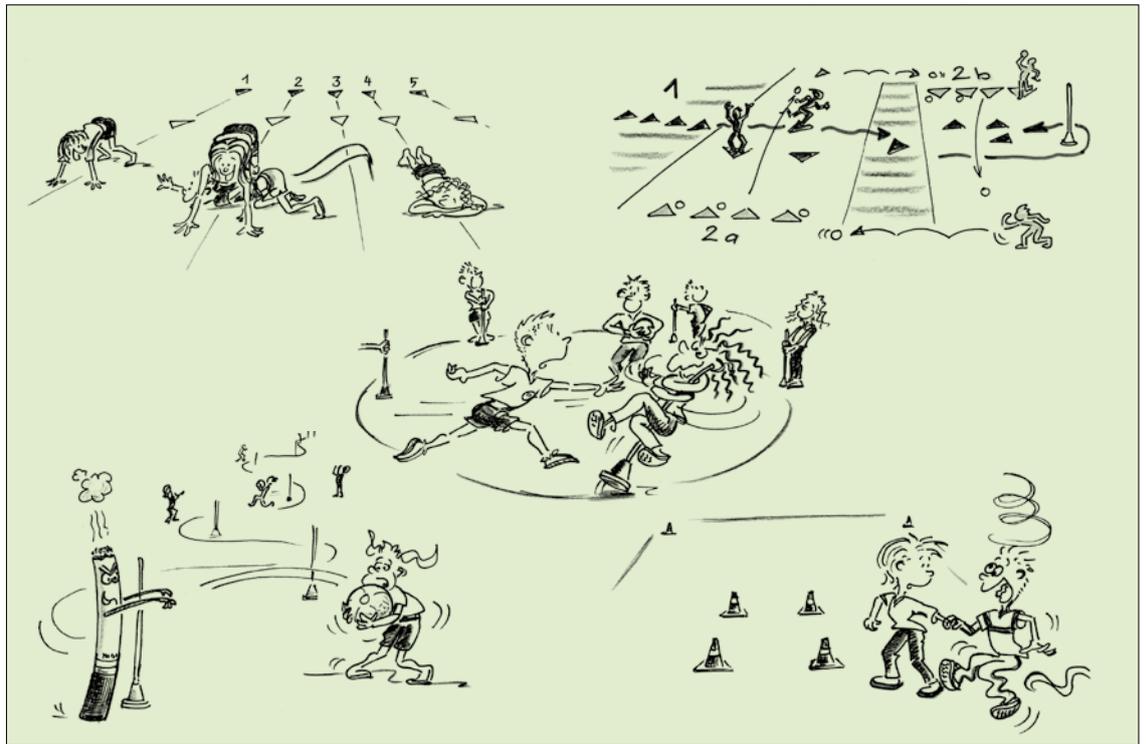


# Fairplay

mobile  
inserto pratico

37

1|08 UFSP & ASEF



Il programma di prevenzione «cool and clean» affronta argomenti quali la prestazione, la correttezza, le sostanze che creano dipendenza e il doping. Il tutto con l'ausilio di forme di gioco coinvolgenti.

*Reto Aebi, Hans-David Steiger, Adrian von Allmen, René Huber*

*Foto: Daniel Käsermann; illustrazioni: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo; traduzione: Lorenza Leonardi Sacino*

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:

UFSP, 2532 Macolin

fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► Lo sport è sinonimo di entusiasmo, emozioni, gioia di vivere e contribuisce a mantenere la forma fisica. E non è tutto. Lo sport è un ottimo strumento per forgiare lo spirito di squadra, esercitarsi ad assumere comportamenti corretti e trasmettere valori interpersonali. È questo il campo d'azione del programma nazionale di prevenzione nello sport che promuove uno sport pulito e corretto. «cool and clean», patrocinato da Swiss Olympic, Ufficio federale dello sport UFSP e Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, si rivolge in particolare ai giovani in età compresa fra i 10 e i 20 anni ed ai loro monitori. I responsabili del programma collaborano, oltre che con Gioventù+Sport (G+S), anche con le federazioni, le società, gli uffici cantonali dello sport e vari servizi di prevenzione.

## Prevenire, non fare la morale

Una prevenzione efficace si costruisce giorno dopo giorno e deve svilupparsi sul lungo termine. «cool and clean» accompagna i giovani e i loro monitori verso il raggiungimento dei loro obiettivi, senza mai perdere di vista i singoli bisogni. La prevenzione, inoltre, va orientata verso la pratica, ciò significa che gli atteggiamenti esemplari assunti durante l'allenamento e le esperienze posi-

tive vissute nella pratica sportiva vanno riprodotti nella vita in generale. L'accento è posto sulla responsabilità individuale dei giovani e sul ruolo di esempio degli adulti. Non sono i divieti e le sanzioni a dissuadere i giovani dal consumare sostanze che creano dipendenza, bensì le esperienze che regala lo sport e gli insegnamenti sani e convincenti.

## Tossicomania al bando

Fornire una buona prestazione deve essere fonte di motivazione e di stimolo. I giovani devono avere dei sogni, formulare degli obiettivi propri e trovare la loro strada. Lo sport offre loro l'opportunità di vivere giorno per giorno piccoli e grandi successi e, durante gli allenamenti e le gare, essi hanno la possibilità di mettere in pratica la correttezza. Chi si occupa di loro ha invece il compito di trasmettere nozioni sportive e valori profondi. «cool and clean» si impegna a promuovere l'attività sportiva orientata sulle prestazioni senza far uso di doping. Fra i messaggi principali divulgati da «cool and clean» vi è la correttezza nei confronti degli avversari e di sé stessi. Il programma di prevenzione, inoltre, mette a disposizione degli strumenti didattici da inserire negli allenamenti sotto forma ludica. //

# Prevenzione con il sorriso

► Dal 2006, «cool and clean» aiuta ad integrare nella quotidianità sportiva temi quali la prestazione, la correttezza, il doping e le sostanze che creano dipendenza. Le forme di gioco sono semplici da mettere in pratica, non necessitano di una particolare preparazione e consentono ai giovani di vivere delle esperienze nuove sulla loro pelle, il tutto all'insegna del divertimento. I ragazzi, ad esempio, eseguono degli esercizi che li aiutano a capire la ragione per cui il fumo o il consumo eccessivo di bevande alcoliche possa danneggiare la salute e compromettere alcune facoltà. Ogni gioco dura al massimo 10 minuti, ciò che permette di non ridurre eccessivamente l'allenamento specifico di una disciplina sportiva.

## Quarantadue nuovi giochi

Su ogni doppia pagina di questo inserto sono presentati dodici esercizi di carattere generale riguardanti uno dei commitment di «cool and clean». Con l'ausilio di un esempio, si spiega il modo in cui adattare il gioco ad una determinata disciplina sportiva. La parte dedicata alla «riflessione» serve a dar vita ad uno scambio di esperienze al termine di ogni esercizio e a trovare una correlazione con un commitment.

## Speciale calcio

Il prossimo mese di giugno coinciderà con l'apertura dell'Euro 08 in Svizzera. In riferimento a questa importante manifestazione, alle pagine 14 e 15 trovate sette forme di gioco, specialmente adattate per diversificare i vostri allenamenti di calcio.

## Un sito da non perdere

Chi volesse saperne di più su «cool and clean» oppure iscriversi al programma, trova informazioni interessanti, concorsi, filmati sui singoli commitment e molto altro ancora al sito [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch), una piattaforma internet destinata ai giovani che s'impegnano per uno sport pulito e corretto. //

## Fatti e cifre

- 2003: «cool and clean» è lanciato in ambito di sport giovanile di competizione.
- 2006: il programma apre i battenti a tutto lo sport giovanile. Condizione: sottoscrizione dei cinque commitment di «cool and clean».
- Giochi olimpici di Torino 2006: tutti gli atleti svizzeri sottoscrivono per la prima volta i commitment di «cool and clean».

## Chi partecipa a «cool and clean»?

- 50 000 giovani (fra cui 7000 talenti)
- 1500 responsabili
- 24 ambasciatori (atleti)
- 30 sportivi di punta

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)



# I cinque commitment

► Gli sportivi che adottano i cinque commitment di «cool and clean» si impegnano a rispettare questi impegni prima, durante e dopo l'attività fisica. Ad essi viene pure chiesto di formularne uno individuale. Per incoraggiare i giovani a partecipare, i responsabili del programma organizzano degli eventi, adottano delle misure speciali, mettono a disposizione materiale didattico e articoli interessanti e promuovono l'adesione alla comunità di «cool and clean».

1

## Voglio raggiungere i miei obiettivi!

Il mio cuore batte per le sfide sportive. Gioia, progressi e successi sono elementi importanti che ho l'occasione di vivere attraverso lo sport. Sono pronto ad impegnarmi al massimo per conoscere i miei limiti. So che gli insuccessi e le delusioni fanno parte dello sport, ma sono pronto ad imparare da essi.

2

## Mi comporto correttamente!

I rapporti con i compagni di squadra, con gli avversari, con gli allenatori, con gli assistenti e con i giudici sono caratterizzati dal rispetto! Riconosco ed accetto le regole, le decisioni degli arbitri, dei giudici di gara e dei controllori! Sono contrario a qualsiasi tipo di violenza. Mi integro facilmente in un gruppo e sono aperto ad accogliere altre persone! Uniti apportiamo il nostro contributo per uno sport corretto.

3

## Non faccio uso di doping!

Raggiungo i miei obiettivi con i miei mezzi. Non ci sono scorciatoie. Prendo il tempo necessario per migliorare le mie prestazioni. Miglioro la mia condizione, la mia tecnica, la tattica e la mia forza mentale attraverso l'allenamento. Conosco le disposizioni del doping, per questo motivo dico no alle sostanze ed ai prodotti proibiti che promettono rapidi successi sportivi. Rifiuto l'uso improprio sia di sostanze stimolanti che analgesiche.

4

## Evito il tabacco, l'alcool e la canapa!

Soddisfo pienamente il mio bisogno di esperienze, di gioia e successi, di contatti sociali e di emozione principalmente attraverso lo sport. Per vivere dei bei momenti non ho bisogno di fare uso di sostanze che creano dipendenza ed alterano la mia percezione ed il mio comportamento.

5

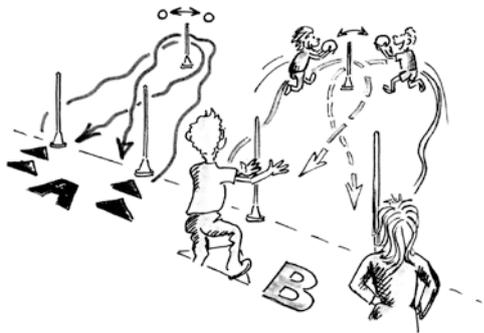
## Io...! / Noi...!

Questo commitment lo sviluppo autonomamente o assieme ai miei compagni di squadra. Mi chiedo in cosa voglio seriamente impegnarmi e in che modo intendendo rispettare questo impegno. Ognuno riflette per conto suo dopo di che se ne discute assieme. Una volta deciso, sottoscrivo/sottoscriviamo il mio/nostro commitment. //



«Sono «cool and clean» perché accetto i commitment e assumo la responsabilità nei confronti dei miei compagni e di me stesso.»

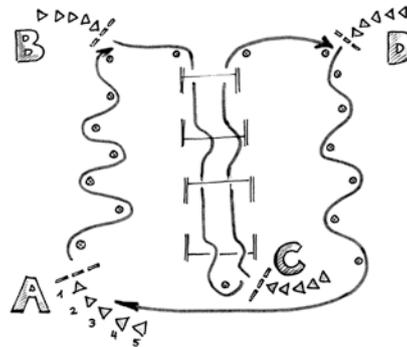
# Voglio raggiungere i miei obiettivi



## Staffetta incrociapalla

**Come?** Formare due gruppi (max. quattro squadre). I componenti si dispongono su due colonne. Al segnale, il primo giocatore di ogni colonna corre con una palla in mano sino ad un paletto collocato a circa 15 m di distanza. Uno gira attorno al paletto partendo da sinistra, mentre l'altro da destra e quando si incrociano si scambiano il pallone. Ritornano poi correndo al punto di partenza, dove consegnano la palla al corridore successivo. I palloni devono essere fatti passare ogni volta attorno ai paletti. Vince il gruppo in cui tutti i giocatori hanno assolto il compito almeno due volte.

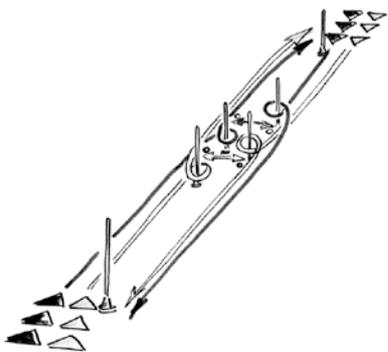
**Materiale:** tre paletti per ogni gruppo e due palloni (possibilmente di grandi dimensioni).



## Percorso di serpenti

**Come?** Suddividere un percorso in quattro parti (v. schizzo). Formare quattro gruppi di dimensioni uguali. Attribuire un numero ad ogni componente (da 1 a 5). Il gioco inizia per tutti contemporaneamente. Vince la squadra che ritorna per prima al punto di partenza dopo aver compiuto cinque giri osservando alla lettera le regole seguenti. 1° giro: tutto il gruppo; 2° giro: giocatori 1, 3, 5; 3° giro: giocatori 2, 3, 4; 4° giro: giocatori 1, 2, 5; 5° giro: tutto il gruppo. Prima dell'inizio del gioco, i gruppi hanno due minuti di tempo per organizzarsi.

**Materiale:** 20 coni di demarcazione (o simili), 8 paletti, 4 elastici (ostacoli da superare saltando oppure strisciando).



## Caos totale

**Come?** Questa staffetta a pendolo prevede la partenza contemporanea di quattro giocatori per ogni squadra. Formare due gruppi composti di sei fino a dieci giocatori. Partono sempre due corridori per gruppo (uno da un'estremità, l'altro dall'altra). I due corridori girano attorno ai paletti in senso antiorario. I giocatori devono correre attorno ad un paletto e ad un certo punto del tracciato consegnare al compagno un oggetto che si sono portati appresso (palla, bastone, pettorale, ecc.). Per consentire la consegna dell'oggetto è necessario che i due giocatori siano sincronizzati. Vince il gruppo in cui tutte le coppie di corridori si ritrovano per prime alle rispettive posizioni di partenza.

**Materiale:** sei paletti per ogni gruppo (eventualmente coni di demarcazione), quattro palline da tennis (o simili).



## Sotto il ponte

**Come?** Formare dei gruppi di almeno quattro giocatori, disposti su una fila. Ad ognuno viene attribuito un numero. Tutti i componenti di una squadra si sdraiano su una linea ad una distanza di 5 m gli uni dagli altri. Al segnale (ad es. «3») il giocatore corrispondente corre sino al compagno successivo (n. 2) – che nel frattempo ha assunto la posizione carponi – passa sotto di lui, corre verso l'altro compagno, passa anche sotto di lui sino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza. Dopo aver superato il n. 1, bisogna correre verso l'ultimo compagno della catena e passare sotto di lui. I gruppi ottengono i punti a seconda dell'ordine di arrivo. Quale squadra ottiene il minor numero di punti dopo dieci passaggi?

## Cordata

**Come?** Due persone fanno girare una lunga corda, mentre due gruppi si sfidano al salto con la funicella. Presentare i primi due compiti da svolgere.

**Primo compito:** cinque componenti del gruppo iniziano a saltare uno dopo l'altro e dopo aver saltato tutti insieme smettono uno dopo l'altro.

**Secondo compito:** tre componenti iniziano a saltare uno dopo l'altro, al termine di tre salti eseguiti contemporaneamente, effettuano una rotazione di 180°, poi altri tre salti ed in seguito ruotano nuovamente su sé stessi, dopodiché smettono di saltare uno dopo l'altro. Spetta poi alle squadre definire gli altri compiti. Il primo gruppo mostra un esercizio, il secondo lo esegue e se non riesce ad imitarlo alla lettera il primo gruppo ottiene un punto. Se il primo gruppo fallisce la sua dimostrazione, il secondo guadagna automaticamente due punti. Prima della presentazione di ogni esercizio, ciascun gruppo ha a disposizione due minuti di tempo per organizzarsi. Chi ottiene più punti dopo sei compiti?

**Materiale:** sei funicelle legate le une alle altre oppure una corda lunga 10-12 m.

## Slalom a V

**Come?** Allestire un percorso a slalom (lungo circa 30 m) in modo tale che alla fine la distanza (8-12 m) venga costantemente ridotta per creare una V. Formare due gruppi e suddividerli in coppie. Al segnale, parte la prima coppia di una squadra e, una volta giunta al traguardo, parte la seconda. In seguito tocca all'altro gruppo affrontare lo slalom. Quale squadra percorre lo slalom nel minor tempo possibile? (Se si gioca con squadre di piccole dimensioni l'esercizio va ripetuto da due a tre volte).

**Materiale:** 8-12 paletti o coni di demarcazione.

## Pallavolo – Staffetta incrociapalla

**Come?** formare due gruppi (max. quattro squadre). I componenti si dispongono su due colonne per affrontare una staffetta. Davanti ad ogni colonna si trova un paletto. Al segnale, il primo giocatore di ogni colonna corre con una palla da volley in mano sino ad un paletto collocato a circa 15 m di distanza. Uno gira attorno al paletto partendo da sinistra, mentre l'altro da destra e quando si incrociano si lanciano la palla. Ritornano poi correndo al punto di partenza, dove passano la palla al corridore successivo. I palloni devono essere fatti passare ogni volta attorno ai paletti. Vince il gruppo in cui tutti i giocatori hanno assolto il compito almeno due volte.

**Materiale:** tre paletti per ogni gruppo e due palloni da volley.

## Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

### Domande

- Quali erano gli aspetti importanti di questo gioco?
- In che modo si è organizzato il gruppo? Chi si è assunto la responsabilità?
- Tutti hanno rispettato le direttive di gruppo?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

### Messaggi principali

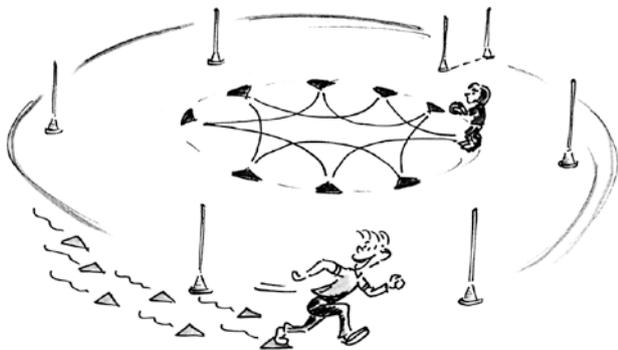
- Sono necessari dei leader che si assumano la responsabilità, stimolino ed organizzino il gruppo.
- Ogni componente del gruppo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi fissati. Il gruppo meglio organizzato parte avvantaggiato rispetto agli altri.
- Per raggiungere degli obiettivi sportivi sono necessarie una buona organizzazione e una tattica chiara.



«Raggiungo i miei obiettivi allenandomi molto, credendo nelle mie capacità e nei miei punti forti e rimanendo sempre corretto.»

Marcel Hug, Lucerna sport in carrozzella (atletica)

# Mi comporto correttamente



## La stella

**Come?** Mentre un gruppo (all'esterno) cerca di portare a termine il maggior numero di giri, l'altro cerca di formare un cerchio all'interno dello stesso percorso. Ogni giocatore passa sempre il pallone al compagno che gli sta di fronte. La sequenza dei passaggi deve essere costruita in modo tale da formare una stella (vista dall'alto), che viene ultimata quando la palla atterra fra le mani dell'ultimo giocatore del gruppo interno. Per ogni stella completata il gruppo riceve tanti punti quanti sono i suoi giocatori. Ogni componente del gruppo esterno ottiene un punto per ogni giro portato a termine. Iniziano tutti contemporaneamente e poi i gruppi si scambiano i ruoli. Quale squadra raccoglie il punteggio più alto?

**Osservazione:** ordinare di nascosto al primo gruppo di accorciare il percorso della palla, rimandandola più volte al punto di partenza.

**Materiale:** una palla piccola (ad es. da tennis), paletti o attrezzi analoghi per delimitare il percorso.



## Palla joker

**Come?** Formare due squadre, ognuna composta di otto sino a dieci giocatori. Designare anche tre joker che si collocano in una «fortezza» (2 m x 2 m), in cui gli altri giocatori non possono penetrare. La prima squadra cerca di eseguire cinque passaggi con la palla, evitando di farla cadere a terra o di farsela sottrarre dagli avversari. La palla viene poi passata al primo joker, il quale la lancia al secondo e questi al terzo (joker). Se quest'ultimo riesce a passare il pallone nuovamente ad un giocatore della prima squadra, questa ottiene un punto. I giocatori non possono trattenere la palla per oltre tre secondi e compiere più di tre passi. Se la squadra avversaria entra in possesso della palla, può cercare anch'essa di guadagnare punti. Quale dei due gruppi raggiunge per primo quota dieci?

**Osservazione:** prima di iniziare a giocare, ai joker viene ordinato di passare intenzionalmente la palla più volte alla squadra avversaria.

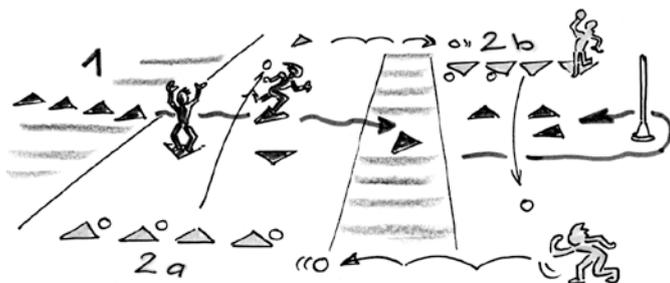
**Materiale:** una softball o una palla da volley, 12 coni di demarcazione.

