

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 6

## 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>**

**Check-up della condizione fisica**

Insegnamento ed allenamento

**6****11****20****40**

Oggi, gli specialisti delle scienze dell'allenamento tendono a relativizzare l'importanza dei fattori di condizione fisica: forza, resistenza, rapidità e mobilità. Ciò nonostante, queste componenti continuano ad esercitare un ruolo di primo piano – come dimostra l'esercizio di trazione alla sbarra – essendo però inseriti in una prospettiva più ampia. Lo scopo di questo numero è proprio quello di fornire le chiavi di lettura più importanti per comprendere questa nuova ottica così fondamentale per la pianificazione dell'insegnamento e dell'allenamento.

Foto: Daniel Käsermann

**Preludio**

- 4 «Come possiamo divenire forti e potenti? Come raggiungere la vera saggezza?»

**Focus**

- 6 Solo un allenamento globale si traduce in una prestazione ottimale.  
*Erik Golowin*

**Spunti**

- 8 «Non si vive di sola condizione fisica!» A colloquio con Bruno Knutti.  
*François Cuvit*
- 11 Oneri e onori dei test. Intervista con Lukas Zahner.
- 14 «C'erano una volta i fattori della condizione fisica...» A colloquio con Arturo Hotz. *Nicola Bignasca*
- 16 Principi da rispettare nell'allenamento di condizione fisica dei bambini.  
*Arturo Hotz*
- 18 L'allenamento integrativo nella pratica.
- 20 «Vi è un'unica forza!». Intervista con Werner Kieser. *François Cuvit*

**Finale**

- 22 Il potere della forza *Jost Hegner*

**Documentazione**

- 23 La condizione fisica nei libri *Gianlorenzo Ciccozzi*

**Giovani e società sportive**

Sport e cultura

**Opinione**

- 38 Arena dello sport 2000. «Cari giovani, non abbandonate le società sportive!» *Bernhard Rentsch*

**Visioni**

- 40 Giovani al bivio *Max Stierlin*

**Intervista**

- 44 Cosa può e non può fare la società sportiva? *Max Stierlin*

**Rubriche****Novità bibliografiche**

- 24 Letto per voi  
 25 Freschi di stampa, immagini  
 26 Rassegna stampa  
 27 Navigando sulla rete  
 28 Le nostre edizioni

**Taccuino**

- 29 Gadget o strumento indispensabile? Gianlorenzo Ciccozzi  
 30 Nuovo opuscolo per il ciclo primario Nicole Buchser  
 31 Anatomia virtuale Gianlorenzo Ciccozzi  
 37 Nuovi spunti sulle ali dell'entusiasmo.  
 A colloquio con Gaby Madlener Bernhard Rentsch

**Forum**

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

**G+S**

- 34 Guida didattica G+S.  
 La campagna promozionale è lanciata.

**ASEF**

- 35 Campionati per le scuole professionali  
 Giornata svizzera per lo sport scolastico 2001  
 36 Difendere gli interessi della minoranza latina.  
 A colloquio con Christiane Dini-Bessard Nicole Buchser

**UFSPO**

- 49 Scuola universitaria professionale.  
 Ciclo di studi di Macolin 2001 – 2004.

**Vetrina**

- 50 Offerta speciale per le società  
 50 Un accenno al prossimo numero  
 50 Cerca e trova  
 50 Impressum  
 51 mobileclub



Care lettrici  
 Cari lettori

**R**esistenza, forza, rapidità e mobilità sono i quattro celeberrimi fattori di condizione fisica. Nello sport, essi rappresentano di certo una componente fondamentale da cui dipende in parte la facoltà di raggiungere le prestazioni desiderate.

Per certi versi, non è fuori luogo affermare che nello sport si esercita il culto della condizione fisica. Pensiamo, infatti, a quanti (ri)inizio un'attività sportiva con il dichiarato intento di migliorare il proprio fitness. In questo numero, abbiamo voluto *tastare il polso* alla condizione fisica, al fine di valutarne la forma. Un anno orsono abbiamo dedicato un numero al tema dell'*allenamento integrativo* (cfr. «mobile» 3/99). Orbene, nell'attuale edizione riprendiamo alcuni aspetti di questo tema nell'intento di approfondirli ulteriormente e di evidenziarne la rilevanza per la pratica dell'educazione fisica e dello sport (pag. 14).

I fattori di condizione fisica vengono associati spontaneamente a sport quali l'atletica leggera. E in effetti, questa disciplina offre opportunità diversificate per migliorare forza, resistenza e rapidità. Noi abbiamo voluto scoprire la filo-

## «Nello sport si esercita il culto del fitness.»

*sofia d'allenamento* adottata dalla Federazione svizzera di atletica leggera per promuovere i propri talenti (pag. 8). Come nostra consuetudine, proponiamo poi un confronto con altri sport al fine di permettere ai nostri lettori di valutare fino a che punto i principi dell'allenamento integrativo vengono applicati nelle diverse discipline sportive (pag. 18).

I fattori di condizione fisica sono particolarmente apprezzati anche e soprattutto perché si possono misurare con precisione. Sul mercato vi sono, infatti, numerosi *test di condizione fisica* – pensiamo ad esempio al test di Conconi –, dotati di norme di misurazione suddivise per fascia d'età e tipo di sportivo (cfr. l'inserto pratico). Ma fino a che punto servono i test per valutare la condizione fisica di bambini e giovani? La risposta è pubblicata nell'articolo a pag. 11.

La forza è il fattore di condizione fisica che esercita il maggior fascino su sportivi, docenti ed allenatori. A questo tema dalle complesse implicazioni pratiche, dedichiamo due contributi che riaffermano i principi di base dell'*allenamento della forza* (pag. 20).

Nella rubrica «Sport e cultura» questo numero di «mobile» si sofferma su un tema di vitale importanza per lo sport societario. Infatti, il *legame dei giovani alle società sportive* è un presupposto indispensabile per il buon funzionamento e per il futuro delle società stesse. Nel dossier, che inizia a pagina 40, ospitiamo un eminente pedagogista dello sport tedesco, Wolf-Dietrich Brettschneider, a cui affianchiamo l'opinione in merito di alcuni partecipanti all'ultima *Arena dello sport*, che si è chinata proprio sulla delicata questione del ruolo dei giovani nelle società sportive.

Nicola Bignasca

**Inserto pratico**

I test di condizione fisica nell'insegnamento e nell'allenamento.  
 «Più in alto, più rapidamente, più lontano»

Pascal Bourban, Roland Gautschi, Toni Held, Klaus Hübner, Stephan Meyer