devi respirare. Sai anche cosa avviene esattamente nel tuo corpo? Segui il puzzle e lo saprai.

Leggi attentamente il testo dedicato al «cammino dell'ossigeno» e cerca di inserire le tessere mancanti nel mosaico. Il puzzle completo contiene un testo che si può leggere da sinistra a destra. Scrivilo sulle righe riportate in basso.



### Il cammino dell'ossigeno

L'ossigeno inspirato arriva tramite i polmoni nella rete vascolare. Il sangue arricchito di ossigeno viene poi pompato dal cuore in ogni parte del corpo; le cellule dei muscoli prendono dal sangue l'ossigeno necessario. Quando fai uno sforzo fisico accelerano la respirazione e la frequenza del battito cardiaco. Il cuore pompa più veloce per fare in modo che nei muscoli ci sia più ossigeno disponibile per bruciare alimenti. Nell'allenamento della resistenza il sistema cardiovascolare viene messo sotto sforzo per un periodo piuttosto lungo, allenando cuore, polmoni e muscolatura. Inoltre viene migliorata la combustione delle sostanze nutritive nei muscoli. Un sistema cardiovascolare ben funzionante offre prestazioni più elevate nello sport e agisce in modo più economico anche se non si compiono sforzi fisici.

---



---



---



---

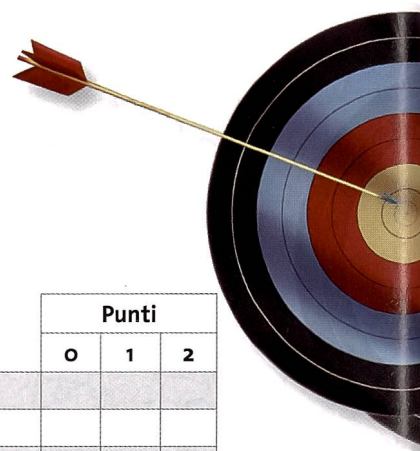
**Soluzione**  
L'ossigeno viene ispirato ed arriva tramite i polmoni nel sangue. Sangue ricco di ossigeno viene pompato dal cuore in tutto il corpo. Le innumerevoli cellule nei muscoli prendono dal sangue il necessario ossigeno. Durante l'allenamento della resistenza respirazione e frequenza cardiaca aumentano e con l'aiuto dell'ossigeno vengono bruciate maggiori quantità di alimenti.

# Salendo verso il traguardo

Chi non sa dove andare non deve meravigliarsi se non arriva alla meta. Se ciò vale anche per te è arrivato il momento di darsi una mossa. Puoi iniziare con un semplice giochetto.

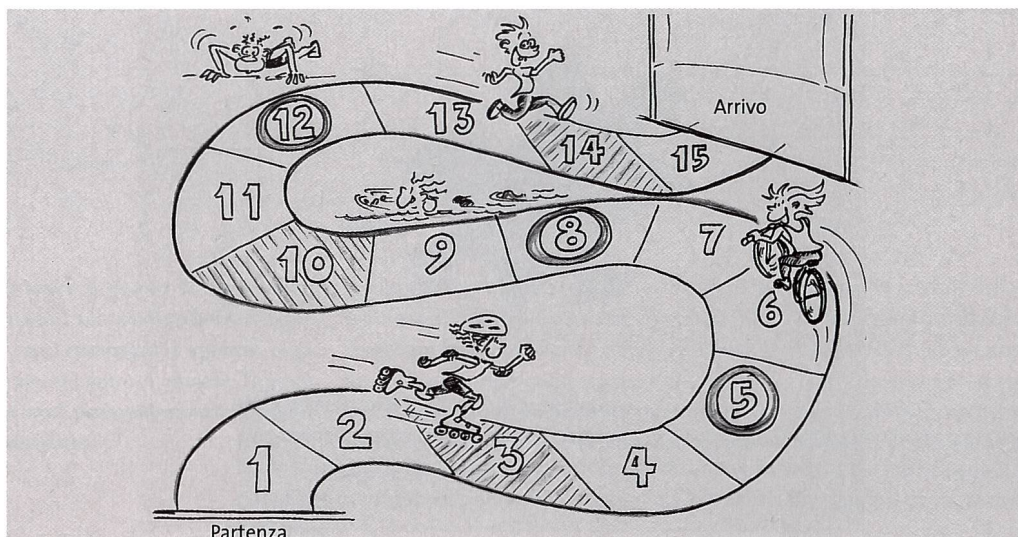


Leggi le affermazioni riportate di seguito e metti una crocetta nel punto corrispondente, che ti indica di quante caselle puoi avanzare sul percorso. Riesci ad arrivare al traguardo? Più punti hai come riserva, meglio è.



	Punti		
	0	1	2
1. Faccio sport regolarmente due/tre volte a settimana!			
2. Mi piace fare sport.			
3. Per me fare sport significa fare qualcosa di buono.			
4. Mi piace arrivare ai miei limiti facendo sport.			
5. Solo chi ha un obiettivo può raggiungerlo.			
6. Anche nello sport ho traguardi che vorrei raggiungere.			
7. Riesco a motivarmi sufficientemente da solo.			
8. Se non raggiungo un traguardo di primo acchito, non lascio subito perdere.			
9. Per me allenarmi significa migliorare.			
10. Solo chi ha volontà e persiste ha successo!			
11. Provo piacere nei successi sportivi, sia piccoli che grandi.			
12. Dalle sconfitte si può sempre imparare.			

0 = non è vero; 1 = più o meno vero; 2 = verissimo



## L'imbarazzo della scelta

Impara a distinguere fra le diverse forme di allenamento della resistenza, per scoprire qual è la migliore per te.

Nel riquadro sono descritti quattro metodi per allenare la resistenza. Leggili attentamente e cerca poi di attribuirli ai casi descritti di seguito.

Metodo?	Esempio di allenamento
	A due settimane dalla gara di mezza maratona Marco decide di proseguire l'allenamento correndo la distanza con i tempi da gara.
	Livia corre due volte alla settimana sulla pista finlandese, variando la velocità nei vari giri. Il primo a velocità elevata, poi un secondo giro al passo, il terzo a tutta velocità, poi tre minuti di pausa. Poi si ricomincia da capo.
	Gina si allena per una gara di nuoto di salvataggio sui 400 metri crawl. In allenamento nuota la distanza cronometrando i tempi, poi si riposa per una decina di minuti. Il tutto 4-5 volte per allenamento.
	Anna va 4-5 volte alla settimana in bicicletta per 15-30 minuti, per migliorare la propria resistenza di base.
	Timo va a correre due volte a settimana; prima 15 minuti di corsa leggera, poi un minuto alla velocità massima e poi ritorno alla corsa in scioltezza; dopo tre minuti ricomincia da capo.
	Reto allena la sua resistenza di base con tre corse continue alla settimana della durata di 30 minuti l'una!

Soluzioni!  
 Marco: metodo della competizione; Livia: metodo a intervalli; Gina: metodo a ripetizioni; Anna: metodo continuo; Timo: metodo a intervalli; Reto: metodo continuo

### Quattro metodi per la resistenza

Il **metodo continuo** consiste in un allenamento senza interruzioni, ad esempio una mezz'ora di corsa, bicicletta, o nuoto senza fermarsi. L'attività dovrebbe essere per quanto possibile lunga e regolare (nonostante la stanchezza).

Il **metodo a intervalli** è caratterizzato da pause inserite a scadenze regolari nell'allenamento. Si tratta di interruzioni così brevi da non consentire al corpo di recuperare completamente.

Nel **metodo delle ripetizioni** l'atleta corre una distanza alla massima velocità possibile. L'intensità dello sforzo è molto elevata, per cui fra una prova e l'altra ci deve essere un recupero completo.

