Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

«Equilibrio è sinonimo di attività» disse Jean Piaget. Da un recente studio è scaturito che due milioni di Svizzeri sono inattivi a livello fisico e dunque a rigor di logica, seguendo il pensiero dell'epistemologo ginevrino, non vivono in equilibrio.

Mezz'ora di moto al giorno è il criterio utilizzato per distinguere le persone attive dai cosiddetti «pantofolai». Un criterio, a cui dobbiamo ancora abituarci, in quanto sempre e ancora portati a considerare lo sport come un campo in cui contano soltanto le prestazioni d'eccellenza. E invece no: mezz'ora di attività fisica al giorno, svolta senza interruzioni, non ad un'intensità elevatissima – basta stimolare leggermente il sistema cardiocircolatorio – è più che sufficiente per portare benefici alla propria salute e per vivere in equilibrio. Se poi a questa attività fisica si aggiungono due allenamenti alla settimana ad un'intensità medio-elevata, allora si riesce a migliorare la propria capacità di prestazione.

L'inizio dell'anno nuovo è il momento propizio per esprimere desideri e visioni. La redazione di «mobile» vuole farsi portavoce di un obiettivo formulato anche dal Consiglio federale: diminuire di un punto percentuale – siamo ora al 37% – la fetta di popolazione svizzera inattiva a livello fisico. L'obiettivo è ambizioso: bisogna convincere sessanta mila «pantofolai» a darsi una mossa.

Ed è a questo punto che è nostra intenzione coinvolgere le lettrici e i lettori di «mobile» per stimolarvi a far valere il vostro ruolo di ambasciatori del movimento e dello sport nelle scuole e nelle società sportive. Siete all'incirca quaranta mila a sfogliare regolarmente le pagine della nostra rivista. Ognuno di voi ha sicuramente conoscenti che «consumano» sport solo davanti alla televisione. Ebbene, prendetevi la briga di convincerne almeno uno a passare dall'altra sponda e ad aderire alla categoria delle persone attive e che vivono in equilibrio.

Il compito è arduo e «mobile» si sforzerà ancora maggiormente di proporvi consigli e spunti finalizzati a migliorare l'efficacia della vostra opera di consulenza proprio verso questa fetta di popolazione inattiva. Se riusciremo a raggiungere l'obiettivo, si stima che lo Stato risparmierà cinquanta millioni all'anno. Se riuscirete a raggiungere l'obiettivo, fateci sapere quali argomenti e strategie avete utilizzato per portare a termine con successo questa opera di convincimento. Pubblicheremo la vostra testimonianza, in modo tale che altri lettori possano approfittarne.

«Equilibrio è sinonimo di attività»: dedichiamo questo numero a Jean Piaget. Buona lettura.

«Mezz'ora di moto al giorno per darsi una mossa.»

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

Sommario

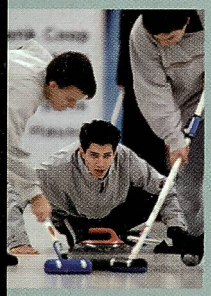


Foto: Daniel Käsermann

mobile
La rivista di educazione fisica e sport

Equilibrio

L'equilibrio è senza dubbio fra i principali elementi della prestazione sportiva, ma non solo; anche per la vita di tutti i giorni si tratta di un meccanismo essenziale, senza il quale il corpo non può funzionare nel modo giusto. Stare in equilibrio, ritrovarlo, orientarsi in volo o toccando di nuovo terra dopo un salto, durante le rotazioni, in ambienti poco consueti come l'acqua, sono le diverse faccette di questo interessantissimo tema.

6 **Il cammino verso l'equilibrio**
Jean Piaget

8 **Un tema sempre attuale**
Arturo Hotz

10 **Salti sul trampolino – Una sfida multisensoriale**
Ralph Hunziker

12 **Le varie facce dell'equilibrio**
Véronique Keim

14 **Cosa accomuna l'equilibrio nel judo, nel curling, nel pattinaggio e nel salto con gli sci?**

16 **A ciascuno il suo equilibrio – L'opinione di sportivi e artisti**
Janina Sakobielski

21 **L'equilibrio secondo il professore Christian Hess – «Un senso alquanto delicato»**
Pia Näf

24 **Allenamento – Cercare l'armonia fra condizione e coordinazione**
Erik Golowin

Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch

La nostra arma vincente ai CM di sci di San Moritz: la raganella per tifosi.

Tutti attendono ormai con impazienza i CM di sci. I concorrenti, gli spettatori e naturalmente anche noi in qualità di sponsor principale della squadra nazionale di sci. Per aumentare il piacere di partecipare alle gare, ora è disponibile la raganella per tifosi. Le modalità d'impiego sono molto semplici: ogni volta che un concorrente svizzero affronta la discesa, gli spettatori mettono in funzione la loro raganella. In questo modo il nostro sciatore diventa inevitabilmente sempre più veloce poiché la folla gli trasmette direttamente il suo entusiasmo. La raganella è ottenibile gratuitamente ai CM di sci di San Moritz. www.swisscom.com/sponsoring

Official Sponsor

FIS alpine world ski championships 2003 ST. MORITZ

swisscom

Impressum

«mobile» (anno 5, 2003) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

Editori

Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller

Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

Coeditore

L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

Caporedattore
Nicola Bignasca (NB)

Comitato di redazione
Barbara Meier (bm), Rose-Marie Repond (RRe), Janina Sakobielski (JSA), Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Max Stierlin (St), Peter Wüthrich (Wü)

Redazione
Véronique Keim (vke), edizione francese ; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana; Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

Redazione fotografica
Daniel Käsermann

Traduttori
Davide Bogiani, Mario Gulinelli, Alberto Wohlgemuth

Indirizzo della redazione
«mobile», UFSPO, 2532 Macolin,
Tel.: ++41 (0)32 327 63 77, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,
E-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Grafica e impaginazione
agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Annunci pubblicitari
Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78
Fax: ++41 (0)1 788 25 79

Stampa
Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo
Redazione «mobile» UFSPO, 2532 Macolin,
Tel.: ++41 (0)32 327 63 08, Fax: ++41 (0)32 327 64 78
E-mail: mobile@baspo.admin.ch

Membri dell'ASEF: Segreteria dell'ASEF, Neubrückstrasse 155, 3000 Berna 26,
Tel.: 031 302 88 02, Fax: 031 302 88 12,
E-mail: svssbe@smile.ch

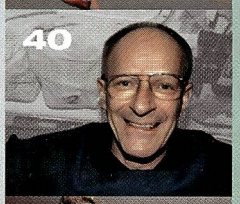
Prezzo di vendita
Abbonamento annuale (6 numeri):
Fr. 35.– (Svizzera), € 31.– (estero), mobile*club*: Fr. 15.–

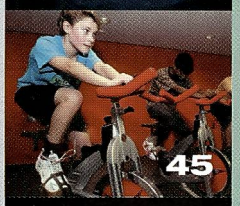
Riproduzione
Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza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

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

ISSN 1422-7894

Sommario





Serie a puntate

28 **Il piede nello sport (1) – Per andare lontano...**
Ralph Hunziker

30 **Alimentazione e sport (7) – Bere anche se fa freddo**
Bernhard Rentsch

32 **Corsa d'orientamento (2) – Fuori dal bosco, nella scuola**
Roland Eggspühler

Rubriche permanenti

34 **upi – Fare sport o restare sani?**
René Mathys

36 **«Lo sport è serbatoio di creatività e di progresso» – Intervista con Raymond Bron**

38 **Novità bibliografiche**

40 **Intervista a Claude Nicollier – Lo spazio, uno sport d'élite?**
Nicola Bignasca

42 **Liceo di Davos – Dove lo sport va a scuola**
Janina Sakobielski

43 **Banca dati nazionale G+S – Una per tutti, tutti per una**
Bernhard Rentsch

44 **La posta dei lettori – Una fotografia, interpretazioni diverse**

45 **Allenamento – Pedalare al ritmo di musica**
Jochen Müller, Véronique Keim

48 **Tecniche di massaggio dalla A alla Z**

49 **mobile*club***

50 **Centro di medicina sportiva – Una consulenza medica ad ampio raggio**
Gianlorenzo Ciccozzi

53 **Rivella Giant X Tour 03 – Snowboard pedagogico**
Nicole Vindret

54 **Prossimo numero – corsi di formazione e di perfezionamento alla Scuola universitaria professionale di Macolin**

Inserto pratico:

Il fascino dell'equilibrio

Sia nella lezione di educazione fisica che nell'allenamento delle singole discipline, o ancora nella profilassi delle cadute e nei giochi di movimento, curare l'equilibrio è di fondamentale importanza. L'inserto presenta esercizi per tutti i gusti.
Roland Gautschi