

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
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>

Care lettrici, cari lettori,

«**E**quilibrio è sinonimo di attività» disse Jean Piaget. Da un recente studio è scaturito che due milioni di Svizzeri sono inattivi a livello fisico e dunque a rigor di logica, seguendo il pensiero dell'epistemologo ginevrino, non vivono in equilibrio.

Mezz'ora di moto al giorno è il criterio utilizzato per distinguere le persone attive dai cosiddetti «pantofolai». Un criterio, a cui dobbiamo ancora abituarci, in quanto sempre e ancora portati a considerare lo sport come un campo in cui contano soltanto le prestazioni d'eccellenza. E invece no: mezz'ora di attività fisica al giorno, svolta senza interruzioni, non ad un'intensità elevatissima – basta stimolare leggermente il sistema cardiocircolatorio – è più che sufficiente per portare benefici alla propria salute e per vivere in equilibrio. Se poi a questa attività fisica si aggiungono due allenamenti alla settimana ad un'intensità medio-elevata, allora si riesce a migliorare la propria capacità di prestazione.

L'inizio dell'anno nuovo è il momento propizio per esprimere desideri e visioni. La redazione di «mobile» vuole farsi portavoce di un obiettivo formulato anche dal Consiglio federale: diminuire di un punto percentuale – siano ora al 37% – la fetta di popolazione svizzera inattiva a livello fisico. L'obiettivo è ambizioso: bisogna convincere sessanta mila «pantofolai» a darsi una mossa.

Ed è a questo punto che è nostra intenzione coinvolgere le lettrici e i lettori di «mobile» per stimolarvi a far valere il vostro ruolo di ambasciatori del movimento e dello sport nelle scuole e nelle società sportive. Siete all'incirca quaranta mila a sfogliare regolarmente le pagine della nostra rivista. Ognuno di voi ha sicuramente conosciuto che «consumano» sport solo davanti alla televisione. Ebbene, prendetevi la briga di convincerne almeno uno a passare dall'altra sponda e ad aderire alla categoria delle persone attive e che vivono in equilibrio.

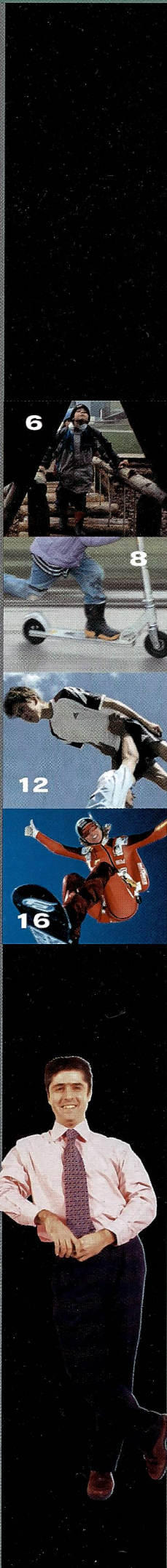
Il compito è arduo e «mobile» si sforzerà ancora maggiormente di proporvi consigli e spunti finalizzati a migliorare l'efficacia della vostra opera di consulenza pro-

«Mezz'ora di moto al giorno per darsi una mossa.»

prio verso questa fetta di popolazione inattiva. Se riusciremo a raggiungere l'obiettivo, si stima che lo Stato risparmierà cinquanta milioni all'anno. Se riuscirete a raggiungere l'obiettivo, fateci sapere quali argomenti e strategie avete utilizzato per portare a termine con successo questa opera di convincimento. Pubblicheremo la vostra testimonianza, in modo tale che altri lettori possano approfittarne.

«Equilibrio è sinonimo di attività»: dedichiamo questo numero a Jean Piaget. Buona lettura.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Foto: Daniel Käsemann

Equilibrio

L'equilibrio è senza dubbio fra i principali elementi della prestazione sportiva, ma non solo; anche per la vita di tutti i giorni si tratta di un meccanismo essenziale, senza il quale il corpo non può funzionare nel modo giusto. Stare in equilibrio, ritrovarlo, orientarsi in volo o toccando di nuovo terra dopo un salto, durante le rotazioni, in ambienti poco consueti come l'acqua, sono le diverse faccette di questo interessantissimo tema.

- 6 **Il cammino verso l'equilibrio**
Jean Piaget
- 8 **Un tema sempre attuale**
Arturo Hotz
- 10 **Salti sul trampolino – Una sfida multisensoriale**
Ralph Hunziker
- 12 **Le varie facce dell'equilibrio**
Véronique Keim
- 14 **Cosa accomuna l'equilibrio nel judo, nel curling, nel pattinaggio e nel salto con gli sci?**
- 16 **A ciascuno il suo equilibrio – L'opinione di sportivi e artisti**
Janina Sakobielski
- 21 **L'equilibrio secondo il professore Christian Hess – «Un senso alquanto delicato»**
Pia Näf
- 24 **Allenamento – Cercare l'armonia fra condizione e coordinazione**
Erik Golowin

Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch



La nostra arma vincente ai CM di sci di San Moritz: la raganella per tifosi.

Tutti attendono ormai con impazienza i CM di sci. I concorrenti, gli spettatori e naturalmente anche noi in qualità di sponsor principale della squadra nazionale di sci. Per aumentare il piacere di partecipare alle gare, ora è disponibile la raganella per tifosi. Le modalità d'impiego sono molto semplici: ogni volta che un concorrente svizzero affronta la discesa, gli spettatori mettono in funzione la loro raganella. In questo modo il nostro sciatore diventa inevitabilmente sempre più veloce poiché la folla gli trasmette direttamente il suo entusiasmo. La raganella è ottenibile gratuitamente ai CM di sci di San Moritz. www.swisscom.com/sponsoring

Official Sponsor



swisscom

«mobile» (anno 5, 2003) 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

Coeditore



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

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

Véronique Keim (vke), edizione francese ; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), edizione italiana; Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

Redazione fotografica

Daniel Käsermann

Traduttori

Davide Bogiani, Mario Gulinelli, 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

Grafica e impaginazione

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Annunci pubblicitari

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,
8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78
Fax: ++41 (0)1 788 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

Serie a puntate

- 28 Il piede nello sport (1) – Per andare lontano...
Ralph Hunziker
- 30 Alimentazione e sport (7) – Bere anche se fa freddo
Bernhard Rentsch
- 32 Corsa d'orientamento (2) – Fuori dal bosco, nella scuola
Roland Eggspühler

Rubriche permanenti

- 34 upi – Fare sport o restare sani?
René Mathys
- 36 «Lo sport è serbatoio di creatività e di progresso» –
Intervista con Raymond Bron
- 38 Novità bibliografiche
- 40 Intervista a Claude Nicollier – Lo spazio, uno sport d'élite?
Nicola Bignasca
- 42 Liceo di Davos – Dove lo sport va a scuola
Janina Sakobielski
- 43 Banca dati nazionale G+S – Una per tutti, tutti per una
Bernhard Rentsch
- 44 La posta dei lettori – Una fotografia, interpretazioni diverse
- 45 Allenamento – Pedalare al ritmo di musica
Jochen Müller, Véronique Keim
- 48 Tecniche di massaggio dalla A alla Z
- 49 mobileclub
- 50 Centro di medicina sportiva – Una consulenza
medica ad ampio raggio
Gianlorenzo Ciccozzi
- 53 Rivella Giant X Tour 03 – Snowboard pedagogico
Nicole Vindret
- 54 Prossimo numero – corsi di formazione e di perfezionamento
alla Scuola universitaria professionale di Macolin

Inserito pratico:

Il fascino dell'equilibrio

Sia nella lezione di educazione fisica che nell'allenamento delle singole discipline, o ancora nella profilassi delle cadute e nei giochi di movimento, curare l'equilibrio è di fondamentale importanza. L'inserito presenta esercizi per tutti i gusti.

Roland Gautschi

