

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: 4

Rubrik: Taccuino

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

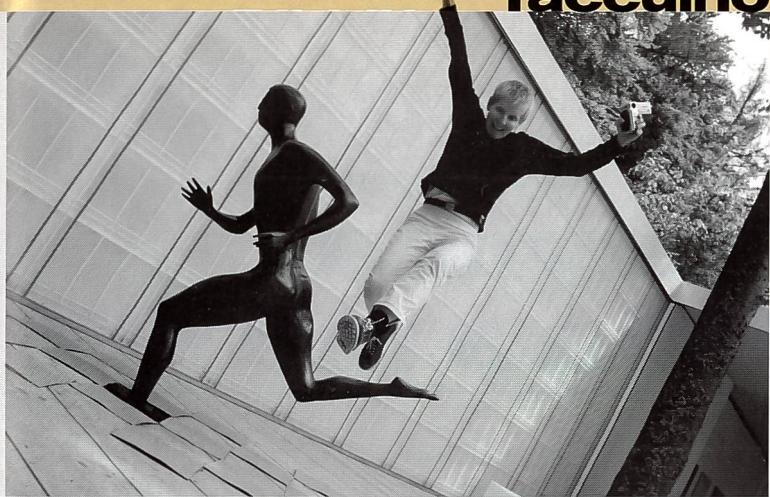
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Artplace di Macolin

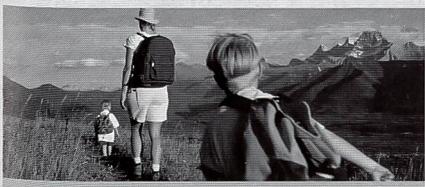
«Artplace» è un progetto speciale per un momento ed un luogo speciali. Durante l'Expo.02 diversi artisti presentano a Macolin le proprie opere dedicate al tema «movimento e sport». Il visitatore può seguire dal vivo il processo creativo, nel mezzo dell'azione, proprio come avviene nello sport! I due autori Jean-Pierre Rochat e Peter Zeindler seguono e commentano il lavoro dei vari artisti. Il risultato del lavoro creativo resta poi esposto presso l'Artplace per tutta la durata dell'esposizione nazionale. Il padiglione che ospita l'iniziativa è lungo trenta metri e largo cinque, si compone di 700 cassette ed è situato presso le palestre, a una decina di minuti dalla stazione della funicolare di Macolin (con un biglietto valido per l'Expo.02 la corsa costa la metà). Il padiglione dell'arte è un luogo dedicato all'incontro ed alla discussione, in un'atmosfera unica, di tanto in tanto sottolineata da ricevimenti offerti dall'UFSPO.

Per ulteriori informazioni:

UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 62 83,
www.sport02.ch/artplace

Escursioni in montagna per famiglie

In Svizzera l'escursionismo o le passeggiate in montagna, sono lo sport popolare più diffuso. Nell'anno delle montagne il Club Alpino Svizzero CAS e la cassa malati CSS avviano un'iniziativa volta a motivare le famiglie alla scoperta degli aspetti positivi della montagna sia per la salute che per il benessere. L'azione si svolge nell'ambito della campagna nazionale FeelYourPower curata dalla Fondazione svizzera per la promozione della salute (la fondazione 19). Un opuscolo di 38 pagine (disponibile in francese e in tedesco) presenta venti capanne del CAS in varie regioni del paese, dal Vallese a Vaud-Berna, al Ticino, alla Svizzera centrale, a quella orientale. Vi si trovano utili informazioni in merito a orari di apertura, possibilità di pernottamento, prezzi, durata delle escursioni e collegamenti con mezzi pubblici, eventuali offerte speciali per famiglie e bambini. L'opuscolo può essere richiesto gratuitamente per telefono al numero 041 386 22 40 o tramite il sito internet www.css.ch.



Alta quota

20 capanne CAS adatte alle famiglie



Più silenzio, più modestia

I temi scelti per questa edizione della rivista mi hanno sorpreso, essendo delle idee rivoluzionarie per uno che si è guadagnato la vita soltanto con la spada, prima per difendere il re e poi per punzecchiare la corte.

La reazione più spontanea è stata la sorpresa: ma come, lo sport che voleva essere l'attività umana di rilassamento per eccellenza, quella trovata un secolo fa dopo che per tre milioni di anni tutti si sono rilassati unicamente riposandosi, questo sport adesso ha bisogno di rilassarsi? Non è come un ghiro che, durante il suo letargo, medita su come dormir meglio? Ma dopo questa reazione iniziale di sorpresa mi sono guardato attorno e ho visto ciclisti senza ruote rinchiusi in sale dove al ritmo della musica più assordante pedalavano insieme; ho visto podisti solitari che non staccavano gli occhi da una suoneria attaccata al loro polso; ho visto massaie raggrupparsi in sale rumorose per salire e scendere da un solo scalino e molti sportivi essere clienti fissi delle farmacie. E ho capito che il serpente si sta mordendo la coda, che chi cerca questo rilassamento ha trovato un nuovo tipo di stress. Stufo di tutto questo mi sono rivolto a chi dello sport fa una professione ... e li ho visti passare il loro tempo davanti al game-boy, alla TV e alle pinte di birra. Ma come, voi che avete il privilegio di vivere di quello che rilassa gli altri, non potreste compensare dando alla società un po' di quello che tutti fanno per guadagnarsi la pagnotta?

E il rilassamento non basta. Bisogna allenare il mentale ... ma se i ciclisti hanno l'auricolare che suggerisce loro quando attaccare, ma se la mente degli sportivi è occupata a leggere e guardare sport il resto della giornata, ma se dopo che il giornalista ha già anticipato la domanda rispondono ancora, con una sintesi notevole di logica e matematica: «Le partite cominciano dallo 0 a 0» ... allora come si fa a credere al mentale? Madre Teresa di Calcutta rispose che aveva aperto una casa di meditazione a New York perché era lì, e non in India, che si aveva bisogno di silenzio. E allora il vostro moschettiere vi dice che lo sport ha bisogno di silenzio e di modestia. Per rilassarsi, o forse solo per sopravvivere.

D'Artagnan

