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: 2

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: 08.12.2025

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

Editoriale

lecita se si considera l'aumento significativo

Le cifre sono inquietanti: nella fascia d'età fra i sei ed i dodici anni una ragazzina su cinque uno studio del Laboratorio per l'alimentazione ni svizzeri. Anche il numero di bambini che soffre ragazzi in età scolastica è affetto da questa patologia saltuariamente o, peggio ancora, in

Il quadro che scaturisce dall'analisi di questi due indicatori è allarmante: i difetti di portala muscolatura del tronco. Lo sviluppo dell'appastimoli efficaci per lo sviluppo della muscolatura del tronco. Pensiamo alle ore che trascorriamo

umano è ora dunque di spezzare una lancia per sradicare un tabù, che è purtroppo ancora ben fisica e dello sport giovanili: l'allenamento di muscolazione è utile e importante già nella priscolare sono indicate per sviluppare la forza tramite stimoli adeguati. Non esiste un allenamento troppo precoce della forza, ma solo quel-

Questo numero di «mobile» offre molti spunti per diversificare e ampliare le proprie conoè quello di fornire un valido contributo per conspecie. Alle nostre lettrici e ai nostri lettori ci permettiamo di affidare un compito preciso: svolgete il test presentato a pag. 15 di questo numero, sione l'evoluzione del portamento dei vostri allievi e, indirettamente, l'efficacia dell'allenamento di forza da voi proposto.

riamo lo sviluppo di una nuova generazione di homo sapiens dal portamento eretto.



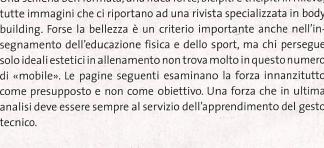


Forza

Foto: Daniel Käsermanr

Una schiena ben formata, una nuca forte, bicipiti e tricipiti in rilievo; tutte immagini che ci riportano ad una rivista specializzata in body building. Forse la bellezza è un criterio importante anche nell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport, ma chi persegue solo ideali estetici in allenamento non trova molto in questo numero di «mobile». Le pagine seguenti esaminano la forza innanzitutto come presupposto e non come obiettivo. Una forza che in ultima analisi deve essere sempre al servizio dell'apprendimento del gesto tecnico.

- L'allenamento della forza con i bambini Il parere di un esperto su un tabu da eliminare
- 10 «Sono forte come un orso!» - Sfruttare le opportunità dell'infanzia Lukas Zahner
- Giocare con la forza Già nell'età prescolare
- 15 Difetti posturali nel bambino – Test per una diagnosi precoce
- 16 L'allenamento della forza non conosce età Jost Hegner
- «Non sono contro i centri fitness» A colloquio con **Bruno Baviera** Roland Gautschi
- Posture sbagliate Meglio un dorso piatto o una schiena incurvata? Roland Gautschi
- Non solo pesi L'allenamento della forza secondo Jean-Pierre Egger Erik Golowin
- Forme di allenamento della forza Il mercato del benessere Ralph Hunziker
- 29 Variazioni attorno ad un tema – artisti e sportivi si esprimono sul loro rapporto con la forza
- Tecnica dei bilancieri Istruzioni per l'uso Rolf Weber



- Preludio
- Janina Sakobielski



Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch







Caporedattore Nicola Bignasca (NB)

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

Redazione fotografica

«mobile», UFSPO, 2532 Macolin, Tel.: ++41 (o)32 327 63 77, Fax: ++41 (o)32 327 64 78, E-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Grafica e impaginazione agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,

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

Fr. 35.— (Svizzera), € 31.— (estero), mobile*club*: Fr. 15.— Numeri arretrati: Fr. 10.—/€ 7.— (spese di spedizione

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.

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

Serie a puntate



32 Sport ed economia (1) – I grandi eventi sportivi favoriscono le regioni

Barbara Meier

- Il piede nello sport (2) Variare la camminata è fondamentale Ralph Hunziker
- 36 Alimentazione (8) – Integratori alimentari o dopanti? Gianlorenzo Ciccozzi
- 39 Corsa d'orientamento (3) – Cercare figure per trovare i punti Roland Eggspühler

Rubriche permanenti

- 40 Centri fitness - Templi della salute o fonte di infortuni? René Mathys
- 43 Novità bibliografiche
- 47 Doping nella pesistica – Un bel corpo senza anabolizzanti Matthias Kamber
- 49 Informazioni G+S su Internet - Attuali e di facile consultazione Bernhard Rentsch
- 50 «La morale nello sport è limitata» - Walter Herzog sulla Carta etica di Swiss Olympic Nicola Bignasca
- 55 Lettere dei lettori/Carta bianca
- 57 La Dichiarazione di Macolin per un migliore sviluppo grazie allo sport Daniele Waldburger
- 59 Vetrina - Rafforzamento ottimale con Fitball Traction Majda Scharl
- 61 mobileclub
- 65 Internet e documentazione Gianlorenzo Ciccozzi
- 66 Un'azione promossa dal DECS – Più soldi allo sport ticinese Davide Bogiani
- 69 Formazione continua dell'ASEF e corsi di perfezionamento all'UFSPO
- 70 **Anteprima**

Inserto pratico:

Forza Swissball



Il pallone da ginnastica, denominato da qualche tempo Swissball, è un attrezzo ben noto per l'allenamento, molto diffuso perché ben si adatta ad ogni tipo di attività. L'inserto illustra la sua utilità nell'allenamento della forza.

Rolf Altorfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi