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: 3

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: 07.12.2025

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

Editoriale

Care lettrici, cari lettori

La novità degli ultimi mesi nel panorama dello sport svizzero si chiama «Swiss Olympic Talents». Evviva l'inglese, ma soprattutto evviva un progetto ambizioso che intende dare nuova linfa alla promozione dei talenti. E di una sferzata questo settore ha certamente bisogno se vuole colmare il ritardo accumulato nei confronti di altre nazioni europee.

Ma qual è l'obiettivo di questo progetto? «Swiss Olympic Talents» intende migliorare sensibilmente le condizioni-quadro in cui operano le giovani leve. I talenti devono poter allenarsi in condizioni ottimali, usufruendo della necessaria assistenza medica e psicologica, senza però essere troppo penalizzati negli studi, nella formazione professionale e nella loro vita sociale. L'incremento delle prestazioni e il raggiungimento di successi nello sport di alto livello saranno gli indicatori principali da cui, in ultima analisi, dipenderà la valutazione dell'efficacia del progetto.

E «Swiss Olympic Talents» è un progetto ambizioso in quanto vuole incidere in modo determinante sulle strutture dello sport svizzero. L'intento è quello di tessere una rete globale comprendente tutti i settori interessati: da un lato Swiss Olympic, le federazioni, Gioventù+Sport con la loro rete sportiva e dall'altro gli esponenti della «rete pubblica», vale a dire i responsabili della formazione scolastica e professionale, i datori di lavoro, nonché i genitori. La coordinazione a livello nazionale sarà assicurata da un esponente di lunga militanza ed esperienza, Erich Hanselmann, già vice-direttore dell'UFSPO di Macolin, a cui si aggiungeranno, nei prossimi mesi, i coordinatori nei singoli cantoni.

«Swiss Olympic Talents» rappresenta un'eccellente opportunità per migliorare l'immagine dello sport di alto livello. La promozione della prestazione, nello sport così come in altri ambiti, è un importante aspetto formativo, che però, nel sistema educativo svizzero fa fatica a ritagliarsi lo spazio che merita. L'augurio è che la promozione di talenti di successo serva a convincere l'opinione pubblica del plusvalore dello sport d'alta prestazione per la nostra società.

La rivista «mobile» seguirà da vicino l'evolvere del progetto, proponendo come di consueto degli approfondimenti riguardanti lo sport di competizione. Il numero che vi apprestate a sfogliare, dedicato alla preparazione della gara, ne è un buon esempio. Auguri a «Swiss Olympic Talents» e soprattutto auguri ai talenti svizzeri.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

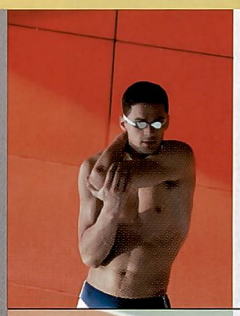
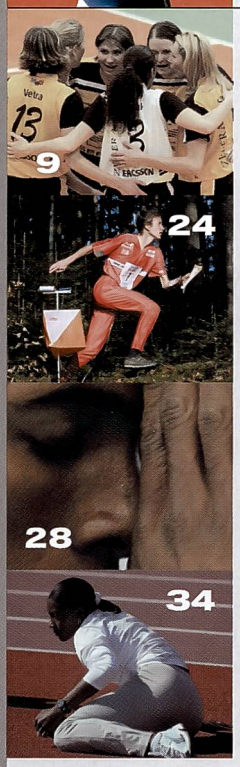


Foto: Daniel Käsermann



Sommario

mobile
La rivista di educazione fisica e sport

Pronti per la gara

«Sono pronto alla gara ogni giorno» afferma in un'intervista a «mobile» Alexander Popov, quattro volte olimpionico di nuoto. Forse è proprio questo atteggiamento mentale a fare la differenza fra gli atleti di assoluta eccellenza e quanti restano a livelli più bassi; riescono a vivere la gara, a calarcisi completamente e ad ottenere in competizione e non in allenamento, le migliori prestazioni. Questo numero di «mobile» affronta i momenti pre-gara da vari punti di vista: dell'allenatore, dell'atleta, del consulente psicologico, per fare in modo che arrivato il gran giorno si sia pronti davvero...

