

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 1 (1999)
Heft: 2

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: 11.02.2026

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

Insegnamento ed allenamento

Preludio

4 La via

Focus

6 Le arti marziali – la via verso le origini della forza
Erik Golowin

Spunti

10 «Le arti marziali sono uno sport per mio figlio?»
Nicola Bignasca

12 Le arti marziali al femminile
Nicola Bignasca

14 Molto più di una corona d'alloro! *Ernst Schläpfer*

16 Concentrarsi totalmente su un solo scopo *Bernhard Rentsch*

18 Spazio per l'approccio globale *Peter Wüthrich*

20 Mai sopravvalutarsi, ma apprezzarsi nel modo giusto! *Gianlorenzo Ciccozzi*

23 Uno sguardo d'insieme sulle arti marziali

26 Fra danza e combattimento *Eveline Nyffenegger*

27 Taekwondo – una disciplina da poco olimpica

Documentazione

28 Libri sulle arti marziali

Sport e cultura

Integrazione

42 Un'opportunità da sfruttare: gli sport venuti dall'estremo oriente! *Marcel Favre*

Opinioni

46 Coltivare il carattere originario
Erik Golowin

Esperimenti

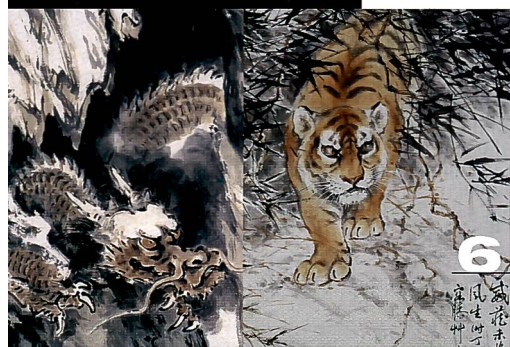
48 Le vie del drago
François Cuvit

Visioni

50 Alla ricerca della comunione interiore
Gianlorenzo Ciccozzi

Finale

53 La gerarchia come aiuto per raggiungere l'autonomia
Erik Golowin



Collegando in modo mirato le capacità coordinative e gli aspetti psicologici della fiducia in se stessi, l'allenamento delle arti marziali può dare preziosi impulsi pedagogici.

Il responsabile dell'edizione:
Erik Golowin
Foto: Daniel Käsermann

Rubriche

Novità bibliografiche

- 29 Rassegna stampa
- 30 Letto per voi
- 31 Freschi di stampa

Forum

- 32 La parola ai lettori
- 32 Con occhio critico
- 32 La vignetta
- 33 Carta bianca

Aggiornamento

- 34 Corsi di perfezionamento dell'ASEF, della SFSM e dell'AOS

Taccuino

- 35 Un anno come referente per lo sport
- 36 Impianti sportivi di importanza nazionale
- 37 Attività in leggero aumento per G+S
- 38 Dalla SFSM all'UFSP
- 39 125 anni della CFS
- 40 Sion 2006

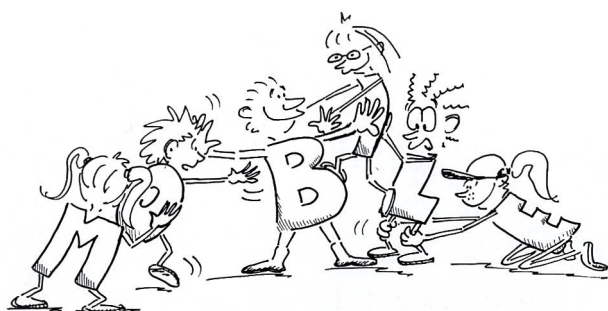
Vetrina

- 41 Le nostre edizioni
- 52 mobileclub
- 54 Cerca e trova
- 54 Un accenno al prossimo numero

Inserto pratico

Meno violenza grazie agli sport di combattimento

Bettina Sigg e Zaira Teuber-Gioiella



Care lettrici, cari lettori

Questa volta lo dobbiamo ammettere non senza un certo qual imbarazzo: fino ad alcuni mesi or sono le nostre conoscenze sulle arti marziali rasentavano lo zero assoluto. Nel corso della realizzazione di questo secondo numero di «mobile», la nuova rivista di educazione fisica e sport, dedicato appunto interamente alle arti marziali, il nostro atteggiamento nei confronti del tema è evoluto considerevolmente, passando attraverso diverse fasi contraddistinte da stati d'animo contrastanti. I timori e le diffidenze iniziali, suggerite dalla paura di realizzare un numero «settario», che interpellasse unicamente gli adepti della disciplina, si sono dissolti gradualmente. In questa fase di avvicinamento, quasi un'iniziazione, abbiamo avuto l'opportunità di scoprire un mondo nuovo, ricco di sfaccettature e pieno di fascino. Non possiamo così resistere alla tentazione di presentare i frutti e gli insegnamenti di questo nostro personale approccio con le arti marziali.

Di una cosa siamo oramai convinti: è oltremodo riduttivo considerare le arti marziali come un qualsiasi altro sport: esse oltrepassano i canoni dello sport in quanto, in prima istanza, sono una filosofia di vita, i cui principi trovano un campo di applicazione ideale nella pratica di un'attività di combattimento a livello sportivo.

Certamente, può sembrare irriverente paragonare il combattimento ad un'arte. Ma il fascino delle arti marziali risiede proprio nei grandi ideali, sui quali si basa la loro pratica. La loro ambizione è di fornire un contributo so-



«È oltremodo riduttivo considerare le arti marziali come un qualsiasi altro sport.»

stanziale per uno sviluppo globale della personalità dell'individuo. Infatti, oltre alle componenti condizionali (p.es. la forza) e coordinative (p.es. l'equilibrio), le arti marziali pongono al centro dell'attenzione valori educativi, che coinvolgono lo spirito e la mente, come la concentrazione, la disciplina, l'autocontrollo, il rispetto del proprio corpo e di quello altrui. La quintessenza di questa filosofia si riassume in un importante principio, sul quale si basa la pratica delle arti marziali: padroneggiare un gesto tecnico significa soprattutto saper dosare le proprie forze e riuscire a frenare l'impatto con l'avversario nel momento giusto, in modo da non fargli male.

È evidente che la molteplicità delle discipline nonché l'incognita sulle loro origini e finalità non facilitano ai profani l'accesso alle arti marziali. Ed è un peccato, in quanto numerose sono le possibilità di transfert e le sinergie con altri sport e attività quotidiane. Si pensi ad esempio ai giochi di combattimento da proporre a bambini di ogni età (cfr. l'inserto pratico) oppure ad alcuni rituali tipici delle arti marziali, che ben si adattano ad attività di rieducazione di giovani con tendenze a comportamenti aggressivi (cfr. l'art. a pag. 48).

A questo punto, non possiamo altro che augurarci che questo secondo numero di «mobile», la nuova rivista di educazione fisica e sport, riesca a stuzzicare il vostro interesse e contribuisca ad avvicinarvi al mondo delle arti marziali.

Vi auguriamo una buona e fruttuosa lettura.

Nicola Bignasca