

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
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](#)

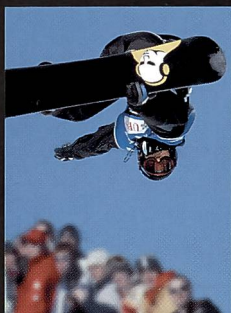
Download PDF: 11.02.2026

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

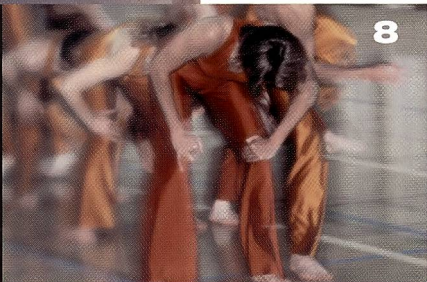
mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Foto: Andy Mettler



6



8



20



22



24

I tempi del ritmo!

Un po' tutta la vita può essere vista sotto l'ottica del ritmo e del timing; in natura non esistono orologi o orari, ma tutto è regolato da ritmi appunto naturali. Per quel che riguarda il movimento, il ritmo assume un ruolo fondamentale ai fini della qualità. Gli articoli seguenti cercano di chiarire come insegnanti e allenatori interpretano questo importante elemento.

4 Il ritmo del timing

Arturo Hotz

6 Il ritmo è vita!

Roland Gautschi

8 «Il ritmo è la personalità del movimento». Come utilizzarlo nell'apprendimento motorio?

10 «Iamm-ta-tam!». Un ritmo per spiccare il volo in discipline come la pallacanestro, il salto in alto e la pallavolo.

12 In sintonia con il polso della vita – timing e ritmizzazione in diverse discipline sportive.

Erik Golowin

Serie a puntate

22 Donna e sport (1) – Dall'eugenetica all'edonismo

Véronique Keim

24 Golf per tutti (1) – La pallina spicca il volo!

Walter Bucher

26 Alimentazione e sport (1) – Il lungo cammino del cibo

Gianlorenzo Ciccozzi

36 Rigenerazione (1) – L'allenamento termina dopo lo stretching

Karin Albrecht, Roland Gautschi

Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch

Rubriche permanenti

- 20 **Sport e personalità – Lo sportivo ha una personalità dominante?**
Markus Gerber, Walter Mengisen
- 28 **Le esigenze dei lettori (3) – Diversificare maggiormente i contenuti di «mobile»**
Nicola Bignasca
- 29 **upi – Divertimento assicurato in educazione fisica**
- 30 **Politica – Un freno alla sedentarietà! Il programma del Consiglio federale**
Bernhard Rentsch
- 31 **Giornata dello sport scolastico 2002, Carta bianca**
- 32 **ASEF – «move up», una pietra miliare verso la qualità**
- 33 **Formazione – Un esempio che fa scuola**
Véronique Keim
- 34 **Swiss dominica sports cooperation – Collaborazione fra le due parti dell'oceano**
Eveline Nyffenegger
- 38 **Letto per voi**
- 40 **Le nostre edizioni**
- 42 **Progetto – L'allenamento termina alle ore 18!**
Gianlorenzo Ciccozzi
- 44 **Acquisisci il movimento attraverso la struttura ritmica! Intervista con Urs Illi**
- 46 **Vetrina**
- 47 **mobileclub**



Inserto pratico

Il ritmo è l'anima nascosta del movimento

Lo scopo dell'apprendimento motorio è quello di comprendere e applicare delle strutture ritmiche. L'inserto pratico presenta tutta una serie di giochi ed esercizi in materia di ritmo ed indica ad allenatori ed insegnanti il cammino verso tale ambizioso obiettivo.

Fred Greder, Roland Gautschi

Allegato

La prevenzione del doping

Il fascicolo allegato affronta il tema delle sostanze proibite e del loro uso per migliorare le prestazioni, offrendo uno sguardo d'insieme sulla politica seguita in Svizzera per la prevenzione del fenomeno.

Care lettrici, cari lettori

Nelle scorse settimane il Consiglio federale ha emanato una serie di misure attraverso le quali intende realizzare il suo Concetto di politica dello sport. Questo segno – di piccola entità ma dalla forte connotazione simbolica – sopraggiunge in un periodo difficile per il nostro Paese e per la Comunità internazionale. Questa decisione dimostra la volontà del Consiglio federale di promuovere una «cultura del movimento» e di sostenere in modo significativo uno sviluppo della nostra società attraverso la pratica di attività fisiche e sportive.

«Lo sport è anche politica.»

Eh sì, lo sport è anche politica, ed è un bene che i nostri politici si interessino di sport così come è molto importante che noi sportivi ci occupiamo di politica dello sport. Infatti, la decisione del Consiglio federale coinvolge tutti coloro che svolgono un'attività d'insegnamento e dirigenziale nel quadro dell'educazione fisica e dello sport societario. L'impegno della Confederazione presuppone la fattiva collaborazione di cantoni, comuni e dello sport di diritto privato. L'obiettivo di promuovere una cultura del movimento o uno «Spirit of Sport» nel nostro Paese passa attraverso l'attuazione di incentivi nell'ambito della salute, della formazione e dello sviluppo della qualità, nonché del sostegno dei giovani talenti e dello sport di alto livello. Il compito della Confederazione è di trasmettere quegli impulsi e di mettere a disposizione le risorse finanziarie necessarie affinché i partner dello sport di diritto pubblico e privato possano attuare delle misure concrete sul terreno. Ed è a questo punto che entrano in scena le nostre lettrici e lettori in quanto ambasciatori sul terreno delle misure contenute nel Concetto di politica dello sport del Consiglio federale.

Anche la rivista «mobile» intende dare risalto a questa importante sfida, portando a conoscenza dei suoi lettori le interessanti opportunità che vengono loro offerte dal Concetto di politica dello sport. A partire da questo numero introduciamo alcune nuove rubriche «ispirate» dalle decisioni del Consiglio federale: nella rubrica «Politica» ci soffermeremo in ogni numero su un aspetto degli incentivi previsti dal Concetto di politica dello sport; nella rubrica «Osservatorio» metteremo l'accento sui contributi formativi dell'educazione fisica e dello sport; nella rubrica «Salute», infine, daremo alcuni consigli per migliorare gli effetti benefici dell'attività fisica e sportiva, iniziando con una serie di articoli dedicati a «alimentazione e sport».

Vi auguriamo una buona e fruttuosa lettura.

Nicola Bignasca