

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** 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:** 22.10.2025

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

Matthias Remund (a destra sulla foto) ascolta attentamente i consigli del direttore uscente Heinz Keller.



Scuola universitaria federale dello sport

## Si comincia nell'autunno del 2005

Il prossimo ciclo di studi alla Scuola universitaria federale dello sport di Macolin, con la possibilità di ottenere un «Bachelor of Science», inizierà nell'ottobre del 2005. La formazione, strutturata su tre anni, pone l'accento sulle scienze dell'educazione, scienze dello sport, una formazione pratica e metodologica ed una formazione professionale.

### Condizioni d'ammissione

- Maturità professionale o formazione equivalente.
- Capacità di seguire i corsi in francese e in tedesco.
- Certificato di buona condotta.
- Buono stato generale di salute.
- Buone attitudini fisiche; capacità e abilità specifiche per la ginnastica agli attrezzi, l'atletica, il nuoto, i giochi, la ginnastica e la danza.
- Certificato di samaritano della Lega svizzera di samaritani.
- Brevetto 1 della Società svizzera di salvataggio.
- Riconoscimento come monitore in almeno due discipline G+S o formazione giudicata equivalente.

### Informazioni

La documentazione sugli studi e quella per l'iscrizione possono essere richieste presso la Scuola universitaria federale dello sport Macolin, segreteria, 2532 Macolin, tel. 032 327 62 26.

**Termine d'iscrizione:** 31 marzo 2005 (consegna della documentazione di iscrizione completa).

**Internet:** [www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)

**E-mail:** [office@ehsm.bfh.ch](mailto:office@ehsm.bfh.ch)

UFSPO Macolin

## Matthias Remund è il nuovo direttore

Il 22 dicembre 2004, dopo la più lunga notte dell'anno e su proposta del consigliere federale Samuel Schmid, il Consiglio federale ha deciso: Matthias Remund assumerà la responsabilità di Macolin a partire dal 1° aprile del 2005.

Chi incontra Matthias Remund si trova di fronte un 42enne vivace, socievole, interessato, curioso, riflessivo, amante dello sci di fondo, leptosomico, profondo, gentile e sportivo.

Dal 2001, Matthias Remund è direttore della Billag SA e membro della direzione generale di Swisscom. Ha compiuto studi di diritto all'Università di Berna ed è titolare della patente d'avvocato dal 1992. Ha iniziato la sua attività professionale presso uno studio d'avvocatura. Dal 1993 al 1995 è stato segretario generale dell'Unione svizzera del commercio del formaggio SA e dal 1996 al 1999 segretario di federazione in seno al «Centre Patronal». Contemporaneamente ha rivestito un incarico al 30% quale responsabile per lo sci di fondo presso la Federazione svizzera di sci. Ha praticato attivamente lo sci di fondo ed ha già assunto vari compiti in qualità di funzionario sportivo. Dal 2003 al 2004 è stato membro del Consiglio di amministrazione della «BSC Young Boys Betriebs AG». Remund è sposato e padre di quattro figli.

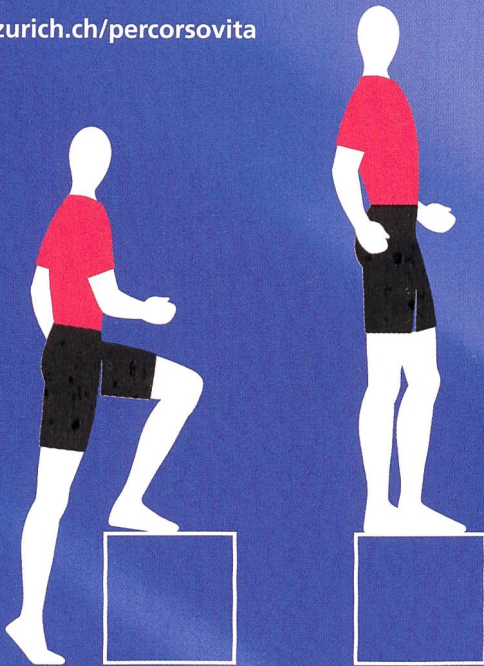
Matthias Remund dispone di una vasta esperienza in materia giuridica e delle conoscenze necessarie in ambito di gestione e di sport per contribuire in modo ottimale allo sviluppo della politica dello sport in Svizzera.

