

**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:** 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:** 11.02.2026

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



6



14



20



28



32



## Coaching

Anche ammesso di poter distinguere nettamente le figure dell'allenatore e del coach, a conti fatti, ben poco resterebbe sia dell'una che dell'altra. Ambedue infatti presuppongono caratteristiche che vanno al di là di una ristretta definizione e sconfinano in un modo o nell'altro nelle competenze del vicino. Questo numero di «mobile» si muove proprio in questo terreno se si vuole instabile e dai contorni non ben definiti, ma affascinante ed importante, cercando di focalizzare la figura del coach nelle sue diverse e variate sfaccettature. Una materia vastissima, che comprende conoscenze professionali, umane e soprattutto la capacità di fare autocritica, al servizio dell'atleta visto globalmente, come essere umano da educare all'autonomia e non come «macchina da risultati».

- 6 **Qual è il compito del coach?**  
*Arturo Hotz*
- 8 **Coaching – Un compito affascinante, anche al di fuori dello sport!**  
*Arturo Hotz*
- 10 **Tecniche di coaching**  
*Reto Venzl*
- 14 **Christian Gross: «L'attività del coach in partita corona il lavoro di allenatore»**  
*Arturo Hotz*
- 16 **Coach o allenatore? – L'opinione di Bruno Quadri**  
*Gianlorenzo Ciccozzi*
- 20 **Docenti di educazione fisica – Essere il coach di se stessi**  
*Roland Gautschi*
- 22 **Il coach come mediatore – Alcune situazioni di coaching (a)tipiche**
- 26 **A colloquio con Werner Augsburger – Gioie e dolori dell'allenatore**  
*Roland Gautschi*

## Serie a puntate

- 28 **Donna e sport (5) – Mäité Nadig, una pioniera nel circo bianco**  
*Véronique Keim*
- 30 **Breakdance (2) – Allenare la condizione fisica a ritmo di musica**  
*Véronique Keim*
- 32 **Alimentazione e sport (5) – Maledetto, adorato cioccolato**  
*Gianlorenzo Ciccozzi*

## Rubriche permanenti

- 35 **upi – Divertimento assicurato con le cadute**  
Christoph Müller
- 37 **Scuola e sport – Promovimento dei talenti in quota**  
Janina Sakobielski
- 38 **Novità bibliografiche**
- 42 **Luigi Nonella: «Scoprire lo sport a scuola»**  
Davide Bogiani
- 44 **Il coach G+S – Ogni club ha il suo timoniere**  
Bernhard Rentsch
- 49 **Dal DIC al DECS – Maggiore importanza per lo sport**  
Gianlorenzo Ciccozzi
- 50 **Dal DIC al DECS – Gabriele Gendotti: «Non è una mossa politica!»**
- 52 **Walking – Un nuovo test della condizione fisica**
- 54 **Vetrina**
- 55 **mobileclub**



### Inserto pratico:



#### Verso una nuova cultura del movimento

Ai nostri giorni la salute è un tema che come pochi altri catalizza l'attenzione di tutti. Per l'ASEF motivo sufficiente per realizzare tre fascicoli dedicati al movimento come fattore di promovimento della salute, ideale completamento della collana di manuali didattici per la scuola. L'inserto pratico allegato a questo numero ne riporta alcuni estratti.

Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Ralph Hunziker

**Per maggiori informazioni:**  
**www.mobile-sport.ch**

Care lettrici, cari lettori,

**U**n buon consiglio viene apprezzato soprattutto nel momento di maggior bisogno. È indubbio che questi consigli lasciano un segno indelebile nella propria esistenza e la persona che li ha dispensati viene ricordata con particolare affetto e riconoscenza. Spesso si tratta dei propri genitori, di un amico, di un maestro o di un'altra persona di fiducia che in quel frangente ha assolto il compito di consigliere in modo encomiabile.

Nel campo dello sport la responsabilità di dispensare consigli efficaci ricade soprattutto sulle spalle dell'allenatore che in questa particolare ottica si occupa del coaching dei propri atleti. Il coaching viene definito come quel processo di assistenza pedagogica e psicologica che mira allo sviluppo dei presupposti fisici, tecnici e psichici dell'atleta nell'intento di porlo nelle condizioni necessarie per sfruttare appieno le sue riserve (energetiche).

### «Il coach è un leader.»

Il coach è un leader, un trascinatore, un uomo d'azione che dispone di competenze tecniche, metodologiche e comportamentali. I suoi compiti sono alquanto diversificati e complessi. Si perché egli non si limita a dispensare consegne tattiche e tecniche ma assolve a tanti altri incarichi prima, durante e dopo la competizione: è responsabile del materiale, autista del pulmino, massaggiatore, confidente, consolatore... Un'inchiesta, i cui risultati sono riassunti a pag. 24 di questo numero, dimostra che gli atleti apprezzano il coach più per le sue competenze emozionali che per le conoscenze tecniche: egli deve saper trasmettere ottimismo, creare un'atmosfera piacevole ed evitare situazioni di stress.

Il coach è una figura così pregnante di fascino che anche Gioventù+Sport ha deciso di introdurla nell'ambito della sua riforma che entrerà in vigore il 1° gennaio 2003. Il coach G+S fungerà da timoniere della società sportiva ed assisterà i monitori nelle fasi di pianificazione, svolgimento e valutazione delle attività G+S.

Questo numero di «mobile» offre alcuni spunti di riflessione sulla complessa attività di coaching. L'intento è di sensibilizzare allenatori, monitori e docenti sull'importanza del loro ruolo di coach. L'augurio è che voi tutti riusciate a dispensare ai vostri atleti ed allievi «un buon consiglio nel momento di maggior bisogno» così da lasciare in loro un segno indelebile della vostra attività di coach.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch