

**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:** 2  
  
**Rubrik:** Vetrina

#### **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>**

Nel prossimo numero

## Allenamento della resistenza

Come proporre un allenamento adeguato della resistenza ad una classe di scuola? Quali sono i limiti e possibilità di tale attività nelle varie fasi della vita di una persona? E poi, come si presenta una ottimale pianificazione dell'allenamento di resistenza nelle varie discipline sportive?

Il prossimo numero di mobile è dedicato a questo tema sempre attuale per chi pratica sport e ne esplora diverse faccette. L'inserto pratico dal canto suo

costituisce una sorta di manuale per un allenamento della resistenza: offre uno sguardo d'insieme sui metodi e riporta le diverse varianti a seconda dello sport praticato. Il tutto con una serie di esempi per l'insegnamento e l'allenamento, sia a livello di società sportiva che di benessere individuale.

*«mobile» 3/02 esce alla fine di maggio 2002*

## manifestazioni

### Ballo di primavera per i giovani

In aprile si tiene il primo festival di danza svizzero dedicato a bambini e giovani. In moltissimi hanno risposto all'invito e non meno di 70 gruppi hanno presentato le proprie coreografie nelle eliminatorie, davanti ad una giuria di tutto rispetto ed esigente, costituita da tre pedagoghe della danza ed un critico di danza. La giuria ha selezionato i 28 gruppi che parteciperanno alla finale di Sursee. Il programma prevede coreografie in tutti gli stili di danza, presentate in due blocchi di una novantina di minuti ciascuno nella cornice del locale teatro comunale.

**Orario degli spettacoli:** sabato 27 aprile alle 17.00 e alle 20.00 e domenica 28 aprile alle 14.30 e alle 17.00.

Prevendita biglietti presso TicketCorner, tel. 0848-800 800 o presso la Medienhaus di Sursee, al numero di telefono 041-920 40 20.

### Torneo G+S di pallacanestro con special highlights!

La decima edizione del torneo nazionale G+S di pallacanestro di Kreuzlingen, sul Lago di Costanza, ha certamente molto da offrire: due incontri delle rappresentative nazionali U20 Svizzera-Svezia e iniziative in collaborazione con il progetto turgo-vie se dedicato alla pallacanestro nelle scuole trasformano l'edizione dell'anniversario in un vero e proprio special event!

Ai partecipanti si offrono due giornate di pallacanestro senza dubbio interessanti e molto istruttive, con squadre provenienti da tutte le regioni del paese, che oltre all'incontro sul parquet garantiscono anche sulle tribune e al di fuori delle palestre momenti di scambio anche interculturale e di confronto fra le diverse realtà nazionali.

Particolarmente benvenute sono anche squadre di scuole o di società neocostituite. Gli incontri si disputano in sei campi.

**Categorie:** i giovani fino al 1984 compreso giocano nelle tre categorie (U15, U17, U19), maschile e femminile.

**Data e luogo:** Kreuzlingen am Bodensee, 1 e 2 giugno 2002.

**Documentazione per le iscrizioni:** Sportamt Thurgau, 8500 Frauenfeld, tel. 052-724 25 21, olinus.baumer@dplanet.ch, per chi preferisce in francese: Isabelle Petoud, tel. 079-447 39 12, e-mail: isabelle.petoud@datacomm.ch

**Scadenza iscrizioni:** giovedì 14 aprile 2002

**Internet:** [www.petoud.ch/basket](http://www.petoud.ch/basket)

### Un grazie di cuore ai nostri partner:



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.



Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.



Helvetia Patria sponsorizza il nostro inserto pratico.



VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.



Bikosma organizza corsi di massaggi per i membri del mobileclub.

«mobile» (anno 4, 2002) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

**Editori**



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller

Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

**Caporedattore**  
Nicola Bignasca (NB)

**Comitato di redazione**

Barbara Meier (bm), Rose-Marie Repond (RRe), Janina Sakobolski (JSA), Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Max Stierlin (St), Peter Wüthrich (Wü)

**Redazione**  
Eveline Nyffenegger (Ny) e Véronique Keim (vk), edizione francese;  
Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana;  
Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

**Redazione fotografica**  
Daniel Käsermann

**Traduttori**  
Davide Bogiani, Mario Gulinelli (gul), Alberto Wohlgemuth

**Indirizzo della redazione**  
«mobile», UFSPO, 2532 Macolin  
Tel.: +41/(0)32/327 63 77  
Fax: +41/(0)32/327 64 78. E-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

**Grafica e impaginazione**  
agenturtschi.  
Soodstrasse 53/Postfach, 8134 Adliswil 2  
[www.agenturtschi.ch](http://www.agenturtschi.ch)