Tra i suoi compiti principali figureranno la direzione dell'UFSPO con incarichi riguardanti la politica dello sport, la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin, i settori Infrastruttura + Logistica, Media e il CST di Tenero. Dovrà inoltre occuparsi dell'ulteriore attuazione della «Concezione del Consiglio federale per una politica dello sport in Svizzera», della direzione del progetto assunto dalla Confederazione nell'ambito della concretizzazione dei Campionati europei di calcio del 2008, della revisione della Legge federale che promuove la ginnastica e lo sport e del proseguimento della Concezione degli impianti sportivi d'importanza nazionale (CISIN 3).

Matthias Remund è una persona dotata di grande energia positiva e vanta un'eccezionale capacità di resistenza dal punto di vista professionale. È un uomo meritevole che dispone di un buon capitale d'inizio, ciò che tornerà utile allo sport svizzero.

Heinz Keller

[www.zurich.ch/percorsovita](http://www.zurich.ch/percorsovita)



**Il percorsovita  
ti aiuta anche  
a salire sul podio.**



powered by

**ZURIGO**

**take it!**  
**feel the kick!**

**Ordina oggi stesso il tuo set di prova per la potenza!**

Fai il pieno di potenza in vista dell'allenamento e della gara con il set di prova di Sportvital: il giusto modo per ricaricare le batterie!



A soli

**CHF 20.-**

anziché CHF 34.-



**Sportvital®**

*intelligent sports nutrition*

**Compila il tagliando indicando il tuo indirizzo, ritaglialo e spedisilo a:**

E.C. Robins Switzerland GmbH, Hinterbergstrasse 22, 6330 Cham  
Ti preghiamo di allegare l'importo di CHF 20.- in banconote. Grazie mille!

Signora  Signor

Cognome, nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, località \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Data, firma \_\_\_\_\_

[www.sportvital.ch](http://www.sportvital.ch)

«mobile» più pratico

## L'inserto raddoppia

**G**rande novità a partire da questo numero di «mobile»: d'ora innanzi, di regola, la rivista proporrà ben due inserti pratici per numero, uno focalizzato piuttosto sul gioco (ne è un esempio l'unihockey) e l'altro sull'allenamento, con esercizi e istruzioni su un tema specifico, come ad esempio il presente inserto dedicato alla «forza del rafforzamento».

## Un bestseller come numero uno

D'ora innanzi i singoli fascicoli verranno numerati, in modo tale da facilitarne l'archiviazione e l'ordinazione di un arretrato. Per «lanciare» questa nuova serie di inserti pratici abbiamo scelto di ristampare il presente fascicolo uscito nel 2001 e che è diventato ormai un bestseller dell'allenamento della forza. Dalla sua pubblicazione «la forza del rafforzamento» è stato distribuito in 150 000 esemplari (!): molti fisioterapisti l'hanno adottato come strumento di prevenzione e di riabilitazione per tutti i loro pazienti; numerosi allenatori basano il loro programma di preparazione fisica sugli esercizi di rafforzamento elaborati da Stephan Meyer, il capo-fisioterapista della Scuola universitaria federale dello sport Macolin; molti docenti, infine, ci hanno segnalato che gli esercizi dimostrati in modo impeccabile da Claudia Harder e dal maratoneta Victor Röthlin si possono proporre ad allievi già a partire dal 10-12 anno d'età con risultati eccellenti.

## Un piatto forte in parte esaurito

Facile transfert nella pratica, uso multilaterale con bambini, giovani ed adulti, approccio interdisciplinare: ecco i pregi principali degli inserti pratici, che sin dall'inizio hanno costituito il piatto forte della rivista «mobile». Alcuni fascicoli pubblicati sono ormai esauriti e si possono consultare unicamente al sito [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch). Gli altri, invece, possono essere ordinati al prezzo di Fr. 5.- (a partire da due esemplari) con sconti interessanti a partire da 5 rispettivamente 10 copie.

## Un contributo da parte vostra

Se siete a conoscenza di un valido progetto oppure ne siete voi i diretti responsabili non esitate a contattarci; potrebbe infatti rivelarsi interessante per elaborare un inserto pratico o un articolo per la rivista «mobile». Sarebbe davvero peccato che delle idee stimolanti in ambito di educazione fisica e sport, già messe in pratica o ancora allo stadio di elaborazione, vengano ricordate soltanto da chi vi ha partecipato.

## Sconti permanenti

**L**e società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile». A partire da 5 sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa 37 franchi (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste possano essere spedite ad un unico indirizzo. La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a 38.50 franchi.

Il club di pallacanestro femminile di Bellinzona, grazie all'animatrice Ursula Mercoli, nonché la Società di ginnastica L'Abeille di La Chaux-de-Fonds hanno già approfittato di questa offerta. Chi saranno i prossimi?

Per informazioni e ordinazioni: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

## Sport non per tutti

Nella sua lunga vita di moschettiere il vostro D'Artagnan ha imparato a conoscere l'uomo e ad osservarne i cambiamenti.

L'attività più nobile è stata a lungo la guerra, la madre di tutte le cose come la definì Eraclito. All'arte della guerra si dedicavano in modo scrupoloso gli uomini migliori perché, come scriveva von Clausewitz, la guerra non è altro che un duello su vasta scala.

Con la rivoluzione industriale si cominciò ad occuparsi un po' meno di guerra e molto più del lavoro: felice chi ha trovato il suo lavoro e non chiede altra felicità scriveva Carlyle.

Ma poi arrivarono quegli snob degli inglesi che iniziarono a giocare come bambini al posto di lavorare o far guerra, e secondo la loro tradizione si sentirono in obbligo di regolamentare una buona parte di questi giochi. Nacque quello che battezzarono lo «sport», che non era un'attività fisica che poteva praticare qualsiasi greco all'olimpiade ma qualcosa di socialmente importante. Poi in qualche decennio da attività di pochi fortunati divenne un qualcosa praticato dalla maggior parte degli uomini e delle donne occidentali.

Il mondo è cambiato anche perché, come scrisse Pavese, lavorare stanca e lo sport sembra essere diventato l'esperanto delle razze come scrisse Giraudoux. Al punto che quest'anno abbiamo l'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica. Probabilmente per una metà del pianeta, soprattutto femminile, sarà solo quello dell'attività fisica, come il cercar sempre più lontano l'acqua e la legna e il salto del pasto.

Per noi sarà l'occasione di sentire discorsi sui benefici fisici dello sport e sul suo ruolo di portatore di pace nel mondo.

Ma tra quelli che riflettono sui cambiamenti della natura umana vi sono voci fuori dal coro. K. Kraus scrisse che lo sport è figlio della democrazia ma contribuisce per conto proprio all'istupidimento della famiglia, mentre per Alberto Moravia lo sport rende cattivi perché ci fa parteggiare per il più forte e odiare il più debole.

Chissà se nell'Anno dello sport e dell'educazione fisica, si chiede il vostro moschettiere, l'uomo lotterà per altri valori e per il suo dovere? Ma il dovere, pensava O. Wilde, è quello che ci si aspetta dagli altri.

D'Artagnan



WANDER  
www.isostar.ch

## Ordinate subito: superofferte per sportivi con gusto!

### Set prova Isostar



+ gratis  
1 zainetto in nylon

- 1 Scatola da 400 g Isostar Fast Hydration Fresh
- 1 Scatola da 400 g Isostar Fast Hydration Citron
- 1 Scatola da 400 g Isostar Fast Hydration Orange
- 2 Isostar Actifood Mela
- 2 Isostar Power-Tabs Citron
- 2 Isostar High Energy Barretta multifrutti
- 2 Isostar High Energy Barretta banana
- 2 Isostar High Energy Barretta albicocca
- 2 Isostar High Energy Barretta nocciola
- 1 Cintura portabottiglia con bottiglia da 6,5 dl

Fr. 65.-  
anziché Fr. 77.-

TUTTI I PRODOTTI SONO  
IN VENDITA SU  
[WWW.ISOSTAR.CH](http://WWW.ISOSTAR.CH)

### Set Isostar Energy



+ gratis  
1 berretto Isostar

- 1 Isostar Bottiglia Long Energy 1 l
- 1 Isostar Bottiglia 6,5 dl
- 1 Scatola da 790 g Isostar Long Energy Orange
- 1 Scatola da 400 g Isostar Fast Hydration Citron
- 1 Sacchetto da 800 g Isostar Fast Hydration Citron
- 1 Scatola da 400 g Isostar Fast Hydration Fresh
- 5 Isostar Actifood Mela
- 5 Isostar High Energy Barretta multifrutti
- 1 Isostar zainetto in nylon

Fr. 81.-  
anziché Fr. 95.-



Cognome: \_\_\_\_\_ nome: \_\_\_\_\_ 256208

Via/n. \_\_\_\_\_ NPA/Luogo: \_\_\_\_\_

N. telefono: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_ Data/firma: \_\_\_\_\_

Descrizione	Art. n.	Prezzo Fr. / Unità di spedizione	Quantità	Totale Fr.
Set prova Isostar	689	Fr. 65.00 anziché Fr. 77.00		
Set Isostar Energy	688	Fr. 81.00 anziché Fr. 95.00		
<b>Totale:</b>				
- Spedizione contro fattura, pagabile entro 30 giorni.				
- Contributo spese di spedizione Fr. 8.90, gratis con ordinazioni da CHF 120.- in su. Offerta valida fino al 30.04.2005				

Wander AG, Isostar, Casella postale, 9026 San Galleo

telefono: 0848 850 840

fax: 031 377 21 10

Tutti i prodotti sono in vendita su [www.isostar.ch](http://www.isostar.ch).

Your sports coach.

**isostar**



**Traumeel®**

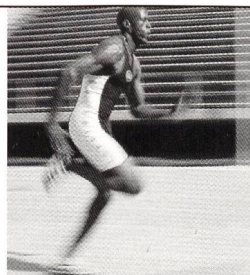
Per la cura di distorsioni,  
lussazioni, contusioni

L'alternativa  
omeopatica  
moderna.



Nelle farmacie e drogherie.

## Scuola per sportivi



Aiutiamo i nostri allievi sulla via del  
successo!

- Liceo sportivo
- Scuola commerciale sportiva
- Decimo anno sport
- Ottava e nona classe sport

Interessato? Visiti il nostro sito internet  
[www.feusi.ch](http://www.feusi.ch) o ci contatti per una consulenza  
personalizzata.

swiss olympic  
private partner school

**feusi**

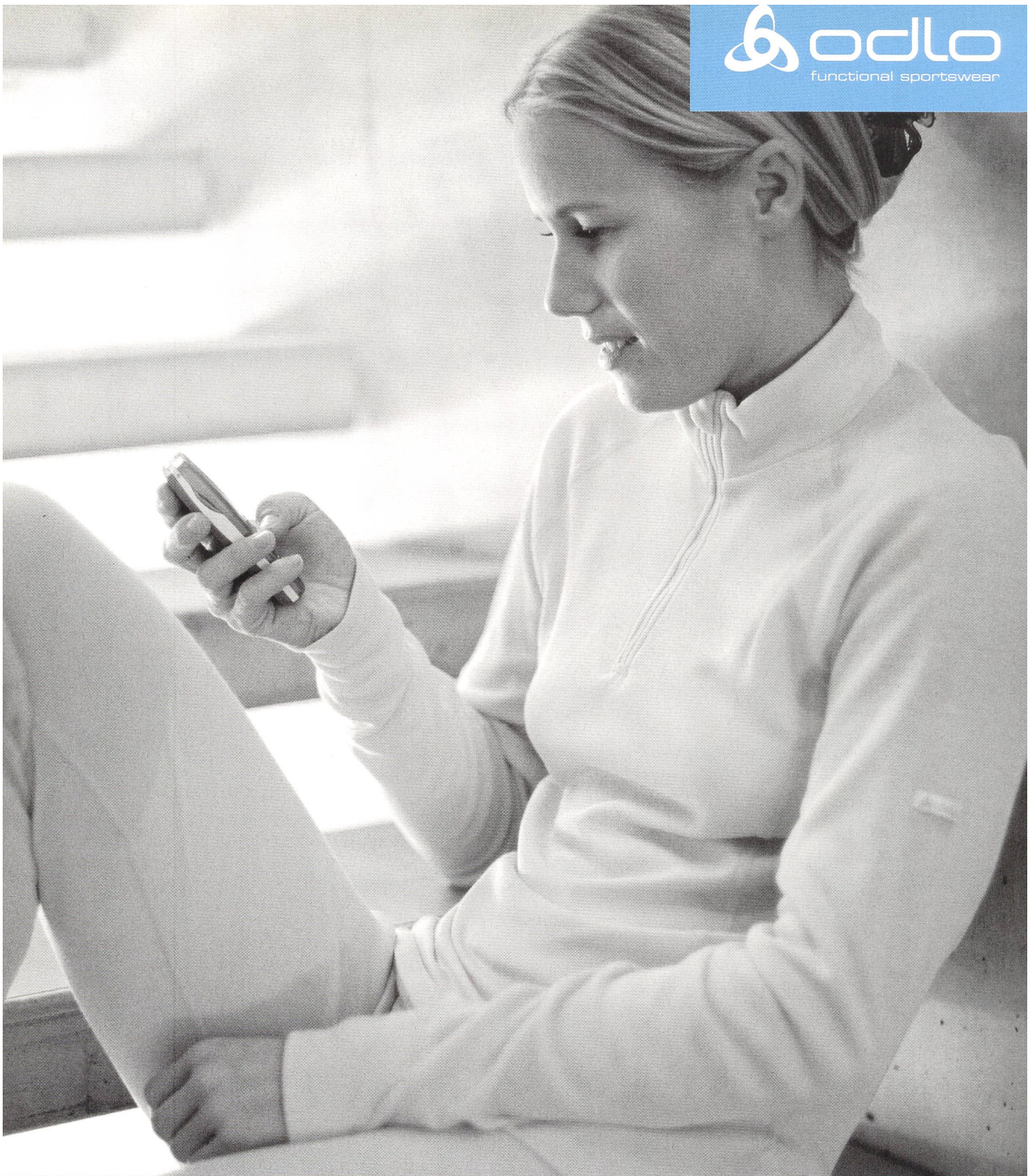
Scuola per sportivi  
Alpeneggstrasse 1, 3012 Berna  
Telefono 031 308 33 80  
e-mail [sportschule@feusi.ch](mailto:sportschule@feusi.ch)  
[www.feusi.ch](http://www.feusi.ch)



**Esiste un'alternativa più  
allettante per restare snelli?**

**Frutta svizzera – so perché**

**[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)**

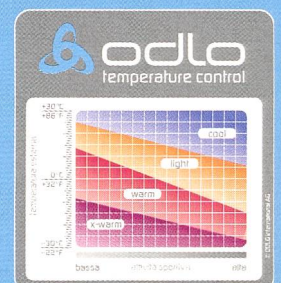


## WARM – il giusto calore per le giornate fredde

WARM – abbigliamento sportivo altamente funzionale con un ottimo isolamento termico. Mantiene caldi e asciutti quando fuori fa freddo e garantisce un efficace trasporto dell'umidità. La biancheria WARM è prodotta con le fibre funzionali «effect by ODLO». Grazie alle proprietà antibatteriche dell'argento l'odore del sudore non è più un problema.

**effect**  
by odlo

[www.odlo.ch](http://www.odlo.ch)



Assicurazioni Winterthur

## Impegno nella prevenzione degli infortuni nello sport

Chi non conosce il motto «Lo sport è salute»? Per quanto ovvio possa sembrare agli adulti, l'attività sportiva è più importante che mai a causa delle mutate condizioni di vita, come la crescente urbanizzazione e il progressivo consumo mediatico. Ma non sono solo gli adulti a muoversi troppo poco; oggi la carenza di movimento inizia già nell'infanzia. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) due terzi dei bambini sono troppo poco attivi fisicamente. Questa mancanza di movimento può causare sovrappeso, debolezze posturali od osteoporosi. Cosa può essere fatto a titolo preventivo per contrastare questa allarmante evoluzione?

La campagna «Infanzia attiva – vita sana» sviluppata dalla Fondazione della Winterthur Assicurazioni per la prevenzione dei sinistri, dall'UFSPPO e dall'ISSS presenta, oltre alla descrizione dei problemi e all'indicazione delle possibili cause, soluzioni concrete. Con il titolo «Infanzia attiva – vita sana» è disponibile il seguente materiale didattico: un DVD con registrazioni filmate e dichiarazioni di esperti, un opuscolo d'accompagnamento al film, un manuale per il personale specializzato nonché un mazzo di dieci carte con «Esercizi con la corda per saltare». Quest'ultimo è allegato a questo numero di «mobile».

Al fine di prevenire gli infortuni nello sport, la Fondazione fornisce inoltre un importante contributo con i programmi «Sport + sicurezza» e «Stretching» sotto forma di mezzi didattici, raccoglitori e materiale di sicurezza. Informazioni sulle pubblicazioni e sul materiale sono disponibili all'indirizzo: [www.winterthur.com/ch/unfallverhuetung](http://www.winterthur.com/ch/unfallverhuetung).

La Fondazione per la prevenzione dei sinistri è stata istituita dalla Winterthur Assicurazioni nel 1973. Si tratta di una fondazione di pubblica utilità, attiva soprattutto nell'ambito della prevenzione degli infortuni. Essa promuove inoltre la ricerca sulle cause d'infortunio, il soccorso e la limitazione dei sinistri di ogni genere. Contatto: Fondazione della Winterthur Assicurazioni per la prevenzione dei sinistri, casella postale 357, 8401 Winterthur.

Anno internazionale dello sport

## Un francobollo in veste di ambasciatore



In occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica, l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), il Comitato internazionale olimpico (CIO) e La Posta hanno pubblicato un francobollo speciale, realizzato dal grafico svizzero Roland Hirter, creatore anche del logo dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica.

Percorrendo il mondo intero, questo francobollo – che evidenzia la dinamica dello sport e la sua funzione di strumento per l'integrazione raffigurando degli sportivi in movimento impegnati a formare un'immagine armoniosa – assumerà il ruolo di ambasciatore. L'obiettivo è di sensibilizzare e di rendere attento il maggior numero di persone sulla dinamica dello sport e sulla sua funzione di strumento che favorisce l'integrazione nella società.

Il francobollo speciale è disponibile dal giorno della sua emissione (23 novembre 2004) in tutti gli uffici postali, negli uffici filatelici della Posta, presso l'amministrazione postale delle Nazioni Unite a Ginevra ed il Museo olimpico a Losanna. Il suo valore d'affrancatura è di 1.80 franchi svizzeri.

Ordinazioni possibili su internet all'indirizzo: [www.post.ch/philashop/](http://www.post.ch/philashop/)

Promozione dell'attività fisica

## Un manifesto per la salute a Ginevra

In occasione della Giornata mondiale della salute 2002, il Servizio della salute della gioventù di Ginevra aveva lanciato – in collaborazione con gli insegnanti di educazione fisica, il servizio del tempo libero, Carrefour Prevenzione e i pediatri del cantone – una campagna ispirata al tema della giornata dell'OMS Muoversi per la propria salute! Questa riflessione transdisciplinare sull'obesità ha portato alla creazione di un manifesto che ingloba promozione dell'attività fisica e informazione per un'alimentazione equilibrata. Il manifesto, creato dall'artista Alois, illustra in modo molto originale una piramide di attività ispirata a quella relativa all'equilibrio alimentare. L'immagine consiglia ai bambini di camminare, andare in bicicletta e aiutare nei lavori domestici tutti i giorni, ma anche di partecipare a giochi di squadra o praticare delle discipline che sollecitano la resistenza quasi tutti i giorni, e soprattutto di non trascorrere più di due ore al giorno davanti alla televisione o ai videogiochi.

