

**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  
  
**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>**



# anteprima

Nel prossimo numero

## Sport sulla neve

L'inverno si avvicina, e anche «mobile» dedica attenzione alla preparazione della stagione, dedicando tutta l'edizione seguente agli sport sulla neve. Dall'introduzione in Svizzera del nuovo concetto degli sport sulla neve sono ormai trascorsi vari inverni, per cui si può ben pensare di fare il punto sulla situazione ed analizzare se e come idee e modelli proposti si sono affermati e come hanno eventualmente influenzato altre attività sportive. Dal punto di vista dei metodi ci siamo occupati della valutazione della tecnica tramite riprese video per esaminare dove esistono potenziali di miglioramento. Altro argomento

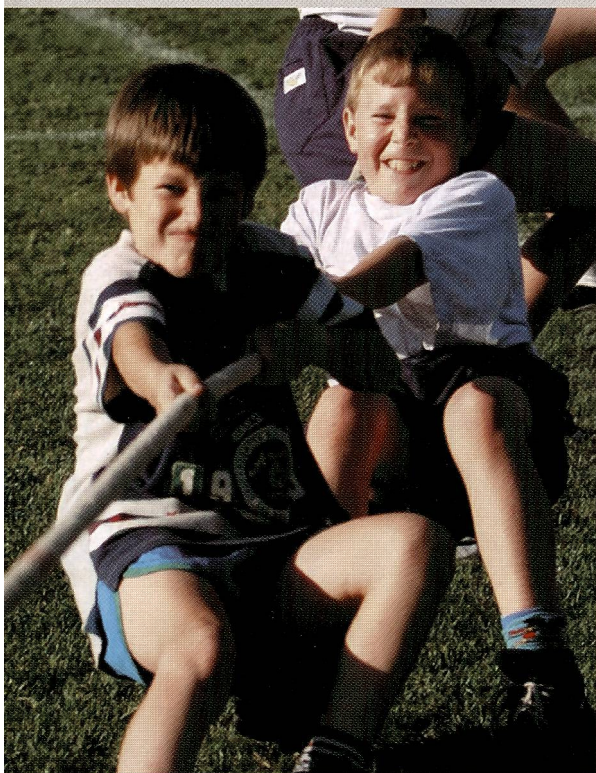
trattato sono i campi sulla neve, un «classico» sempre molto in voga sia fra docenti che fra gli allievi. Infine presentiamo la formazione G+S per gli sport sulla neve e ci occupiamo della promozione dei giovani talenti nelle varie discipline invernali.

L'inserito pratico continua sulla linea tracciata dalla rivista e presenta il manuale di base della IASS per l'insegnamento ai bambini, che contiene fra l'altro parecchi esempi di esercizi per introdurre nel migliore dei modi i più giovani nel mondo «bianco».

*Il numero 6/02 esce alla fine di novembre 2002.*

# Comitato dei lettori

## Collabori anche lei con «mobile»



**P**er poter sempre meglio conoscere (ed esaudire) i bisogni dei propri lettori, «mobile» ha pensato di istituire un cosiddetto comitato dei lettori cui far capo per la scelta dei temi da trattare. Sono invitati a partecipare tutti quelli che hanno interesse ad un insegnamento sportivo di qualità a scuola e nelle società sportive. I membri del comitato dei lettori hanno l'opportunità di dire la loro sui numeri scorsi della rivista, in contatto diretto con la redazione, e possono influenzare la scelta dei temi per i numeri a venire. Il comitato dei lettori presumibilmente si riunirà una o due volte all'anno.

Se vuole partecipare anche lei non esiti a contattarci indicando: nome e cognome, indirizzo, dati personali (età, formazione, professione), attività nell'ambito dello sport a scuola o nelle società sportive.

Le offerte vanno inviate al seguente indirizzo:  
 Redazione «mobile»  
 Ufficio federale dello sport Macolin  
 2532 Macolin  
 E-mail: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

«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 Sakobielski (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 (vke), 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», UFSP, 2532 Macolin  
 Tel.: ++41/(0)32 327 63 77  
 Fax: ++41/(0)32 327 64 78. E-mail: [gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch](mailto: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 Hähni  
 Riedstrasse 11  
 8824 Schönenberg  
 Telefon: ++41/(0)1788 25 78  
 Fax: ++41/(0)1788 25 79

### Stampa

Zollikofer AG  
 Fürstentlandstrasse 122  
 9001 St. Gallen  
 Tel.: 071 272 77 77  
 Fax: 071 272 75 86

### Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo

Redazione «mobile» UFSP,  
 2532 Macolin  
 Tel.: ++41/(0)32 327 63 08  
 Fax: ++41/(0)32 327 64 78  
 E-mail: [mobile@baspo.admin.ch](mailto: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: [svsbe@smile.ch](mailto:svsbe@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: 10233 esemplari  
 Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894

## 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.



Biokosma organizza corsi di massaggi per i membri del mobileclub.



## L'allenamento della resistenza fra teoria e pratica

**I**l mobileclub offre ai lettori un corso che si riallaccia al tema trattato nell'inserto pratico del numero 3/02. In esso la resistenza viene esaminata sotto due punti di vista; la parte pratica consente di conoscere nel dettaglio e di provare il test dei 4 x 1000 m o varie forme di gioco e di esercizio per l'allenamento della resistenza, mentre il blocco teorico consente di analizzare da vicino la programmazione di un allenamento mirato della resistenza.

**Programma:** introduzione ai principi di pianificazione, blocco pratico con temi a scelta. La parte dedicata alla pianificazione può essere anche trattata nel corso dell'intera giornata, mettendo l'accento sulla fase di realizzazione nella pratica.

**Opzioni a scelta:** A = blocco teorico + test di prestazione. B = blocco teorico + forme di gioco e di esercizio. C = giornata interamente dedicata a pianificazione e realizzazione.

**Data:** sabato 16 novembre 2002, dalle 10.00 alle 16.00.

**Luogo:** Macolin

**Costo:** per i membri del club Fr. 120.-, per i non membri Fr. 150.- (incluso materiale e vitto).

**Iscrizioni (con indicazione della formula scelta, A, B o C):** mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032 242 20 60, fax 032 327 64 78, E-mail info@rebi-promotion (numero di posti limitato, le iscrizioni verranno considerate in base alla data di arrivo).

# mobileclub

Club dei lettori per gli abbonati alla rivista «mobile»

## L'uso delle immagini mentali nelle lezioni di educazione fisica

**I**bambini piccoli hanno un facile approccio al mondo delle immagini e si lasciano animare volentieri al movimento. È possibile lavorare anche con ragazzi e adulti facendo ricorso all'immaginazione? Se anche lei vuole usare le immagini mentali nell'insegnamento o nell'allenamento, dovrebbe approfittare dell'occasione e frequentare un corso con Eric Franklin, autore di questo inserto.

**Programma:** analisi di idee, immagini e campioni di movimento che utilizziamo di solito. Apprendere basi e possibilità di applicazione della concentrazione e della forza d'immaginazione nell'insegnamento dell'educazione fisica, sulla base di diversi esempi (corsa, ginnastica). Scambio e uso concreto di immagini fra partecipanti.



**Data:** domenica 26 gennaio 2003, ore 10'00 - 16'00.

**Luogo:** Istituto del metodo Franklin, Uster.

**Spese:** Fr. 180.- per membri del club, Fr. 200.- per i non membri (inclusi il vitto e la documentazione).

**Iscrizione:** 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).

### Offerta VISTA Wellness

#### VARIO – zainetto e borsa a rotelle in uno!

Con poche semplici mosse lo zainetto si trasforma in una borsa con rotelle e viceversa. La maniglia estraibile fino ad una lunghezza di 95 cm garantisce una presa comoda e sicura. VARIO ha diversi tasconi esterni impermeabili ed una tasca interna separata per oggetti di valore. Cinghie larghe e ben imbottite garantiscono il comfort se lo si usa come zainetto; strisce decorative fluorescenti aumentano la sicurezza con luce scarsa o di notte.

In vendita al prezzo speciale di Fr. 62.- per i membri del club e di Fr. 69.- per i non membri (prezzo normale: Fr. 95.-).



# mobileclub

Gli sconti sono riservati unicamente ai membri del mobileclub (preghiamo i nuovi membri di compilare anche il tagliando a destra).

☐ **Corso «L'uso delle immagini mentali nelle lezioni di educazione fisica»**

- ☐ Membri del mobileclub Fr. 180.-  
☐ Non membri Fr. 200.-

☐ **Corso «Allenamento della resistenza»**

- ☐ Membri del mobileclub Fr. 120.-  
☐ Non membri Fr. 150.-

☐ **VARIO – zainetto e borsa a rotelle in uno!**

- ☐ Membri del mobileclub Fr. 62.- (incl. IVA) + spedizione  
☐ Non membri Fr. 69.- (incl. IVA) + spedizione

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

## 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.**