## Tiro a segno

**Come?** I corridori del gruppo 1 partono correndo verso un campo neutrale, girano attorno ad un paletto e poi ritornano al punto di partenza, cercando di non farsi colpire dalle palle lanciate dal gruppo 2 (lanciatori). Prima di iniziare a giocare, il gruppo 1 designa quattro «difensori» a cui spetta il compito di respingere le palle lanciate dagli avversari in modo tale che esse non colpiscano i compagni. Alla corsa possono partecipare al massimo quattro giocatori. La metà del gruppo 2 prende di mira i giocatori avversari da 5 m di distanza sul lato destro del campo neutrale, mentre l'altra metà fa la stessa cosa ma dal lato sinistro. All'interno del campo neutrale non si può colpire e le palle vanno lanciate con la mano «debole». Ogni colpo messo a segno vale 15 secondi. In seguito i gruppi si scambiano i ruoli. Quale squadra è stata più veloce?

**Osservazione:** prima della gara, ad alcuni giocatori del gruppo 2 viene ordinato di lanciare con la mano «forte».

**Materiale:** una softball per ogni giocatore del gruppo 1, un paletto.



## Danza con la corda

**Come?** Distribuire una funicella a testa e formare delle coppie. Tutti i giocatori si dispongono su una linea. Ogni coppia unisce le due funicelle annodandole alle estremità, ciascuna delle quali viene tenuta saldamente in mano dai due compagni. Al segnale, i concorrenti devono cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario (si può anche spingere con le braccia). Chi «scende» dalla linea ha perso.

**Osservazione:** best-of-five.

**Materiale:** una funicella a testa, eventualmente coni di demarcazione.

## Pronti allo sprint

**Come?** Formare quattro gruppi, ognuno dei quali si colloca in uno degli angoli del campo da gioco (ca. 40 x 20 m) dietro ad un paletto. Di fronte ad ogni squadra, ad una distanza di ca. 15 m, si dispone un cono di demarcazione a cui si deve girare attorno. Ecco le regole del gioco: 1° giro = 1 giocatore; 2° giro = 2 giocatori; 3° giro = 3 giocatori; 4° giro = 4 giocatori; 5° giro = 3 giocatori; 6° giro = 2 giocatori; 7° giro = 1 giocatore; 8° giro = tutta la squadra. I giocatori che effettuano il giro insieme si tengono sempre per mano. Quando l'ultimo giocatore del gruppo giunge dietro al paletto, partono quelli del giro successivo. Vince la squadra che porta a termine per prima tutti gli otto giri.

**Osservazione:** prima della gara, ad una squadra viene ordinato di nascosto di fare in modo che ogni gruppo spinga intenzionalmente il proprio cono in direzione della sua squadra, in modo tale da ridurre la lunghezza del tracciato.

**Materiale:** otto coni di demarcazione.

## Imboscata

**Come?** Allestire uno slalom irregolare (ca. 30 m di lunghezza, numero di paletti proporzionale al numero di giocatori). Ogni giocatore di una squadra si dispone a 3 m di distanza da un paletto con una palla in mano. L'altra squadra esegue lo slalom. Al segnale, il primo corridore parte in direzione del primo paletto, afferra al volo la palla lanciagli dall'avversario assegnato a quel paletto e gliela ripassa subito. Se riesce a farlo continua lo slalom e parte il compagno successivo. Quale delle due squadre porta a termine lo slalom il più rapidamente possibile?

**Osservazione:** in caso di gruppi di piccole dimensioni, la corsa può essere ripetuta da due a tre volte.

**Materiale:** una palla per ogni giocatore di una squadra, da 10 a 15 paletti (ev. coni).

## Riflessione

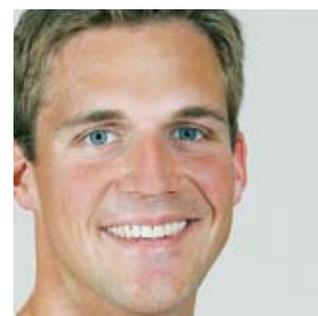
► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

### Domande

- Tutti si sono comportati correttamente?
- Come hanno reagito la squadra «ingannata» e i vincitori?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

### Messaggi principali

- Una gara può essere definita corretta soltanto se tutti coloro che vi partecipano rispettano le regole del gioco.
- Si può gioire di una vittoria soltanto se quest'ultima è stata conquistata con mezzi leciti.
- Chi trasgredisce le regole del gioco va punito.



«Rispetto i miei avversari perché in fondo siamo tutti sulla stessa barca!»

André Vonarburg, Lucerna (canottaggio)

# Non faccio uso di doping



## Il re della festa

**Come?** Formare un cerchio con tutti i giocatori (distanza fra i concorrenti: 3 m). Disporre un paletto davanti ad ogni partecipante (meno uno). Mentre chi dirige il gioco palleggia, i giocatori si spostano liberamente attorno al cerchio. Quando la palla si ferma, i ragazzi devono toccare un paletto. Per forza di cose, un giocatore rimarrà senza paletto deve prendere una palla e palleggiarla seguendo lo stesso ritmo di chi dirige il gioco. Eliminare un altro paletto e riprendere a giocare. Chi sarà eletto re della festa?

**Osservazione:** di nascosto, chi dirige fa in modo di avvantaggiare un giocatore, senza che quest'ultimo lo sappia.

**Materiale:** un paletto per ogni giocatore (meno uno), una palla.

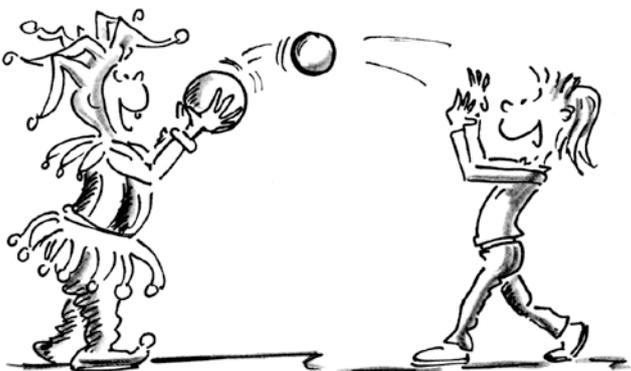


## Staffetta scorretta

**Come?** Da due a tre gruppi si preparano ad affrontare una staffetta su 20 m. Al posto di un paletto, disporre per terra un cappellino e un paio di pantaloncini, che ogni corridore deve indossare prima della partenza. Il primo corridore deve farlo prima del segnale di partenza. Vince il gruppo i cui componenti tornano per primi alla base.

**Osservazione:** il gruppo dopato riceve, senza saperlo, dei pantaloncini di una taglia più grande, che possono essere indossati più rapidamente.

**Materiale:** un paio di pantaloncini per ogni gruppo (un paio di taglia più grande rispetto agli altri), un cappellino.



