

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 1

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

«Muovi il corpo, apri la mente»: con questo slogan perentorio e molto promettente, il 1° gennaio 2004 è iniziato l'Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport. Nei prossimi dodici mesi l'Unione europea intende promuovere i valori educativi dello sport e rafforzare i rapporti tra il mondo sportivo e quello dell'istruzione. Numerose le attività previste in tutti i paesi membri che coinvolgeranno eventi importanti come il Campionato europeo di calcio in Portogallo e i Giochi olimpici e paraolimpici di Atene.

«Muovi il corpo, apri la mente» è un motto che non può lasciare indifferenti coloro che si occupano di educazione e di sport. Il corpo e la mente sono due punti cardine attorno ai quali ruota tutta l'educazione dell'essere umano. Il fatto di accostarli, riunendoli con due verbi tipicamente sportivi – «muovere» e «aprire» («stretch» nella versione originale inglese, ovvero «allungare» nella sua traduzione letterale) – è un evento di un'alta portata simbolica vista l'autorità dell'istituzione da cui è nata l'iniziativa. Una gioia in più è data dal fatto che «muovi il corpo, apri la mente» potrebbe sostituire – e ce l'auguriamo vivamente – l'oramai desueto «mens sana in corpore sano», troppo statico per il mancato riferimento al movimento e all'attività fisica.

«Muovi il corpo, apri la mente» è uno slogan condiviso e sostenuto dalla maggioranza dei cittadini europei. Infatti, uno degli ultimi sondaggi «Eurobarometro» commissionato dall'Unione europea rileva che un'alta percentuale di cittadini europei è favorevole ad una maggiore presenza dello sport nei programmi scolastici. Un'opinione che contrasta con la realtà, contraddistinta da una tendenza ad una riduzione delle lezioni di educazione fisica nella griglia oraria, come lo dimostra la recente decisione presa nel Canton Friborgo.

«Muovi il corpo, apri la mente» coinvolgerà anche la gioventù svizzera? Ma certamente, almeno in questo frangente siamo un po' meno extracomunitari. Numerose sono infatti le attività previste su cui spicca il concorso «Viva lo sport nella scuola», il cui intento è di premiare la sede scolastica che più si impegna nella promozione delle attività fisiche e sportive.

«Muovi il corpo, apri la mente» è un'etichetta che si potrebbe apporre ad ogni campagna in favore della promozione del movimento e delle attività fisiche. A questo proposito non possiamo eludere di citare un primo successo degli sforzi intrapresi dalla Confederazione: lo stop del trend negativo che negli ultimi anni ha portato ad un aumento della percentuale di popolazione inattiva a livello fisico. Continuiamo così ovvero «muoviamo il corpo, apriamo la mente».



Foto: Daniel Käsermann



Velocità

La società odierna vive in buona parte al passo coi tempi ma non di certo al passo col Tempo. Le giornate trascorrono infatti al ritmo di corse folli in tutti gli ambiti e di svariati stratagemmi per risparmiare il nostro prezioso tempo. Eppure una giornata dura sempre 24 ore, ma a noi non bastano più! Anche lo sport è ormai da tempo in preda a questa frenesia: per gli sportivi riuscire a fare qualcosa velocemente è spesso sinonimo di successo. Va comunque sottolineato che non esiste una sola velocità, bensì diversi tipi e che a volte il celeberrimo motto «chi va piano, va sano e va lontano» dà i suoi frutti anche nello sport!

- 6 Preludio
- 8 La lepre e il porcospino – Cosa significa essere veloci nel calcio
Roland Gautschi, Davide Bogiani
- 15 Col vento in poppa – L'epopea di Alinghi raccontata
da Jean-Pierre Egger
Véronique Keim
- 18 Non c'è tempo da perdere – Imparare a correre a scuola
Véronique Keim
- 22 Insieme siamo più rapidi – kids cup, una sfida interessantissima
per i giovanissimi
Véronique Keim
- 24 Due piccioni con una fava – Velocità e forza vanno
allenate insieme
Roland Gautschi
- 25 Lode alla lentezza – Come migliorare la comprensione dei
movimenti
Erik Golowin
- 26 «Era pura percezione, non azione» – La velocità vista dal
campione olimpico di bob Gustav Weder
Nicola Bignasca

Il nostro consiglio per curare gli infortuni sportivi



DUL-X®

Elasticità e mobilità

Vi sarà forse già capitato di subire un infortunio sportivo a causa di un'imprudenza o di un avversario un po' troppo irruento.

E di fronte ad una contusione, uno stiramento o una distorsione ci si chiede sempre quale sia il trattamento più adeguato.

Intervenire immediatamente dopo l'infortunio con un'azione mirata può non solo influenzare favorevolmente il processo di guarigione, ma anche accelerarlo.

Per una rapida applicazione di freddo è consigliabile utilizzare DUL-X Cool Spray o mantenere la parte del corpo ferita sotto l'acqua fredda, ciò che permette ai vasi sanguigni di richiudersi e nel contempo diminuiscono pure la coagulazione del sangue, il rischio di infiammazione e non da ultimo il dolore. Applicare in seguito un bendaggio compressivo con DUL-X Gel e/o DUL-X Cool Patch, entrambi con proprietà benefiche e rinfrescanti. Durante le

prime 48 ore, mantenere sollevata la parte del corpo ferita ed evitare, nella misura del possibile, di muoverla. Nelle 24 ore successive fare degli impacchi caldi frizionando leggermente con DUL-X Red Point. Dopo di che, a dipendenza della gravità della ferita, cominciare a muovere delicatamente la parte contusa.

Riprendere gli allenamenti troppo presto provoca una cicatrizzazione insufficiente e può pure causare danni irreversibili.



«mobile» (anno 6, 2004) 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

Bettina Della Corte, Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta
Ottolini Künni, Lorenza Leonardi, Flavia Molinari

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

agenturturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,
8134 Adliswil 2, www.agenturturtschi.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

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,
9001 St. Gallen, Tel.: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86,
E-mail: mobileabo@zollikofer.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

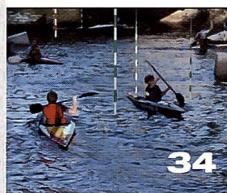
Edizione in italiano: 1515 esemplari

Edizione in tedesco: 10 233 esemplari

Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894

Serie a puntate



- 34 **Insediamenti in movimento (1) – I vantaggi di praticare la canoa in città**

Roland Gautschi

- 40 **Lo sport come terapia (1) – Una palestra per il cuore**

Ralph Hunziker

- 44 **Etica e sport (2) – «Sii cool, rimani clean»**

Simone Hubacher

Rubriche permanenti



- 32 **Educazione al traffico – «Voglio una vita... spericolata!»**

René Mathys, Heinz Graf

- 36 **Novità bibliografiche**

- 38 **mobileclub**

- 39 **Prevenzione doping – Nomi nuovi per un problema vecchio**

Nadja Mahler, Matthias Kamber

- 43 **Vetrina/Carta bianca**

- 48 **Intervista – Lukas Zahner invita i bambini a pedalare già nella culla**

Janina Sakobielski

- 53 **Vetrina**

- 54 **Prossimo numero**



Inserto pratico

Alla velocità della luce

Perché non migliorare la velocità impostando lezioni di educazione fisica ed allenamenti sul divertimento? Questo inserto svela numerosi trucchi ludici destinati ai bambini. Ma non perdiamo più tempo in chiacchiere e mettiamoci subito all'opera!

Ralph Hunziker, Bruno Knutti

Per maggiori informazioni

www.mobile-sport.ch

www.baspo.ch

www.svss.ch