**Annunci pubblicitari**  
Zollikofer AG  
Alfred Häfni  
Riedstrasse 11  
8824 Schönenberg  
Telefon: +41/(0)788 25 78  
Fax: +41/(0)788 25 79

**Stampa**  
Zollikofer AG  
Fürstenlandstrasse 122  
9001 St. Gallen  
Tel.: 071/272 77 77  
Fax: 071/272 75 86

**Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo**  
Redazione «mobile» UFSPO,  
2532 Macolin  
Tel.: +41/(0)32/327 63 08  
Fax: +41/(0)32/327 64 78  
E-mail: mobile@baspo.admin.ch

**Membri dell'ASEF:** Segreteria dell'ASEF, Neubrückstrasse 155, 3000 Berna 26  
Tel.: 031/302 88 02  
Fax: 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@smile.ch

**Prezzo di vendita**  
Abbonamento annuale (6 numeri): Fr. 35.– (Svizzera), € 31.– (estero)  
mobileclub: Fr. 15.–

**Riproduzione**  
Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

**Tiratura**  
Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894

## Pallone multiuso «mobile»

In collaborazione con i nostri partner della VISTA Wellness, offriamo ai nostri lettori un pallone multiuso con il logotipo di «mobile». I membri del mobileclub usufruiscono di uno sconto ulteriore.

**Modello:** Gymnic-Plus 65 cm con logo «mobile». Colore celeste. Questo tipo di palloni, conosciuti nel campo del fitness e della fisioterapia, sono adatti all'allenamento di diverse discipline sportive. Nella ginnastica agli attrezzi, per esempio, possono essere usati per introdurre e approfondire rotazioni e capovolte, per l'appoggio rovesciato e per vari esercizi acrobatici.

**Per i lettori** Fr.37.– anziché Fr.43.–.

**Per i membri del club**  
Fr.29.– anziché Fr.43.–.

Prezzi IVA inclusa, spese di spedizione escluse.



# mobileclub

Le ordinazioni sono riservate unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

- Alla scoperta del massaggio sportivo, 2/3 novembre 2002**
  - Per i lettori Fr.390.–
  - Per i membri del mobileclub Fr.365.–
- Videocassetta «Arrampicata sportiva»** al prezzo speciale di Fr.30.–
- Pallone «mobile»**
  - Per i lettori Fr.37.– anziché Fr.43.–
  - Per i membri del mobileclub Fr.29.– anziché Fr.43.– (Prezzi IVA inclusa, spese di spedizione escluse)

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Data e firma

Da inviare per posta o per fax a: mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, fax 032-327 64 78

# mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

## Alla scoperta del massaggio sportivo

In un corso di due giorni, organizzato in collaborazione con il nostro sponsor DUL-X Biokosma, si apprendono i principi basilari del massaggio sportivo. Il partecipante riceve tutta una serie di consigli ed informazioni utili per trattare e prevenire le lesioni sportive. La documentazione necessaria verrà inviata per tempo, ma le iscrizioni sono aperte sin d'ora.

**Data:** sabato 2 novembre 2002 e domenica 3 novembre 2002

**Luogo:** Macolin

**Prezzo:** per i membri del mobileclub Fr. 365.–; per i non membri Fr. 390.–. Nel prezzo di iscrizione sono compresi un pernottamento, tutti i pasti e il materiale per il corso.

**Iscrizione:** per mezzo del tagliando riportato di sotto a Bernhard Rentsch, mobileclub, UFSPO, 2532 Macolin. Telefono 032-342 20 60, fax 032-327 64 78, E-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo la data di arrivo).



Dalla mediateca dell'UFSPO

### Videocassetta «Arrampicata sportiva»

Il film mostra una progressione esemplare dell'affascinante sport dell'arrampicata sportiva. Destinato a scuole, società, monitori G+S e guide alpine.

Per i membri al prezzo speciale di Fr.30.–

## Ordinazione

Da inviare per posta o per fax a:  
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032-327 64 78

- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobileclub (Svizzera: Fr.50.–; estero: € 41.–).
- Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr.35.–/estero: € 31.–).
- Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr.15.–/€ 10.–).
- Sono già abbonato a «mobile» e voglio aderire al mobileclub (Fr.15.–/€ 10.–all'anno).

Nome / Cognome

Indirizzo

NPA/Località

Telefono

Fax

#### Uso dei dati degli abbonati a scopi commerciali

Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

- Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma



CHE COLORE  
HA LA TUA SETE?



**rivella rossa.**

PER UNA SETE SANA.

[www.rivella.ch](http://www.rivella.ch)