Nel **metodo della competizione** il corpo viene sottoposto ad un carico di lavoro come in quello della gara. Scegliendo ad esempio lo stesso percorso o gli stessi tempi. Il carico è molto elevato, dato che si lavora agli stessi livelli della gara.

Vorresti sapere quale allenamento della resistenza è il più adatto a te? Nell'inserto pratico di «mobile» 3/02 trovi diversi esempi. Per ordinazioni: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

# Trasporti in mani sicure

Anche per i movimenti più semplici hai bisogno di forza, che ti viene dai muscoli. Non ogni movimento però richiede lo stesso sforzo. Un indovinello per saperne di più.

Cerca di stabilire l'attività descritta con le figure sottostanti e la forza necessaria per compierla, per poi trascriverla nel riquadro piccolo previsto allo scopo (come nell'esempio).

## Scala

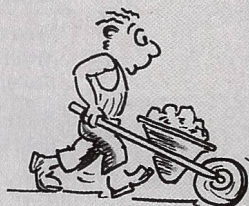
0 = niente forza; 1 = poca forza; 2 = forza media; 3 = molta forza



1: salire le scale (1-2)



2: \_\_\_\_\_



3: \_\_\_\_\_



4: \_\_\_\_\_



5: \_\_\_\_\_



6: \_\_\_\_\_



7: \_\_\_\_\_

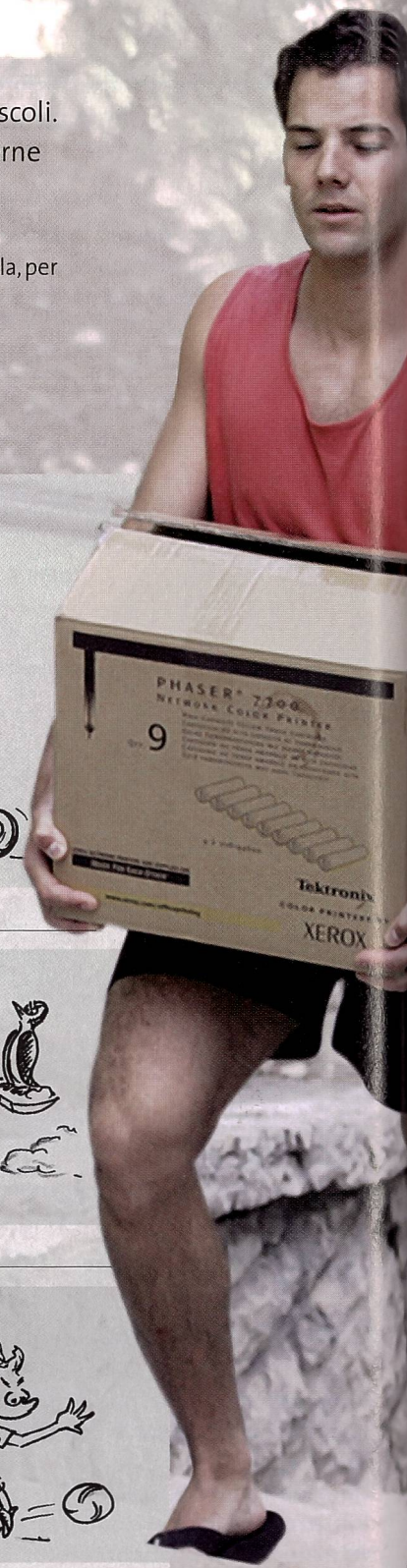


8: \_\_\_\_\_



9: \_\_\_\_\_

**Soluzioni!**  
 Figura 1: salire le scale (1-2); Figura 2: leggere (0); Figura 3: lavorare nell'edilizia (3); Figura 4: giocare al PC (0); Figura 5: andare in bicicletta (1-2); Figura 6: spalare la neve (2-3); Figura 7: trasportare mobili (2-3); Figura 8: lavare i piatti (1); Figura 9: giocare a calcio (1-2)



## Muscoli indolenziti

Tutti hanno già avuto dolori muscolari dopo uno sforzo intenso. Se ne parla tanto e non sempre a proposito; scopri le verità sull'indolenzimento muscolare.

Leggi il testo nel riquadro, poi dovresti essere in grado di cancellare nel disegno le affermazioni prive di fondamento.

### Il dolore muscolare...



**Soluzioni**  
Le risposte esatte sono:  
... ha come conseguenza che il muscolo rovinato deve essere riparato. Allo scopo si immagazzina nel muscolo del liquido. La pressione sulle cellule aumenta e provoca dolore.  
... si ha quando viene eccessivamente caricato un muscolo debole!

## Senza forza e spompati

Il dolore muscolare si manifesta sotto forma di muscoli gonfi, induriti, deboli e doloranti ed è una conseguenza di traumi nelle cellule muscolari (fibre). Quel che fa male non sono però le microlesioni, quanto piuttosto le procedure di «riparazione». Ecco perché si sente l'indolenzimento di regola solo il giorno dopo lo sforzo. Durante questa operazione nelle cellule del muscolo viene immagazzinato liquido che causa una maggiore pressione nelle cellule ed il conseguente dolore nei muscoli.

L'indolenzimento muscolare si ha quando:

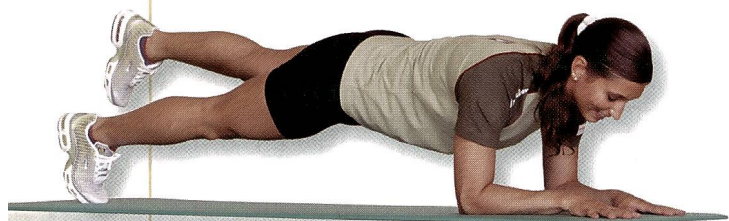
- si riprendono gli allenamenti dopo una lunga pausa;
- persone bene allenate fanno movimenti inusuali;
- ci si sottopone ad uno sforzo sportivo intenso (gara dura);
- la muscolatura viene sottoposta ripetutamente a movimenti cosiddetti negativi (atterraggi dopo salti o corse in montagna).

Contro tali dolori muscolari non hanno effetto allungamento o massaggi, solo una pausa e movimenti in scioltezza (ad es. bicicletta, corsa). Le microlesioni non lasciano cicatrici nei muscoli

# Un test di forza facile facile

Prova a valutare la tua forza nei cinque settori riportati di seguito. Alla fine prova gli esercizi e riporta i risultati nella tabella; non dimenticare di cronometrare il tempo.

Prima di iniziare il test dovresti riscaldarti a sufficienza; saltando con la corda, andando a correre o muovendoti a ritmo di musica.

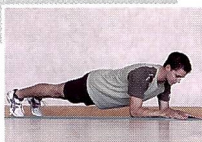


## Quanto tempo puoi mantenere questa posizione?

Appoggiando la schiena alla parete siediti su una sedia immaginaria, tenendo i piedi paralleli e le ginocchia flesse a 90 gradi.



Distenditi sulla pancia in appoggio sugli avambracci e le punte dei piedi, tenendo il resto del corpo orizzontale e teso come una tavola (i glutei non devono sporgere in alto).



Prendi due bottiglie da un litro e mezzo piene e tienile con le braccia tese in orizzontale ai lati del corpo.



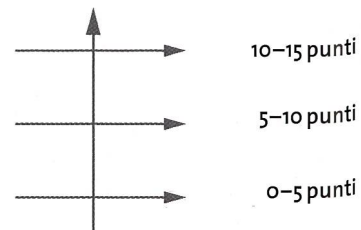
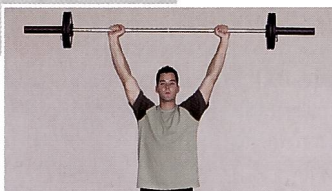
Distenditi sulla schiena con le ginocchia leggermente flesse. Solleva i glutei da terra facendo forza con le gambe sulle anche. Solo spalle e piedi hanno ancora contatto con il suolo.



Distenditi sulla schiena in appoggio solo su avambracci e talloni, con il corpo teso in orizzontale su una sola linea.



Ora conta i punti ottenuti e riportali nel disegno. Quanto sei forte?



Nessun problema! 60 - 90 secondi	Va ancora! 30 - 60 secondi	Davvero difficile! 0 - 30 secondi
3 punti	2 punti	1 punto

## Una pietra miliare della salute

Spesso i dolori sono le conseguenze della carenza di forza. Uno sviluppo ottimale in questo ambito previene gli infortuni e mitiga i dolori. Allenati in modo regolare, ad esempio con gli esercizi che ti proponiamo.

Anche prima di svolgere degli esercizi per la forza dovresti aver fatto un adeguato riscaldamento. Puoi eseguirli anche dopo un allenamento di resistenza o quello fatto nella tua società sportiva. Convinci anche i tuoi amici a farli insieme a te.

### Per saperne di più

Un vero allenamento della forza deve prevedere sempre anche esercizi per l'allungamento muscolare, come minimo per i muscoli sottoposti allo sforzo. Inoltre non dovrebbero mai mancare esercizi per l'allungamento dei muscoli accorciati. Se sei interessato ad altri esercizi per il rafforzamento e l'allungamento puoi consultare gli inserti pratici di «mobile» 3/04 ed 1/05.

Per ordinazioni: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

### Test globale

Distenditi sulla pancia in appoggio sugli avambracci e le punte dei piedi, tenendo il resto del corpo orizzontale e teso come una tavola (i glutei non devono sporgere in alto).

**Più difficile:** i piedi vengono alternativamente sollevati in aria di una mezza lunghezza.

**Valutazione:** 30 secondi = sufficiente; 60 secondi = buono; 90 secondi = ottimo.

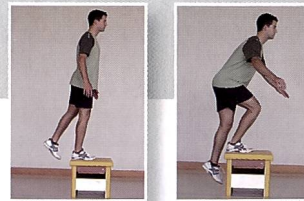


### Salire i gradini

In piedi con una gamba su una sedia o in posizione rialzata (gradino, marciapiede, cassone); l'altra gamba è sollevata da terra. Fletti e distendi solo la gamba più in alto, senza mai scendere oltre un angolo di 90 gradi al ginocchio.

**Più difficile:** con uno zaino pieno di libri sulle spalle.

**Valutazione:** 10 ripetizioni (per gamba) = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.

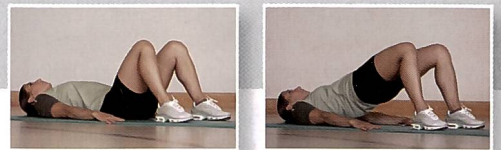


### Distensione dell'anca

Distenditi sulla schiena con le ginocchia leggermente flesse. Solleva i glutei da terra facendo forza con le gambe sulle anche, poi appoggiali nuovamente a terra. Solo spalle e piedi hanno ancora contatto con il suolo.

**Più difficile:** con una sola gamba, mentre l'altra resta distesa in aria.

**Valutazione:** 10 ripetizioni = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.



### Flessioni

Gambe e tronco formano una linea, il corpo è completamente teso. Mani alla larghezza delle spalle, flessioni delle braccia fino a toccare terra con la punta del naso.

**Più facile:** in appoggio sulle ginocchia, con i piedi incrociati.

**Valutazione:** 10 ripetizioni = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.



### Sulle scapole

In piedi con la schiena alla parete a due lunghezze di piede di distanza. Tenendo il corpo rigido fatti cadere all'indietro fino a toccare il muro con le scapole. Facendo forza sulle braccia spingiti lontano dal muro nella posizione di partenza.

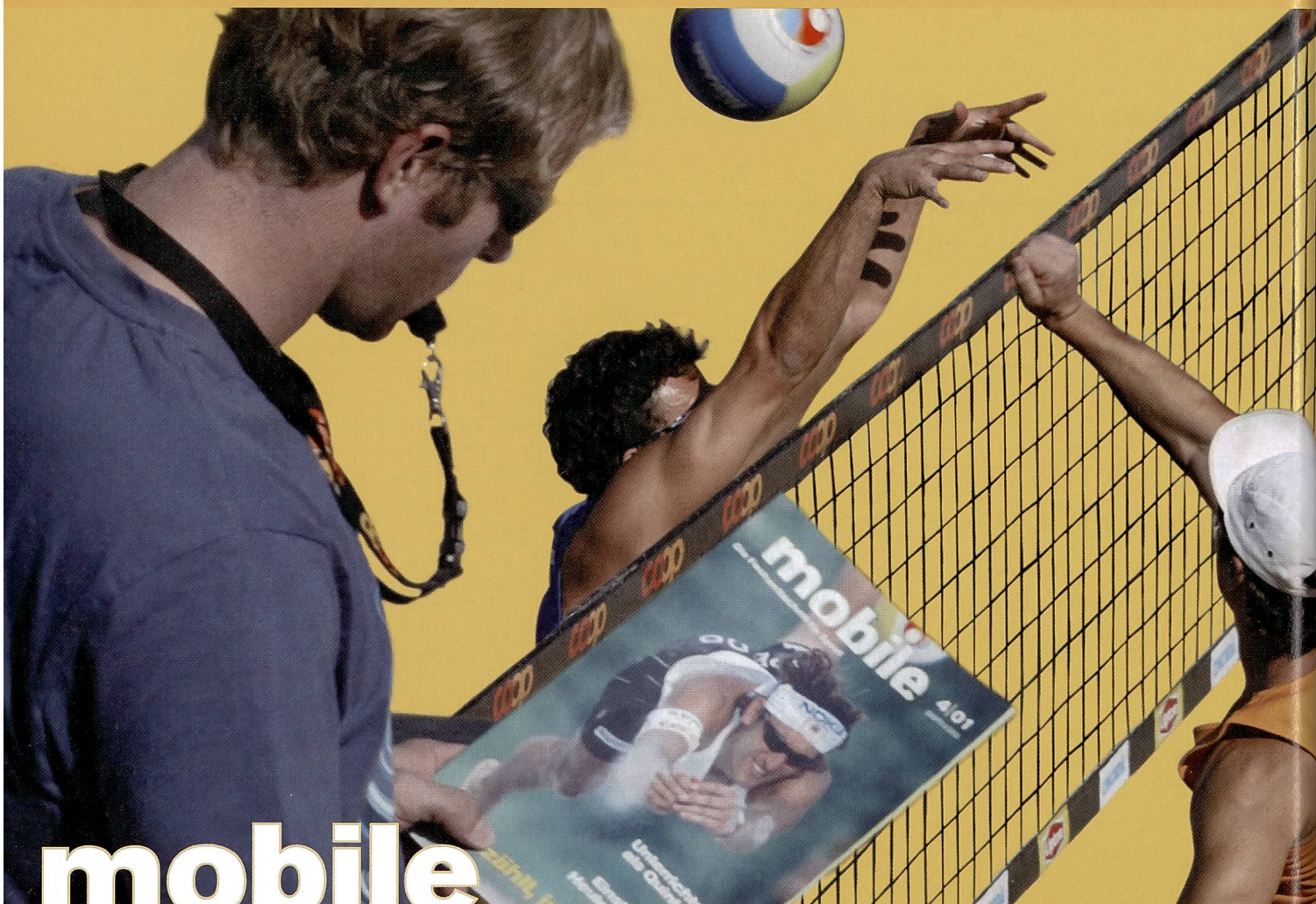
**Più difficile:** mettere i piedi più distanti dalla parete.

**Valutazione:** 10 ripetizioni = sufficiente; 20 = buono; 30 e più = ottimo.





# Osservatorio privilegiato



## mobile

La rivista di educazione fisica e sport

### Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Giovani in gamba
5/05	Stili di direzione	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 12. Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

## Ordinazione

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Estero: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSP, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch