

02 | 2015

Tema del mese – Sommario

I quattro pilastri dell'apprendimento	2
Un potente strumento d'apprendimento	4
Progressione metodologica	5
Esercizi	
• Conservare il disco	6
• Condividere il disco	7
• Proteggere/difendere insieme il disco	8
• Il disco nella competizione	10
Lista di controllo	11
Informazioni	12

Categorie

- Età: 5-20 anni
- Livello di capacità: principianti ed esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare, creare

Imparare l'hockey su ghiaccio: il potere del gioco



Il gioco offre il quadro ideale per imparare perché si fonda su quattro principi che permettono ai bambini e ai giovani di utilizzare a fondo il loro potenziale. Questo tema del mese presenta i legami fra il gioco e il contesto di apprendimento nell'hockey su ghiaccio.

In ogni situazione di insegnamento, l'atmosfera di apprendimento è primordiale. Le scienze cognitive descrivono [quattro pilastri](#) (v. pag. 2), sulla base dei quali bisognerebbe organizzare l'insegnamento per ottenere risultati ottimali. Se l'allievo è attento e motivato, s'impegna in modo attivo, riceve dei feedback immediati e consolida le proprie nozioni attraverso la ripetizione, le condizioni sono ideali per una buona acquisizione.

Giocare per imparare, giocare per diventare migliori

«Giocare, giocare e giocare», è questo il motto che caratterizza attualmente la formazione negli sport di squadra che, tuttavia, nell'hockey su ghiaccio, è ancora troppo teorica. Il gioco non è sfruttato a sufficienza, per paura forse che – se i giocatori «si divertono» – non si è presi sufficientemente sul serio. Ciononostante, se è ben organizzato, il gioco offre un contesto favorevole all'apprendimento di questo sport, permettendo ai partecipanti [di ridere, imparare e fornire una prestazione](#). Definendo chiaramente l'intenzione o l'obiettivo e consentendo ai partecipanti di muoversi in un clima stimolante, il gioco aiuta ognuno di loro ad acquisire i movimenti e i comportamenti di gioco desiderati.

Il disco, un amico prezioso

Il puck è l'intermediario dell'hockey su ghiaccio per eccellenza. Permette di familiarizzarsi con le tecniche di base della disciplina, orienta il gioco ed è alla base della tattica individuale. Il disco è dunque lo strumento ideale per fungere da fil rouge in questo tema del mese. Durante la fase di apprendimento, il giocatore di hockey acquisirà progressivamente le conoscenze necessarie di questo sport. Dapprima, dovrà prendere confidenza con il disco per riuscire a spostarlo correttamente, poi imparerà a proteggerlo e a dividerlo e, soprattutto, a non liberarsene anche quando si sente sotto pressione. I giochi proposti in questo fascicolo seguono questa [metodologia](#) (v. pag. 5) e permettono ai giocatori di accordare al puck la giusta importanza, considerandolo come un amico.

I quattro pilastri dell'apprendimento

Le scienze cognitive hanno identificato quattro fattori principali che garantiscono un apprendimento efficace: **attenzione, impegno attivo, feedback e consolidamento. Uno sguardo all'applicazione pratica.**

Attenzione

«Trasmettere entusiasmo!»

L'attenzione e la motivazione sono la base dell'apprendimento e hanno un impatto maggiore sull'attività cerebrale. L'allievo deve essere costantemente in allerta. Quando è concentrato su un compito da eseguire, le informazioni non indispensabili alla sua realizzazione scompaiono dalla mente.



La prova in immagini: in questo [filmato](#), si conta il numero di passaggi realizzati dai giocatori che indossano la maglia bianca.

L'allenatore deve canalizzare l'attenzione dei suoi giocatori senza tuttavia strafare per evitare che si distraggano. Se il giocatore non è né attento né motivato, vengono a mancare l'impegno, le ripetizioni e il consolidamento e dunque l'apprendimento stesso.

Nella pratica

- Catturare l'attenzione senza distrarre.
- Proporre una sfida (ricompense, rituali, posta in gioco, obiettivi, nomi originali per i giochi, ruoli speciali per i giocatori, ecc.).
- Suscitare emozioni.
- Diventare un modello (come allenatore). Prendere come esempio dei giocatori della prima squadra.
- Utilizzare la musica.
- Chiarire l'intenzione, spiegare gli obiettivi, indicare dei punti chiave.
- Scegliere dei giochi in base al tema e agli obiettivi dell'allenamento.
- I giocatori possono dire la loro. Aumentare la loro autonomia.

Impegno attivo

«Creare movimento!»

Un organismo passivo non impara. Di conseguenza, i giocatori devono muoversi e darsi da fare per imparare e integrare quanto appreso. Rodolfo Llinás, specialista del cervello, afferma che: «non ci muoviamo perché pensiamo, ma pensiamo proprio perché ci muoviamo!». In questo modo il corpo non rappresenta semplicemente un mezzo di trasporto che conduce ad esempio la nostra testa alla prossima riunione, bensì uno strumento che permette di muoversi e imparare. Secondo Alain Berthod, neurofisiologo, il movimento dovrebbe addirittura essere completamente assimilato a un senso.

Il livello di difficoltà delle condizioni di apprendimento deve crescere progressivamente per ottenere maggiore impegno e uno sforzo cognitivo più importante, sinonimi di maggior attenzione. Si crea così un contesto stimolante che favorisce l'impegno attivo.

Nella pratica

- Generare e vivere delle emozioni.
- Scegliere dei giochi in cui il movimento è implicito.
- Adattare in modo consapevole l'intensità.
- Creare un'atmosfera stimolante ed esigente.
- Evitare le lunghe spiegazioni e le colonne.
- Accordare alcune libertà.



Da appendere nello spogliatoio

La [lista di controllo](#) a pagina 11 permette di controllare e/o di valutare i giochi scelti in base ai quattro pilastri di apprendimento.

Feedback

«Lasciare spazio agli errori!»

Quando un giocatore esegue un movimento, il suo cervello prevede qualcosa e successivamente riceve delle informazioni sensoriali che gli permettono di effettuare un paragone. Il divario fra la previsione e il ritorno di informazioni, in altre parole l'errore, consente al cervello di migliorare il pronostico seguente. Il cervello, stupito di aver commesso un errore, progredisce. L'errore è dunque indispensabile. Spingendo oltre il ragionamento, si potrebbe quasi affermare che l'esperienza è la somma degli errori commessi.

Il contesto o l'organizzazione del gioco (linea, materiale, obiettivo, oggetti) deve offrire al giocatore un ritorno di informazioni (feedback) immediato. Altrimenti spetta all'allenatore farlo! Per poter beneficiare dell'errore commesso, quest'ultimo va segnalato senza essere sanzionato troppo duramente. Bisogna privilegiare la motivazione attraverso il rafforzamento positivo e la ricompensa.

Nella pratica

- Proporre dei giochi che permettono dei feedback immediati.
- Preferire i feedback che scaturiscono dal contesto (auto-feedback).
- Trasmettere principalmente dei feedback positivi. Valorizzare.
- Controllare gli obiettivi e i punti chiave, convalidare il lavoro svolto.
- Permettere, tollerare, provocare gli errori.

Consolidamento

«Far ripetere per automatizzare i movimenti»

Il consolidamento passa attraverso la ripetizione. Gli allenatori spesso correggono troppo in fretta. La pianificazione degli allenamenti, la preparazione dei giochi e degli esercizi devono dunque lasciare ampio spazio alla ripetizione, dato che l'obiettivo da raggiungere è l'automatizzazione delle capacità.

Quando si tratta di consolidare, le scienze cognitive insistono su un altro fattore, il sonno, che non svilupperemo in questo tema del mese ma che assume un'importanza cruciale nel processo di apprendimento.

Nella pratica

- Permettere agli allievi di ripetere più volte.
- Non correggere troppo, né troppo in fretta.
- Puntare all'automatizzazione.
- Ricordare ai partecipanti e ai loro genitori l'importanza del sonno.

Un apprendimento efficace dipende dal rispetto di questi quattro pilastri. Spetta all'allenatore organizzare dei giochi e degli esercizi durante i quali i giocatori rimangono attenti e attivi, ricevono dei feedback immediati e ripetono numerose volte per consolidare.



Il [filmato](#) girato in una stazione della metropolitana di Stoccolma, in cui i gradini di una scala sono stati trasformati in un pianoforte gigante, dimostrano l'importanza di un contesto stimolante per il movimento e dunque per l'apprendimento.



Riferimenti scientifici



Ecole des Neurosciences de Paris Ile-de-France (2013): [Les quatre piliers de l'apprentissage, ou ce que nous disent les neurosciences.](#)



Conferenza di Céline Alvarez, insegnante in Francia (2013): [Pour une refondation de l'école guidée par les enfants.](#)

Un potente strumento di apprendimento

È stato provato che durante il gioco i giovani rimangono più a lungo concentrati e attenti rispetto a quando svolgono un semplice esercizio. S'impegnano attivamente e, se il gioco è ben strutturato, ricevono dei feedback immediati. Inoltre, la ripetizione intelligente dei movimenti genera il consolidamento.

In questo caso specifico, gioco non significa obbligatoriamente partita. Si tratta piuttosto di forme di gioco e di piccoli giochi che offrono un contesto di apprendimento ludico e stimolante. Dal XX secolo in poi, i pedagoghi sono riusciti a convincere l'opinione pubblica dell'importanza del gioco nello sviluppo dei bambini e dei giovani.

Il gioco: sì, ma perché?

I vantaggi del gioco nello sport sono molteplici. In primo luogo, i bambini e i giovani sentono un bisogno naturale di giocare. Un altro aspetto fondamentale è che il gioco favorisce un apprendimento essenziale e complesso in un'atmosfera stimolante. Praticato a volte individualmente, a volte con dei compagni di squadra, il gioco coinvolge la testa e/o il corpo.

E non è tutto: visto e considerato che le situazioni di gioco cambiano costantemente, il giocatore deve imparare a leggere il gioco e a reagire di conseguenza. I giovani, spesso «costretti» a misurarsi con gli altri, vivono l'esperienza della vittoria e della sconfitta. Infine imparano a rispettare le regole, i compagni di squadra e gli avversari.

Il gioco: sì, ma come?

Come citato in precedenza, il gioco è un mezzo di apprendimento privilegiato, stimolante e nel contempo esigente, e il contesto diventa ideale se sono soddisfatte alcune condizioni.

Innanzitutto l'obiettivo deve essere chiaramente definito, ciò che obbliga l'allenatore a porsi le domande seguenti: cosa voglio raggiungere con questo gioco? Questo gioco mi serve per raggiungere il mio obiettivo? Grazie a questo modo di procedere, è in grado di definire i punti chiave che controllerà dettagliatamente in seguito prima di fornire un feedback ai giocatori. In questo modo disporrà di un riscontro sul funzionamento del gioco proposto, sulla sua organizzazione e sull'esecuzione da parte dei giocatori.

È importante anche proporre una sfida, secondo il livello e l'età dei giovani, cercare la competizione (giocare per vincere), inventare delle storie e lavorare con delle metafore per aumentare l'intensità e la voglia di fare (bene) dei giovani.

L'organizzazione è un altro aspetto molto importante, perché permette di creare un terreno propizio all'apprendimento. Idealmente, il gioco deve funzionare senza interventi esterni affinché i giovani possano imparare da soli. L'allenatore dispone così di più tempo per osservare, incoraggiare e motivare i propri giocatori.

Let's go play hockey!

Grazie al gioco e ai vari adeguamenti apportati dagli allenatori, i bambini e i giovani possono – conformemente ai tre livelli di apprendimento del concetto metodologico presente nel [manuale chiave G+S](#) – «acquisire e stabilizzare» dei nuovi elementi, «applicare e variare» in condizioni di apprendimento modificate per ragioni specifiche, nonché «creare e completare» il loro repertorio di movimenti. Se usato a ragion veduta, il gioco può diventare uno strumento potente che favorisce l'apprendimento dell'hockey su ghiaccio.

Progressione metodologica

Senza disco, niente hockey su ghiaccio! Durante l'apprendimento di questo sport, i bambini e i giovani imparano innanzitutto a conservare il disco, poi a dividerlo e a proteggerlo e infine a utilizzarlo a dovere in situazioni che si verificano durante le partite o somiglianti. I gochi che figurano in questo tema del mese seguono questa metodologia e permettono ai giocatori di mettere il disco al centro dell'azione.



Condividere il disco

Dopo essersi familiarizzati col disco, i giocatori devono imparare a conservarlo e dividerlo.

Progressione: le regole, il tempo e/o lo spazio di ogni gioco possono essere adattati per stimolare più attivamente i giocatori.

Condividi il disco!

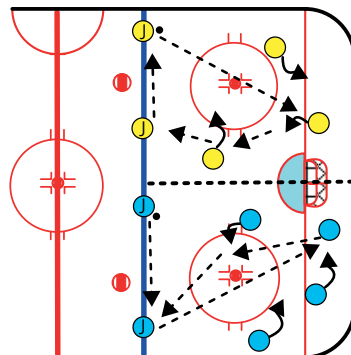
Punti chiave: passaggi forti e precisi in movimento, head up, comunicazione visiva e sonora

Due squadre di cinque giocatori, ognuna con un disco su una metà della zona difensiva. Tre giocatori per squadra sono in movimento e gli altri due sono fissi (jolly) sulla linea blu. I giocatori si passano il disco alternando un passaggio a un giocatore in movimento nella zona difensiva e un altro a un jolly.

Sfida: quale squadra riesce a realizzare il maggior numero di passaggi?

Variante

- I giocatori in movimento passano il disco ai jolly dell'altra squadra.



Sfida di passaggi!

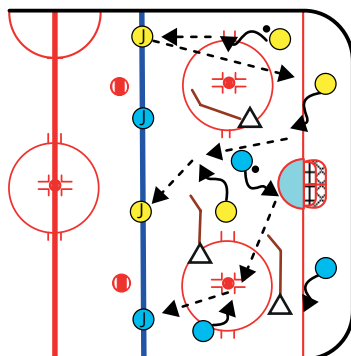
Punti chiave: passaggi precisi, prendere delle decisioni (a chi fare il passaggio?), head up, comunicazione, corpo fra avversario e disco, lettura del gioco

Idem come il gioco «Condividi il disco!», ma tre giocatori supplementari, suddivisi nella zona difensiva, cercano di intercettare il disco delle due squadre. Il giocatore che perde il controllo del disco o esegue un passaggio sbagliato scambia il posto con uno dei due jolly della sua squadra. Le due squadre giocano ognuna in una metà della zona difensiva oppure liberamente in tutta la zona difensiva.

Sfida: «conserva il disco e resta in movimento!». Quale squadra realizza il maggior numero di passaggi? Contare ad alta voce.

Varianti

- I tre giocatori supplementari possono spostarsi ma solo all'interno dei cerchi.
- Allenatori: «Date libero sfogo alla vostra creatività!»



Tre passaggi, tre reti!

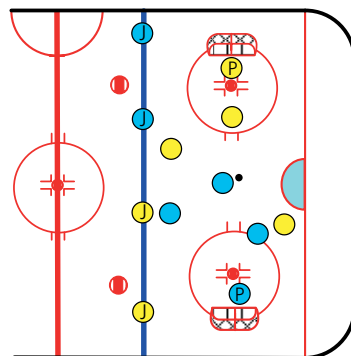
Punti chiave: head up, comunicazione, lettura del gioco, segnare delle reti, precisione nei passaggi e nei tiri

Tre contro tre con portiere (sulla larghezza della pista) più due giocatori per squadra sulla linea blu, che fungono da riserva.

Sfida: «Mantieni il disco nella tua squadra!». Quale squadra segna per prima tre reti precedute ogni volta da una serie di tre passaggi consecutivi? Limitare il tempo di gioco (tre minuti per esempio).

Varianti

- Aggiungere un jolly in attacco o in difesa.
- Modificare il numero dei giocatori.
- Aggiungere un secondo disco.



Proteggere/difendere insieme il disco

Troppi giocatori, per paura di commettere errori, si liberano del disco quando sono sotto pressione. Il puck va difeso e protetto insieme e anche condiviso.

Progressione: il tempo e/o lo spazio a disposizione diminuisce in ogni tappa, ciò aumenta la pressione sui giocatori. Solo coloro che usano correttamente il disco sono ricompensati durante questi giochi.

Attenzione al traffico!

Punti chiave: head up, comunicazione forte, passaggi forti e precisi

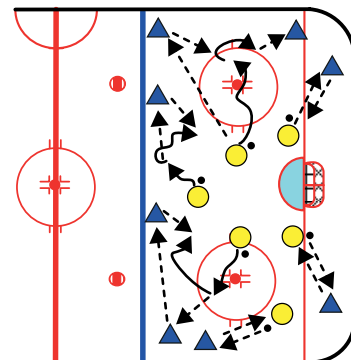
Due squadre in una zona difensiva, una delle due circonda l'altra. I giocatori che si trovano all'interno dispongono ognuno di un disco ed eseguono dei doppi passaggi in movimento ai giocatori esterni (riserve), che giocano rimanendo al loro posto.

- Al primo segnale invertire i ruoli.
- Al secondo segnale, i giocatori che si trovano all'esterno sono in possesso del disco ed eseguono dei doppi passaggi.
- Al terzo segnale invertire i ruoli.

Sfida: quale giocatore realizza il maggior numero di passaggi precisi dopo un appello forte in un minuto?

Varianti

- Alcuni giocatori di entrambe le squadre si trovano all'interno e all'esterno della zona dei passaggi. L'allenatore impartisce direttive precise: ad es. i giocatori all'interno effettuano tre doppi passaggi ai loro compagni esterni, poi un doppio passaggio a un giocatore esterno dell'altra squadra, ecc.
- Aggiungere degli ostacoli o dei compiti supplementari.



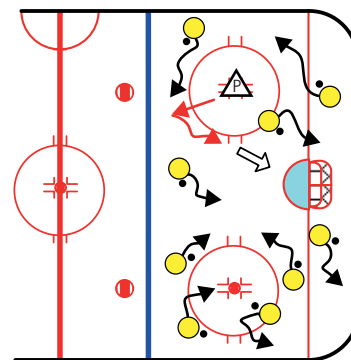
Chi sopravviverà al predatore?

Punti chiave in attacco: head up, posizione bassa e ampia, corpo fra il disco e l'avversario, recuperare il disco

Punti chiave in difesa: spingere l'avversario verso «zone scomode», paletta contro paletta, volere il disco

Nella zona difensiva, un predatore (P) cerca di intercettare il disco degli altri giocatori e di farlo scivolare nella rete libera. Finché il disco non entra in rete, il giocatore che l'ha perso può cercare di recuperarlo. Se non ci riesce, diventa anche lui predatore.

Sfida: chi è l'ultimo sopravvissuto?



Prigionieri della sfera! (v. anche pag. 9)

Punti chiave in attacco: dividere il disco, head up, comunicazione, passaggi corti e precisi

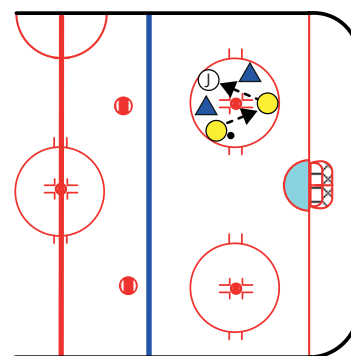
Punti chiave in difesa: marcare, ridurre il tempo e lo spazio, paletta contro paletta

Due squadre di due giocatori sono prigioniere della sfera. Un quinto giocatore, il guardiano della sfera, si trova pure nel cerchio. Le coppie devono effettuare un certo numero di passaggi fra di loro e con il guardiano della sfera (jolly) per potergli sfuggire. Quando il disco è intercettato da un avversario o supera la linea del cerchio, il disco cambia squadra. Nessuno può uscire dalla sfera. Il guardiano controlla il rispetto delle regole e conta i punti ad alta voce.

Sfida: quale coppia riesce a uscire dalla sfera? 3 passaggi= 1 punto, 3 punti= vittoria e liberazione.

Variante

- Sotto forma di competizione (quarti di finale, semifinale, finale).