Distribuito nelle scuole ginevrine nell'aprile del 2002 nell'ambito della giornata organizzata ogni anno dall'Organizzazione mondiale della salute, questo cartellone è stato anche inviato ai genitori per sensibilizzarli sull'importanza di un'attività fisica regolare per la salute dei loro figli.

La campagna ha riscosso un enorme successo: 10 000 poster sono stati esauriti in poco tempo. Il Servizio della salute della gioventù si è inoltre reso conto che il messaggio è ancor più incisivo se alla distribuzione dei manifesti viene abbinata una prevenzione attiva nell'ambito di sedute d'informazione effettuate da professionisti della salute nelle classi del cantone.

### Si può ancora ordinare

Il manifesto del Servizio della salute della gioventù di Ginevra è ancora disponibile e può essere ordinato direttamente presso il centro di documentazione dell'Ufficio della gioventù o sul sito [www.genève.ch/ssj/documentation.html](http://www.genève.ch/ssj/documentation.html). Il poster formato A2 o il volantino formato A4 è gratuito per le persone domiciliate nel canton Ginevra e può essere spedito in tutta la Svizzera contro pagamento delle spese di spedizione.



Intervista a Matteo Planzer

## Telemark – Coinvolgere anche le scuole

Da alcuni anni è ricomparso sulle piste da sci un modo piuttosto bizzarro di scivolare sulla neve: il Telemark, che i più appassionati definiscono anche «sci dal tallone libero». «Questo sport rappresenta una valida alternativa allo sci – afferma Matteo Planzer, responsabile Telemark in seno alla Swiss Snowsports – e permette di raccogliere nuove esperienze, utili per il perfezionamento della tecnica dello sci alpino.» Secondo Planzer, originario di Giubiasco e dal 1999 Capo Tecnico della Scuola Svizzera Sci e Snowboard a Engelberg, è preferibile avvicinarsi a questa disciplina soltanto quando si ha raggiunto un certo livello tecnico nello sci alpino, che corrisponde al «Red King/Queen» della Swiss Snow League. A questo livello lo sciatore padroneggia anche la curva parallela, premessa indispensabile per acquisire successivamente la curva base del Telemark.

Swiss Snowsports consiglia ai docenti di educazione fisica di avvicinare gli allievi a questa specialità nello stesso modo in cui, oltre dieci anni fa, era stato introdotto lo snowboard nelle scuole medie e medie superiori. Concretamente si tratterebbe di dedicare ad esempio due mezze giornate di insegnamento della disciplina durante la settimana bianca, offrendo agli allievi un'infarinatura tecnica.

Unica nota dolente, il materiale. «In effetti – spiega Planzer – se da un lato sci e attacchi sono reperibili facilmente, dall'altro sono poche le ditte che fabbricano gli scarponi e di solito non vi sono numeri inferiori al 35–36. Bisogna allora optare per delle strategie rudimentali, indossando ad esempio due o più paia di calzettoni...»

Per quanto riguarda invece il carico articolare, specialmente alle ginocchia, non c'è da preoccuparsi. Contrariamente a quanto si possa pensare, le strutture cartilaginee non sono particolarmente sollecitate, in quanto il movimento non prevede degli impatti e nemmeno delle torsioni tra gamba e coscia. (DB)

## anteprima

### Orientamento

Nello sport, l'atleta deve saper valutare la posizione e il movimento degli avversari, dei partner e degli oggetti, ma anche quella del suo corpo nello spazio e nel tempo. Questa conoscenza richiede un'integrazione perfetta dell'attenzione, della percezione e della memoria. Quale posto occupa la capacità d'orientamento nell'apprendimento psicomotorio? Quali sono i meccanismi? Può essere allenata in modo isolato? E qual è il suo ruolo negli sport collettivi?

Tutte queste domande non interesseranno solo i docenti di educazione fisica, ma anche i monitori e gli allenatori. Nel prossimo numero scoprirete anche un servizio sorprendente sulle strategie d'orientamento create dai ciechi e delle tecniche per favorire lo sviluppo di questa capacità nei bambini. Vi proporremo inoltre due inserti pratici, il primo dedicato al tennis e il secondo ai lanci.

