

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

## 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:** 10.02.2026

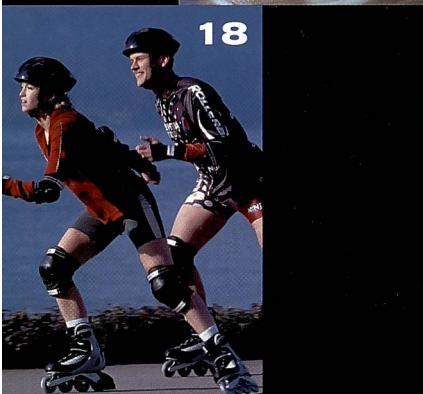
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Foto: Daniel Käsermann



6

8



18

36



42

## La vita è movimento

Anche se è chiara a tutti la correlazione fra salute e attività fisica, anche se nel nostro paese non mancano certo le opportunità e le infrastrutture, ben un terzo della popolazione elvetica deve essere considerata inattiva. Una situazione complessa e dalle gravi conseguenze, che cerchiamo di illustrare almeno parzialmente nella prima parte della rivista.

- 4 Stop alla sedentarietà *Brian Martin*
- 6 Letture che mettono in moto... *Brian Martin*
- 8 Non ci sono più scuse per non fare movimento! *Véronique Keim*
- 12 Accesso libero al movimento – ma come? *Ralph Hunziker*
- 14 Promozione dell'attività fisica e sportiva: si fa abbastanza per i giovani?
- 16 Sempre più le persone inattive: diamoci una mossa *Stephan Fischer*
- 18 Più sicurezza attraverso la prevenzione *François Cuvit*
- 20 «Riduzione uguale saccheggio». Un'intervista con il Consigliere federale *Samuel Schmid*
- 22 Smantellare? No grazie *Markus Lamprecht, Kurt Murer, Hanspeter Stamm*

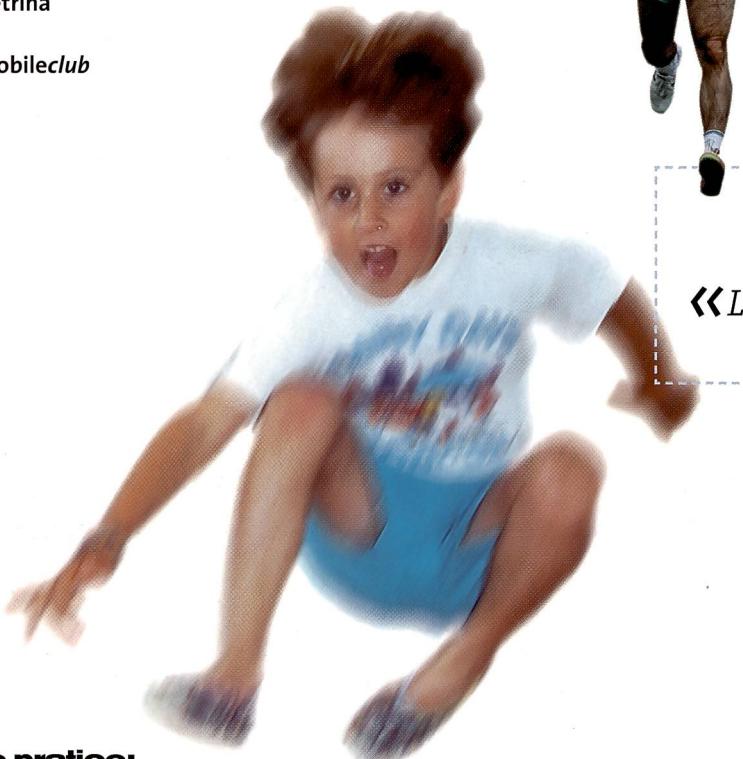
## Il recupero nello sport

Troppo spesso trascurato, a volte il recupero viene addirittura visto da atleti e allenatori come indicatore di pigrizia e di scarsa voglia di lavorare, e di conseguenza come elemento che potrebbe inficiare la corsa al successo. Un'ottica a dir poco discutibile, almeno sulla base degli articoli che proponiamo nella seconda parte della rivista.

