

**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:** 3

## 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****46**

Allenamento globale o integrato – due temi molto impegnativi! Ottimizzare la forza e nello stesso tempo perfezionare la tecnica! Provare varianti tattiche e nonostante la foga del momento mantenere la calma! Riunire sotto un unico denominatore le diverse componenti della prestazione e applicare nella pratica queste correlazioni – ecco l'arte del riuscire a coordinare in allenamento tecnica, tattica e condizione: migliorare la velocità quando i presupposti sono resi più difficili da un paracadute frenante!

Il responsabile dell'edizione:  
Arturo Hotz  
Foto: Hugo Rust

**4 Preludio****Focus**

- 6 Il giusto connubio fra tecnica, tattica e condizione fisica** *Arturo Hotz*

**Spunti**

- 10 L'allenamento integrato in uno sport di squadra come la pallavolo** *Bernard Théraulaz*

- 13 In G+S l'allenamento integrato si applica da sempre** *Barbara Boucherin*

- 16 Alcuni esempi pratici tratti da tre sport diversi** *Erik Golowin*

- 20 Allenamento integrato e scuola: un dissidio insanabile?** *Gianlorenzo Ciccozzi*

- 22 Scuola e società sportiva: presupposti diversi** *Roland Messmer*

**Finale**

- 25 Allenamento integrato-globale: una svolta verso una maggiore naturalezza** *Arturo Hotz*

**Sport e cultura****Visioni**

- 37 L'educazione olimpica è sempre attuale... anche in Svizzera?** *Arturo Hotz*

**Documentazione**

- 40 L'importante non è partecipare, ma vincere** *Gianlorenzo Ciccozzi*

**Intervista**

- 42 Realistico ottimismo per Sion 2006, una candidatura nel segno della correttezza** *Nicola Bignasca*

**Arte**

- 46 Sport e cultura nei manifesti olimpici; un manifesto vale più di tante parole** *Beat Trachsler*

**Opinioni**

- 48 Alcune personalità si esprimono in merito all'educazione olimpica...**

**Luoahi**

- 50 Una visita al Museo olimpico di Losanna** *Gianlorenzo Ciccozzi*

**Retrospektiva**

- 52 I concorsi artistici d'Olimpia** *Lutz Eichenberger*

## Rubriche

### Novità bibliografiche

- 27 **Rassegna stampa**
- 28 **Letto per voi**
- 29 **Freschi di stampa**

### Aggiornamento

- 31 **Corsi di perfezionamento dell'ASEF, dell'UFSPO e dell'AOS**

### Forum

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

### Tacchino

- 35 **I conti in tasca al CST**
- 36 **Le pagine «sportive» di Internet**

### Vetrina

- 26 **Le nostre edizioni**
- 30 **mobileclub**
- 54 **Impressum**



Correre utilizzando un gilet con i pesi: un primo passo verso un allenamento integrato.

## Inserto pratico

### Il processo globale nell'allenamento e le sue applicazioni nella pratica

*Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber*



Care lettrici, cari lettori,

**M**i permetto di porvi una domanda semplice ma nel contempo assai insidiosa: «Come definireste il concetto di sport ad un ignaro extraterrestre, proveniente da Marte e impegnato in una missione di scorta del nostro pianeta?» Mi è difficile immaginare la vostra risposta. Ciò nonostante sono convinto che non ricorrereste certamente ad argomenti quali «lo sport è la somma di contrazioni muscolari» oppure «è l'insieme di movimenti stereotipati».

Una cosa è certa: è più facile affermare ciò che lo sport non rappresenta che definirne le sue caratteristiche più peculiari. Ma nel caso del nostro amico extraterrestre, la situazione è ancora diversa, in quanto egli non dispone della più pallida idea di cosa sia lo sport. A lui indirizziamo le seguenti riflessioni: lo sport è una forma di espressione umana, che coinvolge l'individuo nella sua globalità. Come nella musica, anche le variazioni attorno al tema «sport» sono molteplici: si pensi all'esteso ventaglio di discipline sportive e alla possibilità di praticarle in vari modi e con obiettivi diversi: per esempio, sotto forma di gioco, oppure con l'intento di salvaguardare la propria salute oppure ancora in modo finalizzato alla ricerca di prestazioni elevate.

Ma al nostro amico extraterrestre non vogliamo nascondere un pericolo che, da sempre, incombe sullo sport come una spada di Damocle. Il pericolo consiste nella tendenza ad individuare e ad isolare le componenti che influiscono sulla prestazione sportiva. In questo modo, l'attività sportiva si riduce ad un miglioramento sistematico delle singole componenti e non tiene sufficiente-



### «Lo sport coinvolge l'individuo nella sua globalità.»

mente conto delle interazioni che sussistono tra di esse.

Questo numero di «mobile», la rivista di educazione fisica e sport, si prefigge di sensibilizzare le lettrici e i lettori sull'importanza di un approccio globale nei confronti dell'attività sportiva. Cosa implica questo principio, dipende soprattutto dal contesto nel quale si situa la pratica dello sport. Nello sport di prestazione, l'allenamento integrato consiste nell'arte di coordinare la condizione fisica, la tecnica e la tattica. Nel quadro dell'educazione fisica scolastica e dello sport societario, l'insegnamento integrato agisce contemporaneamente sulle componenti fisiche, mentali, emozionali e relazionali delle aliee e degli allievi.

A questo punto l'ignaro extraterrestre si domanderà certamente cosa rappresenta in parole povere l'allenamento ed insegnamento integrato nello sport. A lui rispondiamo ricorrendo ad un'immagine tipica del suo mondo: l'allenamento integrato consiste nell'apprendere a sincronizzare in modo preciso e perfetto l'utilizzazione di tutti gli strumenti di cui dispone la sua navicella spaziale.

Alle nostre lettrici e lettori porgiamo un caloroso invito a farci sapere fino a che punto il concetto di «allenamento integrato», così come viene descritto nelle seguenti pagine, trovi un'eco favorevole nella pratica dell'educazione fisica e dello sport.

*Nicola Bignasca*