

**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:** 4

## **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:** 10.02.2026

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



Care lettrici, cari lettori

Lo sport è contro l'uomo? Sì, secondo il docente di filosofia francese Robert Redeker. Il suo ultimo pamphlet contiene affermazioni al vetriolo (Lo sport contro l'uomo, edizioni Città aperta, 2003): corrotto dalla mafia e dal doping e sottoposto alle esigenze dello spettacolo televisivo, lo sport imprigiona la vita in un nuovo totalitarismo, una suadente barbarie che impoverisce l'intelligenza di miliardi di uomini. Lo sport, aggiunge l'autore, modella un prototipo di uomo, funzionale al capitalismo della globalizzazione tecnologica e dei mercati. Il tifoso si è sostituito al cittadino mentre le nazioni e i popoli cedono il passo alle orde sportive.

Opinioni estreme, che fanno lo stesso effetto di un pugno allo stomaco a chi come noi crede nei valori positivi dello sport. Ma lo sport è divenuto un fenomeno talmente complesso da frantumarsi in innumerevoli schegge. E molto probabilmente una di esse assomiglia allo scenario alquanto pessimistico descritto da Redeker.

Ma come reagire di fronte ad una tale evoluzione? Portando alla luce e denunciando ogni eccesso che si manifesta anche nel nostro piccolo ambiente. Ma ciò non basta, in quanto bisogna insistere nel valorizzare tutti quegli esempi che provano il contrario, vale a dire che lo sport è con l'uomo, in quanto ne esalta la sua spiccata vocazione culturale. E di buoni esempi non ne mancano certamente.

Uno spirito critico, vigile e attento ai derapages dello sport post moderno è una caratteristica che deve contraddistinguere tutti coloro che operano nell'ambito dell'educazione fisica scolastica e dello sport societario. E noi della rivista «mobile» ne dobbiamo essere i portavoce. Le lettere di due nostri cari lettori, pubblicate a pag. 46, ci colmano di piacere. Le loro critiche e delusioni convergono pienamente con le preoccupazioni della redazione: la rivista «mobile» deve evitare di appiattire le differenze sostanziali che intercorrono tra le diverse sfaccettature dello sport. In altre parole, deve lottare contro quelle tendenze globalizzatrici denunciate da Redeker. Infatti, solo se l'uomo promuove il viso pulito dello sport, scindendolo dalla parte marcia, si può evitare che lo sport si ritorca contro l'uomo. Un compito impegnativo e di responsabilità a cui «mobile» dedicherà maggiore attenzione.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Käsemann



## mobile

La rivista di educazione fisica e sport

### Gare multiple

Come si preparano gli atleti di sport multipli quali l'atletica leggera, il triathlon o il decathlon? Quali sono i consigli che nascono dalle loro esperienze e da quelle vissute dagli allenatori? In questo numero, «mobile» evidenzia le mille e una sfaccettature di diverse discipline ma, attenzione, non solo di quelle polisportive per antonomasia! Uno sguardo più attento ed analitico permette infatti di scoprire che ciascuno sport racchiude in sé una sorprendente multidisciplinarietà che, oltre a regalare vantaggi dal punto di vista della prestazione, può pure aiutare a riscoprire il lato ludico di ogni attività.

#### 6 Preludio

#### 8 Uno sport multiplo arricchisce la vita – Ma come combinare fra loro le varie discipline?

Adrian Bürgi

#### 10 Quattro allenatori, dodici discipline – Giro d'orizzonte su pentathlon militare, combinata nordica, triathlon e biathlon

Muriel Sutter

#### 12 Una vita per l'atletica leggera – Incontro con un decatleta e per anni coach della nazionale svizzera

François Cuvit

#### 16 «Dove entra il sole, non entra il medico» – Ossia l'importanza per un poliatleta di curare la propria salute

Sibylle Matter, Muriel Sutter

#### 20 Nicole Schnyder-Benoit, una pallavolista dai molti talenti – Vantaggi e pericoli della polisportività

Véronique Keim

#### 22 Il segreto del successo di Anita Weyermann e Sibylle Matter – Tutto risulta più facile con un'ampia formazione di base alle spalle

Janina Sakobielski

#### 24 Skills anziché drills – L'unihockey alla ricerca di nuove vie che potrebbero interessare anche altre discipline

Roland Gautschi

#### 27 Non solo pallacanestro – Una preparazione diversificata aiuta a simpatizzare meglio con il canestro

Véronique Keim

#### 29 Un gigathlon gigante!

German Clénin

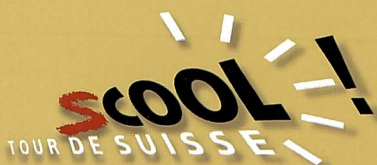




# orientamento

Da PostFinance i giovani non sono semplicemente dei potenziali clienti. Ai giovani offriamo infatti un aiuto all'orientamento non solo nel settore finanziario ma anche nella vita pratica di ogni giorno.

Per questo siamo impegnati nel progetto sCOOL! Tour de Suisse.  
In collaborazione con le associazioni di orienteering. [www.postfinance.ch](http://www.postfinance.ch)



**PostFinance**





«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 Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

## Redazione

Véronique Keim (vke), edizione francese;  
Lorenza Leonardi (lle), 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 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: lorenza.leonardi@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), mobileclub: 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: 10233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894

## Serie a puntate

- 32 **Alimentazione (9) – Sportivo di alto livello ma non sempre gastronomo modello**

*Gianlorenzo Ciccozzi*

- 34 **Il piede nello sport (4) – Bambina non fa rima con scarpina**

*Ralph Hunziker*

## Rubriche permanenti

- 30 **Un lifting tanto atteso – Rimesso a nuovo di recente, il Percorso Vita resta comunque poco frequentato**

*Nicola Bignasca*

- 36 **upi – Le protezioni che aiutano a vincere**

*René Mathys*

- 39 **Programma di formazione G+S – Un perfezionamento «à la carte»**

*Bernhard Rentsch*

- 40 **Otto ruote di libertà – Pattinare in tutta sicurezza in Svizzera grazie alle nuove «Skate Maps»**

*Barbara Gut*

- 42 **Campionati del mondo di Mountain Bike – A colloquio con Rocco Cattaneo**

*Doriano Löhner, Nicola Bignasca*

- 45 **mobileclub**

- 46 **Opinioni / Carta bianca**

- 47 **Progetto – «Sport di punta senza doping»**

*Bernhard Rentsch*

- 48 **Allenamento – Camminare in acqua**

*Pia Näf, Valentin Belz*

- 50 **Novità bibliografiche**

- 52 **Una carriera da costruttore – Incontro con Pierre Vanay, l'allenatore più quotato di questa stagione di basket**

- 54 **Vetrina**

## Inserito pratico:

## Festival polisportivo

Quando si parla di gare multiple si pensa sempre alle specialità dell'atletica leggera o al triathlon, ma in fin dei conti la multidisciplinarietà è una caratteristica che si riscontra in molti altri sport.

*Roland Gautschi, Martin Gilomen, Véronique Keim, Mark Wolf, Patrik Lehner*

## Per maggiori informazioni

**www.mobile-sport.ch**

**www.baspo.ch**

**www.svss.ch**