## Passaggio doppio

**Come?** Ogni gruppo (composto di sei a dieci giocatori) dispone di tre joker, ognuno dei quali ha una palla. Una squadra cerca di eseguire il maggior numero di passaggi possibili. Giunti a quota dieci, senza aver fatto cadere la palla per terra, si ottiene un punto. Il giocatore in possesso del pallone non può compiere più di tre passi né trattenerlo per oltre tre secondi. Dopo cinque passaggi, il gruppo passa la palla ad un joker e se quest'ultimo riesce a colpirla con quella che tiene in mano e a farla rimbalzare, il gruppo guadagna un altro punto. Se invece è la squadra avversaria ad entrare in possesso della palla tocca a lei provare a racimolare punti. Quale gruppo raggiunge per primo i dieci punti?

**Osservazione:** formare un gruppo con otto-dieci giocatori più alti. Questo gruppo vincerà sicuramente.

**Materiale:** tre palle (preferibilmente soffici o da pallavolo).

## Taglia XL

**Come?** Formare quattro gruppi. Tutti i componenti si dispongono su una colonna e si siedono. Il primo giocatore ha una palla in mano. Collocare le quattro file in modo tale da formare una X. Dopo il segnale, il primo concorrente di ogni gruppo parte con la palla, gira attorno al paletto alle spalle del gruppo, torna verso i compagni, si siede all'ultimo posto della fila e passa il pallone al compagno che lo precede facendoglielo passare sopra la testa. Questi fa la stessa cosa con chi gli sta davanti e via di seguito sino a che la palla giunge fra le mani del primo concorrente, che si alza e comincia a correre. Vince il gruppo che riesce per primo a consegnare la palla e a ricomporre la colonna iniziale.

**Osservazione:** in un gruppo, il paletto viene disposto più vicino.

**Materiale:** un pallone e un paletto per ogni gruppo.

## Palla bruciata

**Come?** Creare un grande campo da gioco (ca. 40 x 20 m) e, al suo interno, uno più piccolo (ca. 30 x 10 m). Formare due gruppi di 6 fino a 15 componenti per giocare a palla bruciata. Gli allievi del gruppo 1 corrono attorno al campo più grande e, dopo ogni giro, ottengono un punto. I cacciatori del gruppo 2 si sparpagliano nella zona fra il cerchio grande e quello piccolo (zona di caccia). Quando un corridore (gruppo 1) lancia una palla, questa deve atterrare all'interno del campo piccolo (nel caso contrario il lancio è nullo e va ripetuto). Un cacciatore (gruppo 2) deve cercare di prendere la palla (per farlo può entrare nel campo piccolo, ma solo dopo il lancio) e in seguito passarla ad un compagno che si trova nella zona di caccia. Dopo tre passaggi riusciti si ha «palla bruciata». Nel frattempo, il lanciatore del gruppo 1 deve cercare di correre il più lontano possibile. Quale gruppo percorre più giri in quattro minuti?

**Osservazione:** il gruppo 1 ha una palla grande. Dopo lo scambio di ruoli, il gruppo 2 riceve invece una pallina da tennis.

**Materiale:** una pallina da tennis, una palla grande, diversi coni (o simili).

## Il segnale

**Come?** Collocare un paletto vicino al centro del campo da gioco e disporre altri due a 7 m di distanza l'uno dall'altro in direzione dei quattro angoli. Formare dei gruppi di cinque persone. In ogni gruppo, un giocatore si colloca vicino al paletto esterno, due accanto a quello in mezzo e altri due di fianco a quello al centro del campo da gioco (partenza). Da questo punto, al segnale, una palla deve raggiungere uno dei due giocatori in mezzo, in seguito quello all'esterno, poi il secondo giocatore in mezzo e successivamente deve essere rilanciata al punto di partenza, ecc.

L'obiettivo è di far eseguire alla palla il maggior numero di giri. Ogni gruppo conta i propri giri. Ad un segnale, emesso ogni 10-15 secondi, la palla va posata a terra. A questo punto, tutto il gruppo deve correre verso il paletto esterno, girarci attorno e ricominciare a giocare (ciò significa che tutti i giocatori tornano di corsa ai rispettivi posti).

**Osservazione:** chi dirige «dopa» il gioco dando il segnale ogni volta che la palla del gruppo «dopato» si trova al paletto esterno, in modo tale che essa possa essere ripresa immediatamente dopo il giro del paletto.

**Materiale:** tre paletti per ogni gruppo (ev. coni), una palla.

## Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore.

### Domande

- La vittoria è andata al gruppo «dopato»?
- Questo gruppo può davvero gioire per la sua prestazione?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

### Messaggi principali

- Un confronto realmente obiettivo si ottiene soltanto se per tutti valgono le stesse condizioni.
- Non si può gioire in seguito ad una vittoria ottenuta con l'imbroglio.
- Se uno sportivo si avvantaggia in modo sleale inganna tutti gli altri concorrenti.



«Credevo nelle proprie capacità è molto più forte di qualsiasi sostanza dopante.»

Daniela Ryf, Soletta (Triathlon)

# Evito il tabacco e la canapa



## Soldi per le sigarette

**Come?** Formare da due sino a quattro gruppi, ognuno dei quali si dispone in un angolo del campo da gioco. Al centro, collocare un deposito (cesta o cerchio formato da corde) in cui si trovano ca. 100 oggetti. Attorno al deposito sparpagliare per terra delle carte (mazzo di carte normale). Al segnale, due giocatori per gruppo corrono verso il deposito, afferrano un oggetto e girano una carta. Se questa è rossa, il corridore deve portare il proprio oggetto nell'angolo occupato dal suo gruppo, se invece è nera deve riportarlo nel deposito. Ogni oggetto vale un punto. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti in quattro minuti?

**Materiale:** un paletto per ogni gruppo, mazzo di carte, diversi oggetti (palle, nastri, cappellini, ecc.), una scatola, un cerchio (o simili) possono fungere da deposito.



## Trasporti pesanti

**Come?** Allestire uno slalom irregolare (ca. 30 m di lunghezza, numero di paletti proporzionale al numero di giocatori). Ogni giocatore di una squadra si dispone a 3 m di distanza da un paletto. L'altra squadra esegue lo slalom. Al segnale, il primo corridore parte in direzione del primo paletto, passa la palla all'avversario assegnato a quel paletto che gliela ripassa subito, dopodiché parte anche il secondo giocatore, e via dicendo. Prima del fischio d'inizio, con l'ausilio di un mazzo di carte, sono estratti dei «fumatori» che devono trasportare un pallone medicinale. Quale dei due gruppi termina per primo la prova?

**Materiale:** una palla per ogni giocatore di un gruppo, da 10 a 15 paletti.



## Gamba del fumatore

**Come?** Preparare un percorso a zig zag composto di 10-15 tratte di diversa lunghezza. Alla fine di ogni tratta disporre cinque carte voltate all'insù (due o tre di colore rosso e altrettante di colore nero). I singoli corridori si distribuiscono proporzionalmente ai vari paletti. Ognuno esegue il percorso e al termine di questo scopre una carta. Se è rossa, può continuare a correre «normalmente», se invece è nera deve procedere su una sola gamba. Naturalmente è permesso sorpassare. Vince il corridore che assolve per primo tre giri integralmente.

**Materiale:** coni di demarcazione, un mazzo di carte.



## Starnuto

**Come?** Delimitare un percorso circolare di circa 50 m e collocare un cono ogni 10 m. Accanto ad ogni cono si trova una coppia di concorrenti. Parte dapprima un giocatore per coppia e, dopo aver terminato un giro, dà il via al compagno. Ogni coppia deve girare attorno al cerchio quattro volte (due volte a testa). Ogni giocatore dispone di due fazzoletti, uno dei quali va tenuto in bocca (piegato) durante il primo giro. Il compagno che assolve il secondo giro posa invece il suo sul petto (aperto). I fazzoletti non vanno mai toccati con le mani durante la corsa (solo al momento del cambio). Dopo ogni giro completo si scambiano i ruoli. Quale coppia riesce a portare a termine per prima i quattro giri?

**Materiale:** due fazzoletti di carta per ogni giocatore, cinque coni di demarcazione.

## Penalità per fumatori

**Come?** Formare due gruppi per una staffetta a pendolo. Designare da due a cinque «fumatori» per squadra (per estrazione o per colore di maglietta). Fare in modo che in entrambi i gruppi non figurino lo stesso numero di fumatori. Mentre i non fumatori percorrono il tracciato senza deviazioni, i fumatori – una volta giunti a metà percorso – devono percorrere circa 5 m supplementari (delimitare il tracciato supplementare con due paletti). I componenti di quale gruppo giungono per primi al punto di partenza?

**Materiale:** otto paletti o coni di demarcazione.

## Visita medica

**Come?** Nel centro del campo da gioco formare un quadrato con quattro coni disposti ad una distanza di un metro gli uni dagli altri. Da una parte e dall'altra del quadrato si dispone un gruppo (in caso di gruppi di grandi dimensioni sfruttare i quattro lati). Tutti i giocatori di una squadra di fumatori ricevono una mascherina chirurgica. Al segnale, i primi due giocatori di ciascun gruppo corrono in senso orario attorno ai coni, raggiungono il centro e tornano al punto di partenza. Vince il gruppo che per primo assolve il percorso tre volte.

**Materiale:** da sei a otto paletti o coni, circa cinque mascherine chirurgiche (o mascherine igieniche per i casi di pandemia oppure tre tovaglioli di carta annodati).

## Pallamano – Soldi per le sigarette

**Come?** Formare da due sino a quattro gruppi, ognuno dei quali si dispone in un angolo del campo da gioco. Al centro del campo collocare un deposito (una cesta, un cerchio o un cerchio formato da corde) in cui si trovano ca. 100 oggetti. Attorno al deposito sparpagliare per terra delle carte girate all'insù (mazzo di carte normale). Al segnale, due giocatori per gruppo corrono verso il deposito palleggiando una palla da pallamano, afferrano un oggetto e girano una carta. A questo punto bisogna smettere di palleggiare. Il resto dell'esercizio è simile a quello intitolato «Soldi per le sigarette».

**Materiale:** un paletto per ogni gruppo, un mazzo di carte, diversi oggetti (palle, nastri, cappellini, ecc.), una scatola, un cerchio (o simili) possono fungere da deposito.

## Riflessione

► Radunare tutto il gruppo per uno scambio di esperienze. Eventualmente annunciare il vincitore. I fumatori devono fornire sforzi maggiori per raggiungere gli stessi risultati di chi non fuma.

### Domande

- Cosa significa per uno sportivo partire sempre svantaggiato?
- A qualcuno è piaciuto impersonare il ruolo di fumatore? Perché no?
- Perché il gruppo con più fumatori era particolarmente penalizzato?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

### Messaggi principali

- Fumare nuoce a sé stessi e alla squadra cui si appartiene.
- Con una capacità polmonare ridotta risulta più difficile fornire delle buone prestazioni sportive.
- Il fumo può danneggiare gravemente la salute.
- Lo sport non ha nulla a che vedere con il fumo.



«Nel beachvolley devi dare il massimo. Dei polmoni affumicati quindi non sono per niente d'aiuto.»

Sascha Heyer, Frauenfeld (Beachvolley)

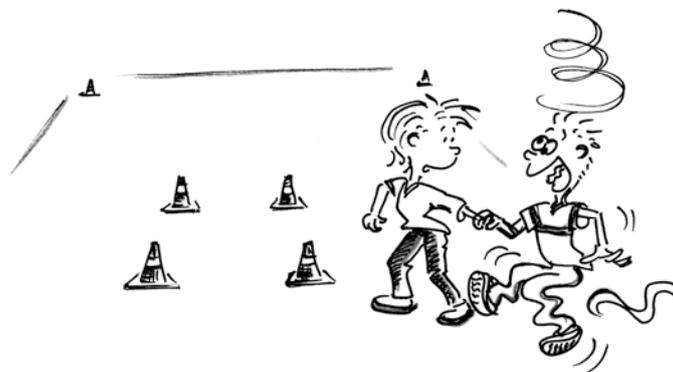
# Evito l'alcool



## Corsa circolare

**Come?** Disporre da quattro a sei paletti su un tracciato lungo ca. 20 m. Formare da due a tre gruppi. Prima della partenza, tutti i componenti del gruppo si collocano attorno al primo paletto prendendosi per mano. Al segnale, tutto il gruppo deve correre attorno al paletto (posizione finale = posizione di partenza). Dopodiché, il gruppo si dirige verso il paletto successivo tenendosi per mano. Dopo aver girato attorno a tutti i paletti, si ritorna al punto di partenza (sempre girando attorno ai paletti). La corsa termina quando tutti i componenti del gruppo si ritrovano seduti vicino al primo paletto. Quale gruppo è più rapido?

**Materiale:** da quattro a sei paletti per gruppo.



## Piroetta

**Come?** Formare quattro gruppi composti di due coppie (in caso di numero dispari optare per dei gruppetti di tre persone). Le coppie si dispongono in un angolo del campo da gioco accanto ad un cono. Al centro del campo collocare quattro coni alla stessa distanza formando un quadrato. Le coppie devono correre attorno al cono più vicino a loro e poi tornare alla base. Prima della partenza, un componente della coppia fa girare su sé stesso il compagno per cinque volte. Il giocatore «sobrio» tiene per mano il compagno «ubriaco». Scambio di ruoli al termine del secondo passaggio. Quale gruppo riesce ad eseguire per primo sei andate e ritorni?

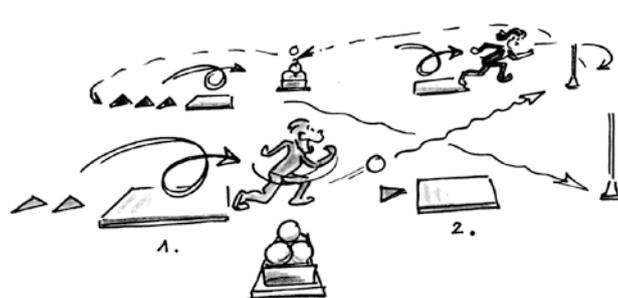
**Materiale:** otto coni di demarcazione.



## Bevitori di birra

**Come?** Formare da tre a quattro gruppi per una staffetta a pendolo. I giocatori devono trasportare una palla con la loro maglietta su un tracciato di ca. 15 m (le mani toccano solo l'orlo della maglietta e non la palla). Si possono usare le mani soltanto per mettere il pallone nella maglietta del compagno. Ogni gruppo ha una palla di dimensioni diverse. Dopo ogni andata e ritorno ogni squadra riceve un altro pallone. Il numero di andate e ritorni è proporzionale al numero di gruppi. Chi raggiunge il primo posto in classifica?

**Materiale:** una palla di dimensioni diverse per ogni gruppo (ad es. palline da tennis, palle da calcio o da pallamano) e due paletti.



## Birilli

**Come?** Due gruppi di quattro o cinque persone si affrontano eseguendo contemporaneamente un percorso parallelo con due postazioni. Nella prima, un giocatore deve eseguire una capriola, prendere una palla da un deposito e farla rotolare in direzione del paletto posto alla fine del percorso degli avversari. Se riesce a colpirlo ottiene un punto per il suo gruppo. Contemporaneamente, un altro giocatore fa una capriola nella seconda postazione, aspetta vicino al paletto la palla lanciata dalla squadra avversaria, l'afferra e la riporta al deposito. In seguito, corre verso la prima postazione, dove tutti gli altri giocatori si sono disposti su una fila e si ricomincia da capo. Quale gruppo ottiene più punti dopo quattro minuti?

**Materiale:** una palla a testa (meno una), quattro paletti, da quattro a otto tappetini

## Molta sete

**Come?** Due gruppi percorrono contemporaneamente uno slalom identico. Si comincia a coppie. Una volta giunti al punto di partenza e al traguardo, il primo componente della coppia lancia una palla al compagno (distanza ca. 5 m), che poi gliela ripassa. Se uno dei due non afferra la palla, entrambi devono correre verso il tavolo delle bevande, bere un sorso di acqua e dare il cambio con una toccata di mano alla coppia successiva. Un gruppo lancia una pallina da tennis, l'altro un pallone medicinale. Vince la squadra che termina per prima l'esercizio.

**Materiale:** una pallina da tennis, un pallone medicinale, un bicchiere d'acqua per ogni giocatore, otto coni per gruppo.

## Pirati in vista

**Come?** Disporre al centro del campo da gioco quattro coni ad una distanza di ca. 50 cm gli uni dagli altri, in modo tale da formare un quadrato. Due gruppi (da quattro sino a 12 giocatori) si collocano alle due estremità a circa 15 m di distanza. Due giocatori per gruppo iniziano a correre contemporaneamente verso il centro, girano due volte attorno ai coni in senso orario e tornano al punto di partenza, per dare il cambio ai due giocatori successivi per toccata di mano. Tutti i componenti di una squadra hanno un occhio bendato (ad es. diversi tovaglioli annodati). Vince il gruppo che termina per primo il percorso. (In caso di numero dispari un giocatore corre due volte).

**Materiale:** sei paletti (o coni); tre tovaglioli di carta per ogni giocatore di un gruppo.

## Atletica leggera – Molta sete

**Come?** Due gruppi percorrono contemporaneamente uno slalom identico, che consiste in due passaggi (paletti) e diversi ostacoli da superare saltando. Si comincia sempre a coppie. Una volta giunti al punto di partenza e al traguardo, il primo componente della coppia lancia una palla al compagno (distanza ca. 5 m), che poi gliela ripassa. Se uno dei due compagni non afferra la palla, entrambi devono correre verso il tavolo delle bevande, bere un sorso di acqua e dare il cambio con una toccata di mano alla coppia successiva. Un gruppo lancia una pallina da tennis, l'altro un pallone medicinale. Vince la squadra che termina per prima l'esercizio.

**Materiale:** una pallina da tennis, un pallone medicinale, un bicchiere d'acqua per ogni giocatore, dieci ostacoli, otto coni per gruppo.

## Riflessione

► Radunare tutto il gruppo ed annunciare il vincitore. Il consumo di alcool altera la percezione della realtà, ciò che può causare situazioni pericolose.

### Domande

- Le condizioni erano uguali per tutti?
- Cos'è successo ai vari giocatori? Come si sentono? Quali difficoltà hanno incontrato?
- Secondo voi esiste una correlazione con uno dei commitment di «cool and clean»?

### Messaggi principali

- Il consumo di alcool rende più difficile fornire prestazioni sportive.
- Un consumo eccessivo di bevande alcoliche pregiudica la capacità di equilibrio e di orientamento.
- Ingerire dosi eccessive di alcool altera la percezione della realtà, ciò che nello sport può provocare situazioni pericolose.



«Di tanto in tanto bevo volentieri un bicchiere di vino. Se consumi troppo alcool però non fai lo slalom solo sulle piste da sci.»

Dominique Gisin,  
Engelberg  
(Sci alpino)

# Speciale calcio

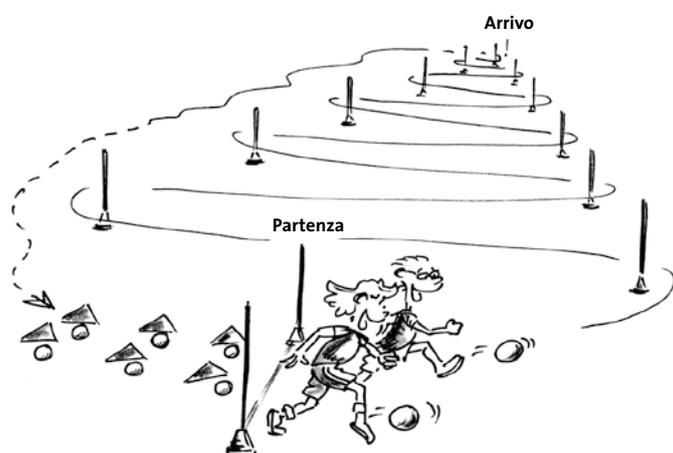
► Gli esercizi presentati di seguito sono già stati descritti nell'inserto. In queste due pagine l'accento viene tuttavia posto sul gioco del calcio. A dimostrazione che basta un pizzico di fantasia per adattare ogni esercizio alla disciplina sportiva di proprio gradimento.



## Sotto il ponte

**Come?** Formare dei gruppi di almeno quattro giocatori (max. sei), i quali si dispongono su una fila. Ad ognuno viene attribuito un numero. Tutti i componenti di una squadra hanno una palla e si sdraiano su una linea ad una distanza di 5 m gli uni dagli altri. Al segnale (ad es. «3») il giocatore corrispondente corre con la palla al piede sino al compagno successivo (n. 2), che nel frattempo ha assunto la posizione carponi, passa la palla sotto di lui, corre verso l'altro compagno, passa nuovamente la palla sotto di lui sino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza. Dopo aver superato il n. 1, bisogna correre verso l'ultimo compagno della colonna e far passare la palla sotto di lui. I gruppi ottengono i punti a seconda dell'ordine di arrivo. Quale squadra ottiene il minor numero di punti dopo dieci passaggi?

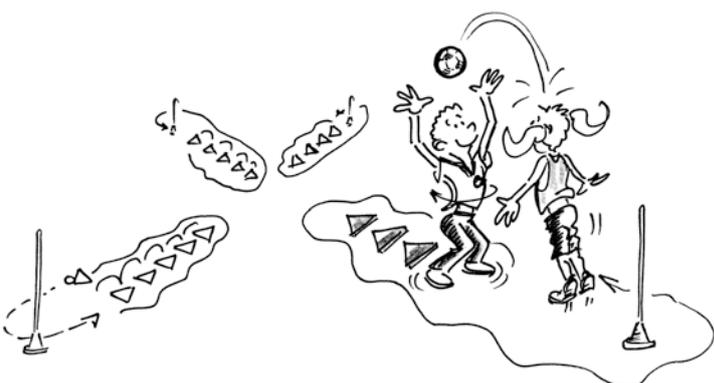
**Materiale:** un pallone per ogni giocatore.



## Slalom a V

**Come?** Allestire un percorso a slalom (lungo circa 30 m) in modo tale che alla fine la distanza (8-12 m) venga costantemente ridotta per creare una V. Formare due gruppi e suddividerli in coppie. Al segnale, parte la prima coppia di una delle due squadre. Entrambi i giocatori devono condurre un pallone coi piedi. Una volta giunti al traguardo, parte la seconda coppia. Dopodiché tocca all'altro gruppo affrontare lo slalom. Quale squadra percorre lo slalom nel minor tempo possibile? (Se si gioca con squadre di piccole dimensioni l'esercizio va ripetuto da due a tre volte).

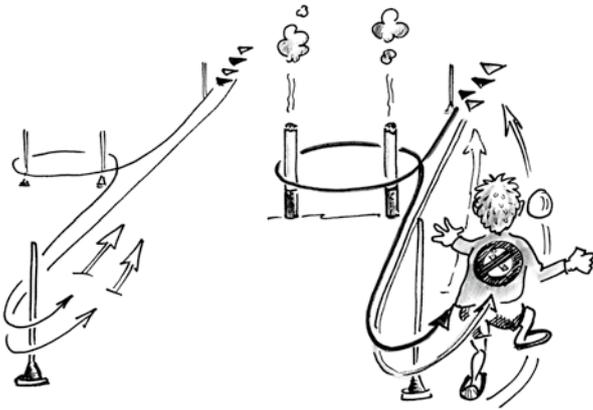
**Materiale:** 8-12 paletti o coni, un pallone per ogni giocatore.



## Taglia XL

**Come?** Formare quattro gruppi. Tutti i componenti si dispongono su una fila. Il primo giocatore ha una palla al piede. Collocare le quattro file in modo tale da formare una X. Al segnale, parte il primo concorrente di ogni gruppo con la palla al piede, supera lateralmente la sua squadra, gira attorno al paletto, ritorna verso i compagni e si colloca all'ultimo posto della fila. A questo punto passa il pallone di testa al compagno che lo precede, il quale fa la stessa cosa con chi gli sta davanti e via dicendo, sino a che la palla giunge al primo della fila, che comincia a correre. Vince il gruppo in cui tutti i giocatori hanno corso una volta e la palla è ritornata all'esordiente. In uno dei quattro gruppi, il paletto è disposto più vicino ai giocatori.

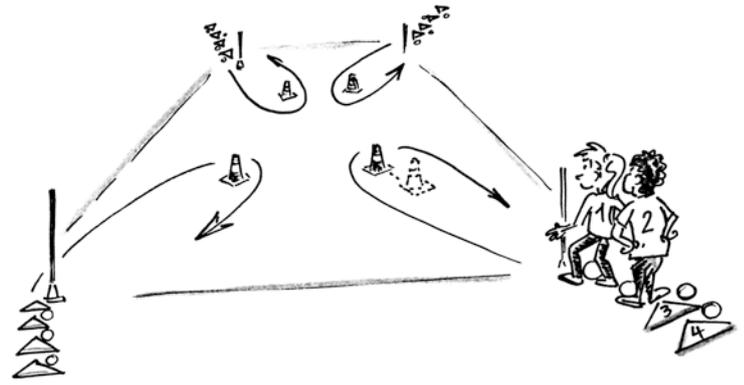
**Materiale:** un pallone e due paletti per gruppo.



## Allenamento

**Come?** Formare due gruppi e designare da due a cinque «fumatori» per squadra (per estrazione o per colore di maglietta). Fare in modo che in entrambi i gruppi non figurino lo stesso numero di fumatori. Mentre i non fumatori conducono una palla coi piedi e si dirigono verso il centro, dove effettuano un passaggio (la palla va condotta attorno al paletto), i fumatori – una volta giunti a metà percorso – devono percorrere circa 5 m supplementari. I componenti di quale gruppo giungono per primi al punto di partenza?

**Materiale:** otto paletti o coni, una palla per squadra.

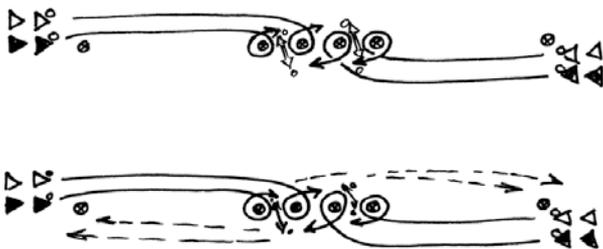


## Pronti allo sprint

**Come?** Formare quattro gruppi, ognuno dei quali si colloca in uno degli angoli del campo da gioco (ca. 40 x 20 m) dietro ad un paletto. Di fronte ad ogni squadra, ad una distanza di ca. 15 m, viene posto un cono a cui si deve girare attorno con un pallone fra i piedi. Le regole del gioco sono le seguenti: 1° giro = 1 giocatore; 2° giro = 2 giocatori; 3° giro = 3 giocatori; 4° giro = 4 giocatori; 5° giro = 3 giocatori; 6° giro = 2 giocatori; 7° giro = 1 giocatore; 8° giro = tutta la squadra. Quando l'ultimo giocatore si trova dietro il paletto, comincia il secondo giro. Vince la squadra che porta a termine per prima tutti gli otto giri. Prima della gara, ad un gruppo viene ordinato di spingere intenzionalmente ad ogni giro il cono in direzione della propria squadra, in modo tale da ridurre la lunghezza del tracciato. Prima della gara le squadre hanno un minuto di tempo per organizzarsi.

**Materiale:** otto coni di demarcazione, un pallone a testa.

Maggiori informazioni a pag. 7.



## Caos totale

**Come?** Questa staffetta a pendolo prevede la partenza contemporanea di quattro giocatori per ogni squadra. Formare due gruppi composti di sei fino a dieci giocatori. Partono sempre due corridori per estremità che girano attorno ai paletti (dapprima il 1° paletto). Ad un certo punto del tracciato, essi devono passarsi la palla che conducono con i piedi. Per consentire lo scambio di palla, fare in modo che la partenza dei due compagni sia sincronizzata. Vince il gruppo in cui tutte le coppie di corridori si ritrovano per prime alle rispettive posizioni di partenza.

**Materiale:** sei paletti per ogni gruppo (ev. coni), una palla a testa. Maggiori informazioni a pag. 4.



## Bevitori di birra

**Come?** Formare da tre a quattro gruppi per una staffetta a pendolo. I giocatori devono condurre una palla con i piedi e, nel contempo, trasportare una palla con la loro maglietta su un tracciato di ca. 15 m (le mani toccano solo l'orlo della maglietta e non la palla). La palla può essere toccata solo dal compagno per metterla nella maglietta. Ciascun gruppo ha una palla di dimensioni diverse. Dopo ogni andata e ritorno ogni squadra riceve un altro pallone. Il numero di andate e ritorni è proporzionale al numero di gruppi. Chi raggiunge il primo posto in classifica?

**Materiale:** una palla di dimensioni diverse per ogni gruppo (ad es. palline da tennis, palle da calcio o da pallamano) e due paletti. Maggiori informazioni a pag. 12.

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

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

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

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

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

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: € 36.-)

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 per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)