6 **Preludio**

9 **La preparazione di una gara – Ai vostri posti, pronti... ma pronti davvero?**
Reto Venzl

14 **Intervista a Guennadi Touretski e Alexander Popov – Aver la gara nel DNA**
François Cuvit

20 **Cosa pensano gli allenatori – L'anticamera del giorno cruciale**

23 **La parola al capo delegazione uscente Hansjörg Wirz – Missione compiuta**
Nicola Bignasca, Pia Näf

24 **Campionati del mondo di CO in Svizzera – Come si prepara l'élite mondiale?**
Muriel Sutter

26 **Cronistoria del successo – La preparazione dei campioni**

28 **Deficit mentali – La paura di fallire**
Roland Gautschi

29 **Mondiali di sci a San Moritz – Un bilancio in chiaroscuro per Angelo Maina**
Ellade Ossola

30 **Come sfruttare al meglio il conto alla rovescia**
Roland Gautschi

34 **La preparazione psicologica – Strategie mentali per migliorare**
Mattia Piffaretti

36 **Bambini e competizione – Fra gioco e posta in gioco**
Amélie Amoudruz, Véronique Keim

fit crisp – in forma con leggerezza.

Nuovo!

Voglia di leggerezza? Provate fit crisp familia! Perché con solo il 5% di grassi, tante fibre, acido folico e vitamine, questo müesli alla frutta croccante e delicato sazia senza appesantire. Cominciate la giornata su di corda!

familia®

In te c'è di più.

Concorso

Voglia di nuove sensazioni? Vi piacerebbe librarvi in aria leggeri e felici? Allora partecipate al nostro grande concorso!

In palio ci sono 50 voli tandem in parapendio. Con un po' di fortuna potrete vivere un'indescrivibile sensazione di leggerezza librandovi nel cielo di Interlaken e vedendo la terra, per una volta, da una prospettiva assolutamente inedita!

PARA GLIDING INTERLAKEN

☐ **Desidero partecipare al concorso.**

☐ **Vogliate inviarmi ulteriori informazioni su fit crisp.**

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

Età: _____

Telefono (di giorno): _____

Inviate questo tagliando a:
bio-familia AG, fit crisp, casella postale, 6072 Sachseln.

I vostri dati non verranno trasmessi a terzi. Il sorteggio avrà luogo il 25.6.03 e il 31.12.03. Non si tiene corrispondenza. I vincitori verranno avvisati personalmente. I premi non possono essere corrisposti in contanti.

Impressum

«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 (GoI), 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, Lorenza Leonardi

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

Prezzo di vendita
Abbonamento annuale (6 numeri):
Fr. 35.– (Svizzera), € 31.– (estero), mobile*club*: Fr. 15.–
Numeri arretrati: Fr. 10.–/€ 7.– (spese di spedizione escluse).

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

Sommario

Serie a puntate

40 **Sport ed economia (2) – La Romandia è Athletissima**
Barbara Meier

43 **Il piede nello sport (3a) – Puma, abbinare funzionalità ed estetica**
Ralph Hunziker

45 **Il piede nello sport (3b) – Adidas, scarpe al passo coi tempi**

Rubriche permanenti

39 **Progetto – «Sport di punta senza doping»**
Simone Bader

46 **upi – La sicurezza nella pubblicità**
René Mathys, Muriel Sutter

48 **Opinioni / Carta bianca**

49 **mobile*club***

51 **Il quaderno d'allenamento G+S – Per pianificare in modo sistematico**
Bernhard Rentsch

52 **Atletica di base – Lavoro di base, ma con la testa**
Ralph Hunziker

54 **Novità bibliografiche**

58 **Il ruolo delle federazioni sportive – La parola ai presidenti**
Davide Bogiani

61 **ASEF – La qualità ha il suo prezzo**
Roland Gautschi, Nicola Bignasca

62 **Vetrina**

Inserto pratico:

Nuotare, che piacere!

Lasciarsi sostenere dall'acqua, provare varie forme di propulsione, scivolare, immergersi, respirare... Questo inserto pratico mostra tutta la varietà di forme per affrontare il movimento in acqua. Sia i docenti che gli allenatori vi troveranno tutta una serie di esercizi da utilizzare per un'acquisizione corretta della tecnica.
Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker

Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch