

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
<b>Herausgeber:</b>	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
<b>Band:</b>	5 (2003)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Vetrina

#### **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>**



Foto: Daniel Käsermann

## Culture sportive a confronto

**S**i è concluso di recente lo stage internazionale solidarietà olimpica (SISOM) di Macolin iniziato lo scorso 28 aprile e durante il quale dodici allenatori francofoni provenienti da undici paesi africani e dall'America centrale hanno seguito un programma di formazione teorica e pratica di alto livello, il cui scopo era fra l'altro di consolidare gli scambi fra i partecipanti e le istituzioni elvetiche. Hicham Montasser e i suoi collaboratori della Formazione francofona degli allenatori hanno lavorato per ben due anni per elaborare questo progetto, realizzato grazie al partenariato con la Solidarietà Olimpica del CIO. Ad allenatori e direttori tecnici nazionali appartenenti alle discipline più disparate è così stata offerta la possibilità di perfezionarsi e conoscere più da vicino un'altra cultura sportiva. L'Istituto delle scienze dello sport ha seguito i partecipanti dal punto di vista medico e si è pure occupato di una parte dell'insegnamento medico-sportivo. Un importante contributo è giunto anche dai responsabili delle discipline sportive e dagli insegnanti della Scuola federale di sport di Macolin. Gli oratori intervenuti durante il corso, tutti ex praticanti di Swiss Olympic o confratelli svizzeri e di altri paesi limitrofi, hanno definito il gruppo molto dinamico ed aperto, due caratteristiche che hanno permesso uno scambio positivo e costruttivo.

*Hicham Montasser  
hicham.montasser@baspo.admin.ch*

Nel prossimo numero **anteprima**

### Aggressività

**L**'aggressività sta guadagnando sempre più terreno nello sport in generale. Sia a livello d'insegnamento che a livello di competizione, sono molti i docenti e gli allenatori confrontati con comportamenti aggressivi, che a volte sfociano addirittura nella violenza. Ma sono innumerevoli anche i casi in cui i giovani sono esortati dagli stessi insegnanti e coach a dar prova di aggressività. Dove si situa il limite? E qual è l'atteggiamento giusto da adottare?

Nel prossimo numero, «mobile» cercherà di dare delle risposte analizzando l'aggressività in tutte le sue forme. Particolamente colpiti dal fenomeno sono gli sport di squadra, e allenatori, arbitri e giocatori esporranno il loro punto di vista in merito. Sotto la lente ci sarà pure la delicata questione dell'interpretazione e della prevenzione della violenza nell'insegnamento sportivo. A questo proposito, presenteremo un progetto che tenta di rispondere alla problematica attraverso l'apprendimento a scuola di diverse tecniche di combattimento.

L'inserto pratico proporrà giochi ed esercizi di combattimento che possono essere inseriti sia in allenamento che in ambito scolastico.

«mobile» 5/03 uscirà a fine settembre 2003.

## Formazione continua dell'ASEF

### La forza del coraggio

**Contenuto:** presentazione di «Mut tut Gut», versione in francese «Courageux, c'est mieux!».

**Destinatari:** docenti di educazione fisica (futuri animatori di corsi), formatori di insegnanti delle scuole materne ed elementari delle Alte scuole pedagogiche.

**Dirige il corso:** Hansruedi Baumann, autore del libro, coadiuvato da un'interprete di lingua francese.

**Altre informazioni:** Marcel Favre, 021 316 39 39.

**Costo:** le spese d'iscrizione sono a carico dell'ASEF, ma non il pranzo. Rimborso: Sfr 30.- + spese di trasporto (tariffe FFS).

**Luogo:** Il corso si tiene nella sede della Scuola media del Val de Ruz, 2053 Cernier, Neuchâtel, Collège de la Fontenelle.

**Data:** sabato 15 novembre 2003, dalle 8.30 alle 17.00.

**Termino d'iscrizione:** venerdì 19 settembre 2003.

### 903 Il cibo nello sport e nell'adolescenza

**Contenuto:** le basi dell'alimentazione apriranno la discussione, in seguito l'argomento sarà affrontato dal punto di vista di uno sportivo (alimentazione prima, durante e dopo lo sforzo, le specificità della competizione, l'idratazione e gli additivi alimentari). L'attenzione verrà poi focalizzata sui problemi alimentari che si riscontrano nell'adolescenza (disturbi del comportamento alimentare, diete, anoressia e bulimia). Dopo una parte dedicata alle domande saranno organizzati degli esercizi pratici.

**Destinatari:** tutti i docenti di educazione fisica.

**Costo:** membri ASEF Sfr. 60.-, non membri: Sfr. 120.-.

**Dirige il corso:** Raffi Maghdessian, nutrition@ orangemail.ch; della parte amministrativa si occupa Laurent Kling, klinglolo@bluewin.ch.

**Luogo:** Il corso si tiene ad Orbe, sala del Puisoir.

**Data:** sabato 15 novembre 2003.

**Termino d'iscrizione:** martedì 21 ottobre 2003.

### Un grazie di cuore ai nostri partner:



Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Bioskma organizza corsi di massaggio per i membri del mobileclub.



VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.



**Per la cura di  
distorsioni,  
lussazioni,  
contusioni**



## L'alternativa omeopatica moderna

**Nelle farmacie e drogherie**



## L'acqua si presta anche per passeggiare



Florence Dinichert, la triatleta che ha partecipato ai Giochi olimpici

### Neopren

Tutti i prodotti originali Aqua-Fit sono fabbricati con **materiale Neopren, di alta qualità**, che oltre a dare lo slancio necessario fornisce anche **l'indispensabile isolazione termica**.

**Il materiale Aqua-Fit assicura un'esecuzione corretta dei movimenti**



**Una postura innaturale della colonna vertebrale provoca**

- Rafforzamento insufficiente della muscolatura della coscia posteriore e del gluteo
- Respirazione ridotta attraverso le contrazioni diaframmatiche
- Equilibrio insufficiente fra i muscoli addominali e dorsali

**Una postura naturale della colonna vertebrale provoca**

- Rafforzamento della muscolatura interna della coscia e del gluteo
- Portamento corretto in ogni momento
- Attivazione fisiologica della muscolatura del tronco (tensione dei muscoli addominali e dorsali)

**Aqua-Fit®**  
by Ryffel Running  
*since 1984*

Lista dei fornitori e informazioni supplementari: Aqua-Fit GmbH, Bankstr. 38, 8610 Uster, tel. +41 1940 00 88



Wet Vest EC Fr. 179.-

Wet Vest II Fr. 279.-

Wet Vest Body Fr. 369.-

# Con Rivella scende in campo il colore



## Maglie da sport

Forma il tuo team d'allenamento personalizzato con le nostre simpatiche maglie colorate in materiale traforato di alta qualità, piacevole da indossare e resistente ai lavaggi! Scegli taglia, colore e lingua nella tabella qui sotto e ben presto scenderai in campo con il colore!

Le magliette sono disponibili in confezioni da 5 pezzi.

5 pezzi Fr. 32.50

15 pezzi Fr. 82.50

10 pezzi Fr. 60.—

20 pezzi Fr. 100.—



**Super offerta  
Non perdere  
questa occasione!**

## Borse per bastoni da Unihockey

Sei un giocatore di Unihockey? Allora la moderna borsa portabastoni di Rivella, realizzata in resistentissimo PVC, è esattamente ciò che fa per te. La borsa è provvista di una solida cerniera, una pratica tracolla e un inserto per l'indirizzo!

1 pezzo Fr. 8.50

10 pezzi Fr. 75.—

5 pezzi Fr. 40.—

Spedisci il tagliando d'ordinazione per posta a Rivella AG, Sports/Events, Industrieweg 14, 4852 Rothrist o per fax allo 062 785 44 39. Per qualsiasi domanda o informazione chiama il numero 062 785 42 54 (Franziska Portmann).

Ordino ..... borse portabastoni.

Ordino le seguenti maglie da sport:

maglie - tedesche «Welche Farbe hat dein Durst?»		maglie - francesi «De quelle couleur est votre soif?»	
taglia junior	taglia senior	taglia junior	taglia senior
Rossa .....	pacchi da 5 pezzi	..... pacchi da 5 pezzi	..... pacchi da 5 pezzi
Blu .....	pacchi da 5 pezzi	..... pacchi da 5 pezzi	..... pacchi da 5 pezzi
Verde .....	pacchi da 5 pezzi	..... pacchi da 5 pezzi	..... pacchi da 5 pezzi

Per ogni fornitura  
fatturiamo Fr. 6.-  
come partecipazione  
ai costi di spedizione.  
La spedizione avvie-  
ne contro rimborso.  
Non si effettuano  
cambi degli articoli!

Nome ..... Via ..... Firma .....

Cognome ..... Località .....

Scuola ..... Telefono .....