«mobile» 2/05 uscirà a fine marzo.

Premio Challenge 2005

## Una ricompensa per chi incoraggia le giovani leve

Anche quest'anno, la Sanitas Assicurazione malattia, che dal 1994 s'impegna a promuovere lo sport giovanile di massa, organizza il Premio Challenge. Il concorso è aperto a tutte le associazioni sportive svizzere e il riconoscimento viene conferito a quelle società in grado di motivare i giovani a praticare uno sport con idee originali e mostrando loro come si può gestire in modo ragionevole il proprio tempo libero. Per entrambe le categorie del concorso («Attività del tempo libero/movimento» e «Spirito di squadra»), fra i criteri principali di scelta non figurano le prestazioni da record ma piuttosto l'incoraggiamento dello spirito di squadra e del sano divertimento. Della valutazione delle candidature si occupa una commissione neutrale composta di sportivi d'élite, giornalisti sportivi e rappresentanti del mondo dell'economia e della politica. In questo modo viene garantita una corretta e competente selezione del vincitore in tutte e 14 le regioni di Challenge. Il termine d'iscrizione per Challenge 2005 è il 28 febbraio 2005.

La documentazione per iscriversi è disponibile al seguente indirizzo: Sanitas, Challenge, Lagerstrasse 107, 8021 Zurigo, Patric Radel. Per qualsiasi domanda contattare telefonicamente Patric Radel al numero: 01 298 62 72, e-mail: challenge@zh.sanitas.com

Sport per anziani

### Corso centrale

Questo corso di perfezionamento è destinato agli esperti di sport per anziani e affronta, in una parte teorica e in una pratica, il tema della percezione dello sforzo.

**Obiettivi:** approfondire, da un punto di vista teorico e pratico, le competenze metodologiche e specifiche personali orientate sui due grandi temi del corso, fare il legame con la base comune di formazione (manuale di formazione), informarsi sulle novità.

**Destinato a:** esperti di sport per anziani qualificati che esercitano un'attività di formazione e appartengono ad un'organizzazione in cui avranno la possibilità di sviluppare delle offerte di formazione per monitori.

**Lingua:** francese.

**Date:** dal 24 al 26 giugno 2005.

**Luogo:** UFSPO, Macolin.

**Responsabile:** Andres Schneider, UFSPO/SFSM, Macolin.

**Spese:** la partecipazione è gratuita; a carico dei partecipanti vi è solo il costo della documentazione distribuita durante il corso.

**Iscrizione:** da inviare tramite l'organizzazione nazionale all'indirizzo seguente: UFSPO, Segretariato Sport per anziani, 2532 Macolin.

**Termine d'iscrizione:** 30 aprile 2005

### Un grazie di cuore ai nostri partner:



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

**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Biocosma organizza corsi di massaggio per i membri del mobileclub.



VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

Val d'Inferno, 26 luglio, ore 09.15.

**Laddove in Ticino confluiscono talento e imprenditorialità,  
ritrovate spesso la nostra mano.**

Le dimensioni del Gottardo rappresentano la misura del nostro impegno. Siamo un importante datore di lavoro in Ticino e abbiamo grande responsabilità a livello economico e sociale. Attraverso la Galleria Gottardo, fondazione culturale della banca, promuoviamo l'arte, rendendola accessibile al grande pubblico, inoltre contribuiamo a tradurre le idee in realtà anche nello sport giovanile. Partecipiamo al dinamismo ticinese sostenendo attività importanti per il cittadino. [www.gottardo.com](http://www.gottardo.com)

**BANCA DEL  
GOTTARDO**

Banca del Gottardo, Viale S. Franscini 8, CH-6901 Lugano, +41 91 808 11 11  
Bellinzona, Chiasso, Locarno, Ginevra, Losanna, Zurigo, Bergamo, Milano, Roma, Torino, Treviso,  
Atene, Lussemburgo, Monaco, Parigi, Nassau, Hong Kong



**Che colore ha la tua sete?**