Analisi del gioco «Prigionieri della sfera» dal punto di vista dei quattro pilastri dell'apprendimento

Filmato
Svolgimento del gioco
«Prigionieri della sfera»



1 – Attenzione

- Attribuire un nome attrattivo al gioco: «Prigionieri della sfera», ev. utilizzare una foto.
- Suscitare l'interesse con l'ausilio di uno scenario: i giocatori sono i prigionieri. A coppie eseguono dei passaggi al «guardiano» della sfera per poterne uscire.
- Sfida: 3 passaggi = 1 punto, 3 punti = liberazione.
- Competizione: organizzare il gioco su diversi cerchi (quarti di finale, semifinale, finale).
- Obiettivi: imparare a condividere il disco sotto la pressione degli avversari evitando di liberarsene.

2 – Impegno attivo

- Se i giocatori sono motivati, il movimento diventa implicito in questo gioco.
- Evitare le colonne e le lunghe spiegazioni! Il gioco viene spiegato una volta sola negli spogliatoi.
- Adattare l'intensità: il «guardiano» della sfera può decidere di fare una pausa in qualsiasi momento.
- Cercare di formare delle squadre equilibrate.



4 – Consolidamento

- Questo gioco favorisce la ripetizione, dunque l'automatizzazione.
- L'allenatore «lascia fare».
- Gli errori sono inevitabili: garantiscono numerose esperienze motorie in poco tempo e contribuiscono così a rendere l'apprendimento efficace.

3 – Feedback

- I feedback sono immediati e legati al contesto:
 - Il giocatore perde il controllo del disco, il disco passa all'altra squadra.
 - Il disco attraversa la linea, il disco passa all'altra squadra.
 - Il jolly conta il numero di passaggi ad alta voce.
 - I punti (risp. la vittoria) sono dei feedback immediati.
- L'allenatore controlla i punti chiave e trasmette dei feedback positivi.

Il disco in competizione

Riuscire a condurre e a conservare il disco, dividerlo, proteggerlo e difenderlo insieme sono competenze importanti che bisogna padroneggiare in partita o in situazioni simili.

Progressione: in ognuno di questi tre giochi, i giocatori devono trovare delle soluzioni per segnare delle reti o per impedire che ne vengano segnate. Innanzitutto uno contro uno, poi due contro due e infine tre contro tre. Vedi «[Informazioni](#)» (pag. 12) per altri giochi.

Tre possibilità di segnare!

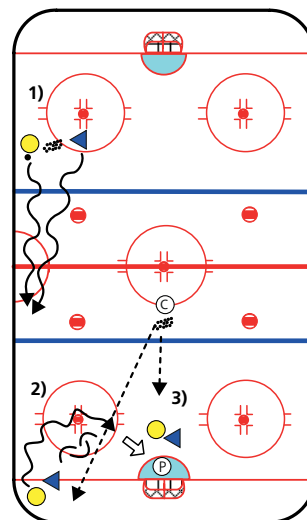
Punti chiave in attacco: head up, protezione del disco, essere pronti a ricevere una carica, segnare delle reti

Punti chiave in difesa: spingere l'avversario verso zone sfavorevoli, paletta contro paletta, controllo della distanza, head up, gioco fisico

Due squadre con portiere, gli attaccanti di una squadra contro i difensori di quella avversaria da una parte della pista, dall'altra il contrario. Dare il via a tre «uno contro uno» da diverse zone con l'obiettivo di segnare una rete. L'allenatore conta le reti a voce alta.

1) Lungo la balaustra: l'attaccante è pronto a ricevere una carica all'altezza della linea e cerca di liberarsi della marcatura. 2) Nell'angolo della pista: l'allenatore fa un primo passaggio all'attaccante. 3) Davanti alla porta: l'allenatore esegue un secondo passaggio all'attaccante.

Sfida: quale squadra segna per prima cinque reti?



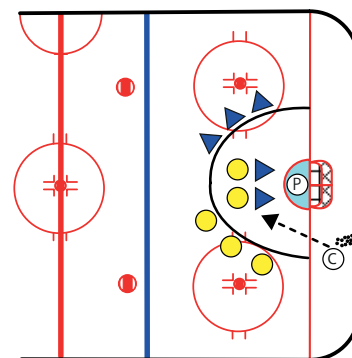
I migliori gladiatori!

Punti chiave in attacco: vincere i duelli, tirare da tutte le posizioni, trovare rapidamente il disco, secondo e terzo sforzo, segnare delle reti

Punti chiave in difesa: vincere i duelli, restare «inside» (fra l'attaccante e il suo portiere), controllare la paletta, trovare rapidamente il disco, head up

Due contro due su un'area ristretta, con un portiere. Gli altri giocatori formano un muro a forma di semi cerchio attorno alla porta e rimettono in gioco il disco. Quando il difensore recupera il disco, per evitare che si liberi del disco, deve eseguire un compito preciso (ad es. fare un passaggio all'allenatore che si trova dietro la porta). Cambiare spesso le coppie di attaccanti e difensori. Dopo tre minuti, la squadra che attacca difende e viceversa.

Sfida: quale squadra segna il maggior numero di reti?



Sii un antagonista!

Punti chiave in attacco: passaggi precisi, head up, comunicazione, proteggere il disco, segnare delle reti, dischi in direzione della porta

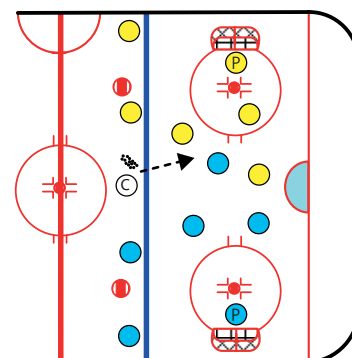
Punti chiave in difesa: restare «inside» (fra l'attaccante e il suo portiere), comunicazione, comportamento di gioco, paletta contro paletta

Tre contro tre con un portiere sulla larghezza della pista.

Sfida: giocare per vincere!

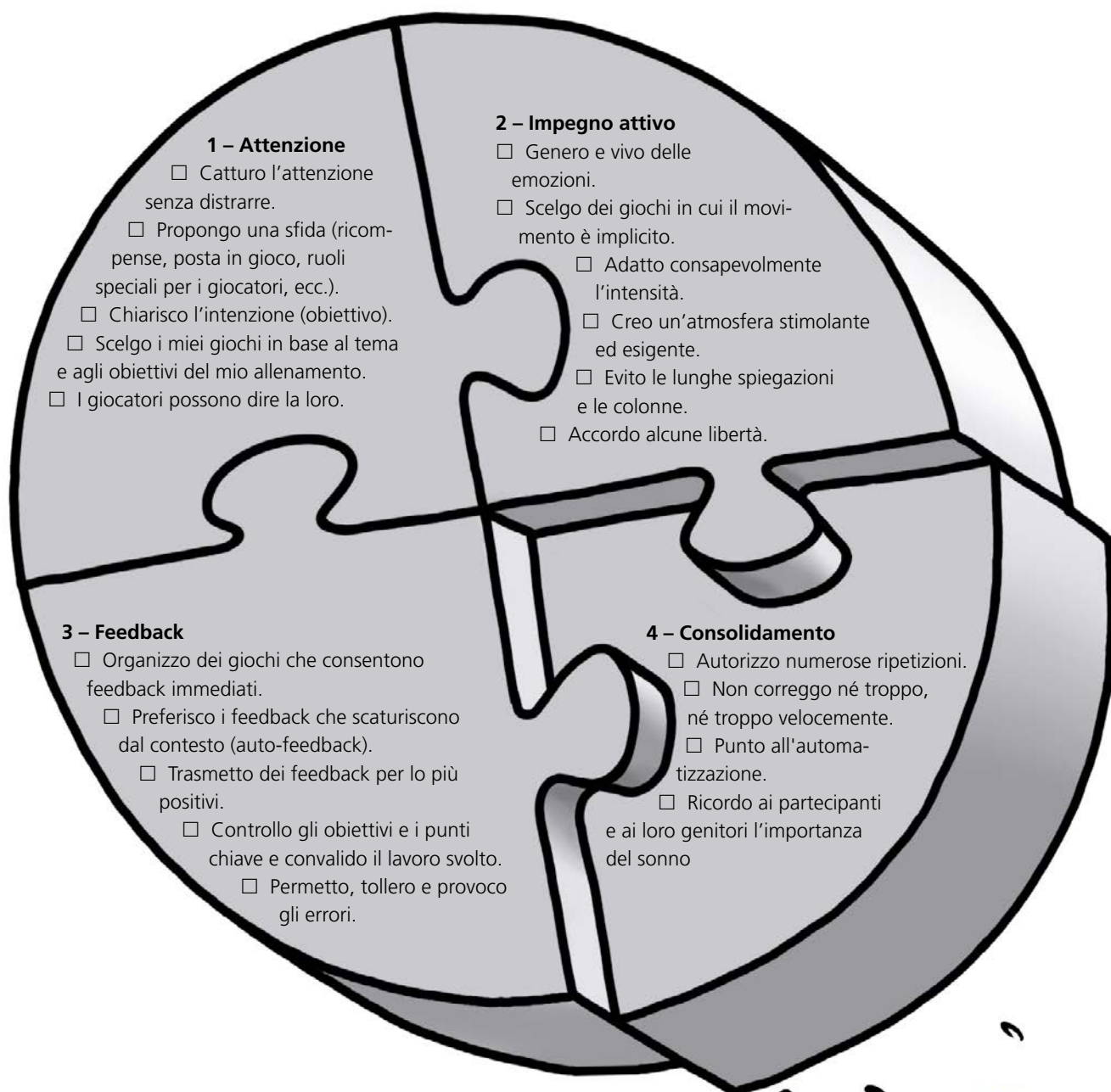
Varianti

- Inserire un jolly nel gioco. Esempio: due contro due con un «jolly screen», collocato davanti al portiere per nasconderselo, pronto a colpire i rimbalzi.
- Porte girate (schiena contro schiena) nel centro della zona, di fronte alle balaustre laterali. Due contro due, con due jolly per squadra disposti vicino alle balaustre che eseguono dei tiri di polso.
- Allenatori: «Date libero sfogo alla vostra creatività!»



Lista di controllo

Prima e/o dopo il tuo allenamento, esegui un rapido controllo dei quattro pilastri dell'apprendimento!



Informazioni

Bibliografia

- Ecole des Neurosciences de Paris Ile-de-France (2013): [Les quatre piliers de l'apprentissage, ou ce que nous disent les neurosciences](#).
- Berthod A. (2008): [Le sens du mouvement](#). Parigi: Odile Jacob.

Link

- Conferenza di Céline Alvarez, insegnante in Francia (2013): [Pour une refondation de l'école guidée par les enfants](#).

Aiuti

- Birrer, D. (2014): Il clima dell'apprendimento. Modulo di perfezionamento G+S 2015-2016. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Altorfer, R., Egli, A., Pargätzi, M. (2009): [Inserito pratico «mobile» 57: Hockey su ghiaccio](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.


Altri giochi

- Schede di gioco di Charles Oppliger e Rolf Altorfer e numerosi piccoli giochi nel DVD «Hockey Toolbox» (capitolo «Concept de formation», pagg. 69-70) ordinabili all'indirizzo info@swiss-icehockey.ch.

Documenti da scaricare

- [Lista di controllo: controllare e/o valutare i giochi scelti in base ai quattro pilastri dell'apprendimento](#) (pdf)
- [Analisi del gioco «Prigionieri della sfera» secondo i quattro pilastri dell'apprendimento](#) (pdf)

Partner



ASEF

Impressum

Editore
Ufficio federale dello sport UFSPPO
2532 Macolin

Autori
Benoît Pont, responsabile G+S Hockey su ghiaccio e coach istruttore Swiss Ice Hockey
Nik Hess, esperto G+S Hockey su ghiaccio e responsabile Sport per i bambini Swiss Ice Hockey
Christophe Fellay, esperto G+S Hockey su ghiaccio e responsabile della categoria juniori dell'HC Sierre
Charles Oppliger, esperto G+S Hockey su ghiaccio e assistente coach dei novizi dell'SCL Young Tigers

Redazione
mobilesport.ch

Illustrazioni
Rainer Benz (disegni)
Charles Oppliger (grafici)

Layout
Media didattici SUFSM