- 34 Chi dorme (soltanto) non piglia pesci: e neanche medaglie! *Werner Günthör*
- 36 Una questione di azione e reazione *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 40 La vera guarigione avviene all'interno. Un incontro con l'omeopata *Mohinder Singh Jus Erik Golowin*
- 42 La rigenerazione inizia dal defaticamento *Ernst Rothenfluh, Hansruedi Kunz*

**Rubriche permanenti**

- 24 Novità bibliografiche
- 26 Le nostre edizioni
- 28 Per saperne di più sul movimento umano  
*Gianlorenzo Ciccozzi*
- 29 Aggiornamento
- 30 ASEF: impegno a favore della diffusione del movimento
- 31 Sondaggio fra i lettori (2) *Pierre-Alain Hug*
- 32 Taccuino
- 46 Vetrina
- 47 mobileclub

**Inserto pratico:****A scuola di coraggio!**

L'inserto pratico di questo numero di «mobile» è interamente dedicato ad esercizi volti a stimolare la voglia di muoversi del bambino, magari rischiando qualcosa, e a sostenerne l'attività autonoma nella lezione di educazione fisica. Un'interessante prospettiva illustrata nell'intervista con un esperto in materia, autore di una nuova raccolta di schede didattiche. Per saperne di più... basta sfogliare l'inserto allegato. *Hansruedi Baumann e Roland Gautschi*

**Ulteriori dettagli sul sito**

**[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**

Care lettrici, cari lettori



«Perché mai noi docenti di educazione fisica, monitori ed allenatori non siamo personaggi di successo di un mercato miliardario?». La domanda posta da Bernard Marti, direttore dell'Istituto di scienza dello sport, sulle colonne di questa rivista (cfr. «mobile» 3/00, pag. 21), è pertinente e d'attualità se la si ricollega al contributo dell'attività fisica e dello sport in favore della promozione della salute. Si pensi, infatti, alla nostra fortuna di poter operare con un medicamento – l'attività fisica e lo sport appunto – che allena contemporaneamente il sistema cardiorespiratorio e i muscoli, migliora il metabolismo dei carboidrati e dei grassi, rafforza le ossa, contribuisce a regolare il peso, sortisce effetti positivi sull'umore e funge da antidepressivo e spesso assume anche funzione di integratore sociale.

Ma allora perché non siamo ancora diventati personaggi di successo? La risposta di Bernard Marti è perentoria: «Probabilmente perché abbiamo sempre fatto troppo poco per pubblicizzare nel modo giusto questo nostro prodotto, per noi unico ed affascinante!». Una sempre più frequente ed incisiva azione di convincimento non è solo una mera speranza ma la necessità del momento.

**«L'attività fisica è il migliore dei medicamenti!»**

Trovato il medicamento, si tratta ormai di utilizzarlo su vasta scala in modo regolare e duraturo per aumentarne l'efficacia. E ciò non è per niente un gioco da ragazzi se si pensa che oggi ben 1/3 della popolazione non ne fa ancora uso e che questa percentuale è leggermente aumentata negli ultimi anni.

Pertanto, in futuro, sarà bene orientare i nostri sforzi verso quella fascia di popolazione più restia ad una pratica regolare di attività fisiche e sportive. Per raggiungere l'obiettivo dovremo probabilmente liberarci da una concezione dello sport troppo stilizzata e sclerotizzata, se si vuole stretta ed elitaria e – almeno in tutti quei casi in cui ci sta davvero a cuore la salute – approdare ad un'immagine dello sport ampia e tollerante.

Un cambiamento di rotta si impone soprattutto alle proposte di attività fisiche e sportive. Per essere contrassegnate da un successo di partecipazione, esse debbono eccellere in originalità ed attrattività, nonché adattare il livello di sforzo fisico in base alle esigenze degli utenti. Questo numero di «mobile» vuole proprio fungere da «spot pubblicitario» per tutti quei progetti di attività fisica che si sono particolarmente contraddistinti per il loro contributo in favore della promozione della salute. Magari i nostri lettori e lettrici coglieranno lo spunto per proporre un'attività simile nella loro scuola, società sportiva o nel loro comune.

*Nicola Bignasca*