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

Artikel: Variazioni attorno al tema

Autor: Gallus, Matthias / Sartorius, Bettina / Ansermet, Michel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001704

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: 10.02.2026

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

Forza

Variazioni attorno al tema

Scacchi
Lotta sulla scacchiera

Per poter giocare una buona partita devo riuscire a concentrami al meglio per qualche ora. Se dopo sette ore di dura lotta perdo una partita per una piccola disattenzione ... ogni volta potrei arrabbiarmi moltissimo.

La vera forza del giocatore di scacchi consiste nel ripassare le partite perse ingenuamente, nel presentarsi all'incontro successivo con la consueta fiducia in sé stessi e non farsi distrarre da pensieri negativi che riportano sempre alla sconfitta.

È stato provato che i giocatori esperti sfruttano la memoria di lunga durata molto più rispetto a chi gioca per passatempo. Sapere come ho perso una partita – e qui intendo non per quale serie di mosse sbagliate, ma perché ho fatto proprio quella serie di mosse – in seguito potrebbe farmi scoprire come magari avrei potuto vincere la stessa partita. La decisione di una determinata mossa, però dipende anche da come valuto l'avversario. Può essere opportuno attaccare a fondo in una partita, mentre in un'altra si dovrebbe procedere con maggiore prudenza. Come giocatore di scacchi quindi ho bisogno della massima concentrazione sul gioco e di poter far capo continuamente alle mie esperienze, se voglio vincere.

Matthias Gallus,
ex responsabile della formazione degli arbitri presso la Federazione svizzera di scacchi.

Foto: Solothurner Zeitung

Violino
Rilassati ma a tutta forza

Una musica piena di suoni e di forza, ad esempio un concerto per violino di Brahms, rappresenta per me come interprete una sfida anche dal punto di vista fisico, perché l'archetto deve essere portato sulle corde con una certa forza. Tutto il braccio, direi tutto il corpo, contribuiscono a creare un suono pieno e forte. Se poi le annotazioni sulla partitura richiedono di suonare con grande impulso o con grande sforzo, la vera arte consiste nel farlo senza irrigidirsi. D'altra parte, anche se si suona restando rilassati, tensioni muscolari a livello di spalle e nuca sono relativamente frequenti. Le conseguenze sono posture sbagliate e muscoli accorciati e a volte si possono avere persino problemi alle vertebre. Tali conseguenze negative vengono peggiorate se ci si abitua a suonare soltanto seduti o in piedi. Personalmente cerco di limitare i danni ricorrendo a speciali esercizi di allungamento per le spalle e la nuca, e inoltre vado ogni giorno in bicicletta e una o due volte alla settimana in palestra. Il mio esempio musicale sono gli artisti che riescono a sviluppare una eccezionale forza musicale pur restando rilassati.

Bettina Sartorius,
prima violinista presso la Filarmonica di Berlino.

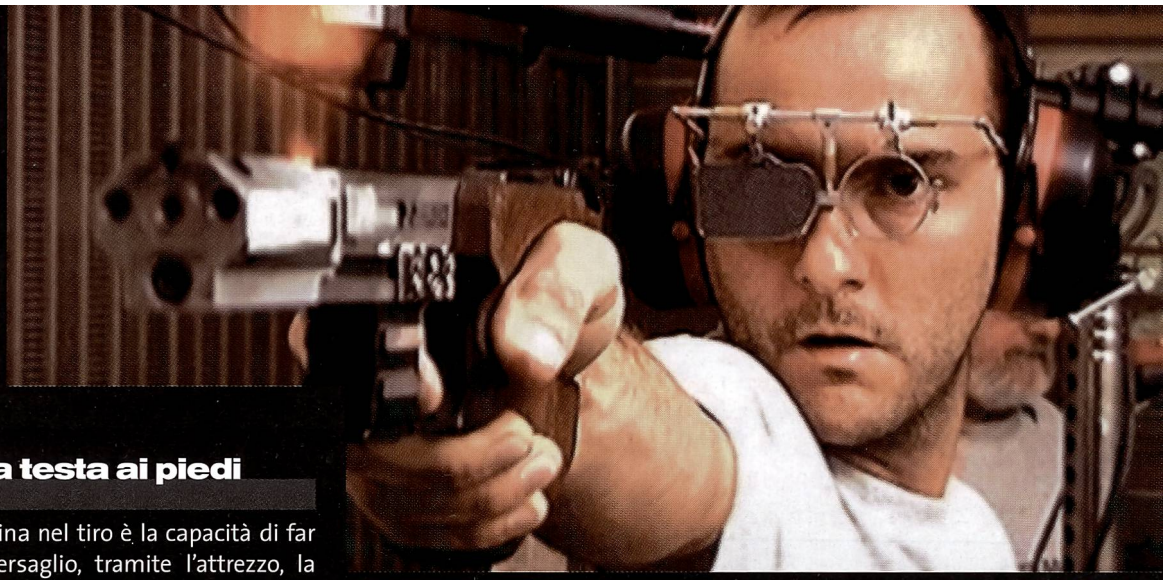
made for me

Sentirsi bene nella
propria pelle e liberi
di muoversi.
Tipicamente ODLO.

odlo

www.odlo.com

Abbonati alla ODLO Newsletter e partecipa al concorso >> www.odlo.com



Tiro sportivo

Stabilità dalla testa ai piedi

Quello che affascina nel tiro è la capacità di far confluire sul bersaglio, tramite l'attrezzo, la completa padronanza del proprio corpo e la massima concentrazione. Oltre a queste prestazioni mentali, i presupposti fisici sono altrettanto importanti. In allenamento la tecnica del tiro costituisce per me un terzo circa dell'attività, un altro terzo lo dedico a migliorare le mie facoltà mentali e l'ultimo terzo prevede l'allenamento della forza e della resistenza. Per avere successo il tiratore deve essere costante, e allo scopo è necessario allenarsi in tutti gli ambiti citati. Buone capacità a livello di resistenza alla forza sono necessarie anche sotto un secondo punto di vista; da un lato il tiratore deve essere in forma e sano (dovrebbe quindi comportarsi sempre da sportivo), dall'altro lato è necessario un allenamento specifico per la disciplina. Soltanto una muscolatura di sostegno ben formata ed allenata, dai piedi alla nuca, passando per tronco, spalle e braccia, consente di sparare con precisione.

Michel Ansermet,
responsabile tecnico della Federazione svizzera di tiro,
argento ai Giochi olimpici di Sidney nel 2000.

Corsa su lunghe distanze

Sprizzare forza al chilometro 85

L'arte della corsa su lunghissime distanze consiste in una efficace ripartizione delle forze. Nel 1998, quando ho vinto per la prima volta la 100 km di Bienne, ci sono riuscita senza problemi; ero una sconosciuta e ho corso tranquillamente, senza badare agli altri. Man mano che guadagnavo posizioni le forze aumentavano, e quando verso il chilometro 85 mi trovai in testa alla gara, ero ormai invincibile, sprizzavo letteralmente forza. Poche settimane più tardi in un'altra gara sono partita sin dall'inizio a velocità elevata e anche se ad un certo punto ho avuto una lieve crisi, la forza mentale acquistata a Bienne mi ha consentito di tagliare il traguardo per prima.

Tutto l'opposto nel 2002 a Bienne. Dopo la vittoria del 2000 mi sentivo superiore e mi sono concentrata su come migliorare il mio tempo in gara. Proprio a causa della velocità troppo elevata, già dalle prime battute ho avuto problemi alle cosce che mi hanno quasi impedito di progredire, tanto che sono stata ripresa al km 97 e ho tagliato il traguardo solo al sesto posto. Come ho reagito? Preferisco rispondere con i fatti nella notte del 14 giugno 2003, in occasione della prossima edizione della 100 km di Bienne.

Constanze Wagner,
specialista sulle distanze ultralunghe,
vincitrice della 100 km di Bienne.

Anche i bambini possono avere mal di schiena

Per ottenere una postura «economica» la colonna vertebrale deve essere stabilizzata dai muscoli. I muscoli di stabilizzazione del tronco locali e globali hanno bisogno di stimoli adeguati per sviluppare la loro capacità di forza. Per molti bambini questi stimoli nel corso della giornata sono sempre più rari; stando a studi svolti in Germania nei primi due anni di scuola si può constatare un aumento dei difetti posturali del 70%, anche se va detto che la determinazione di tali percentuali varia da ricerca a ricerca, a seconda del metodo di inchiesta utilizzato. Comunque, a seconda del sistema di ricerca si rileva che fra il 40 ed il 90% di tutti i bambini presentano già alle prime classi delle elementari debolezze posturali o difetti allo stato iniziale. Oltre il 20% degli alunni di età fra gli 11 e i 14 anni accusano mal di schiena episodico o anche cronico, con tendenza in aumento di pari passo con l'età. Se da un lato il fenomeno è riconducibile alla fase di crescita puberale, dall'altro è dovuto anche al fatto che il bambino deve stare seduto sempre più a lungo. Una muscolatura debole e carichi di lavoro sempre più errati possono portare a dolori di schiena e a danni alla colonna vertebrale.

Bambini con mal di schiena rischiano di soffrirne anche in età adulta; una muscolatura del tronco debole può essere vista come indicatore di debolezze posturali che vanno sviluppandosi già nei primi anni.