

**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:** 2

## **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:** 06.02.2026

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

Care lettrici,  
cari lettori,

partenza e arrivo: l'attualità a noi più vicina si lascia riassumere in queste due semplici parole pregne di importanti simbologie e riferimenti. Fino ad alcune settimane or sono questi due slogan campeggiavano a caratteri cubitali su cartelloni disposti in punti strategici su tutto il territorio elvetico. Ci auguriamo che il vero messaggio di questa campagna pubblicitaria – muoversi di più, vivere meglio – pur se meno visibile e più discreto, abbia fatto breccia nel cuore e nella testa della gente.

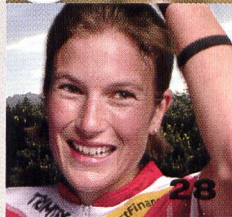
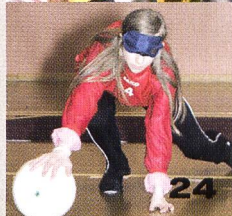
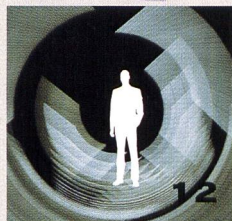
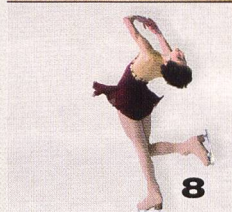
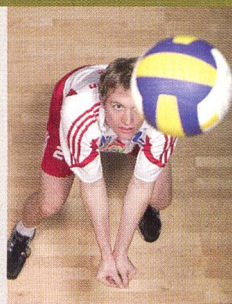
Insignificante e grigia per gli uni, incisiva e innovativa per gli altri. Come era da prevedere, la campagna promozionale ha suscitato le reazioni più disparate... il che è già di buon auspicio! Noi abbiamo apprezzato l'accostamento di due veri simboli dello sport agonistico, la partenza e l'arrivo appunto che, riferiti all'obiettivo da raggiungere, rappresentano un grande ostacolo da superare. Infatti, per un pantofolaio, la «partenza» verso un'attività fisica regolare è obiettivamente difficile, in quanto non si riesce ancora a scorgere «l'arrivo», ovvero il piacere di «muoversi di più, vivere meglio». Siamo impazienti di sapere se questi slogan abbiano modificato significativamente le abitudini motorie della popolazione. Dovremo però attendere ancora alcuni mesi.

La «partenza» di Heinz Keller il 31 marzo 2005 e «l'arrivo» di Matthias Remund il 1° aprile 2005 alla direzione dell'Ufficio federale dello sport di Macolin (UFSP) segnano un cambiamento epocale per tutto lo sport svizzero. Pedagogo e umanista il primo, giurista e manager il secondo rappresentano assieme le due facce della medaglia che contraddistinguono l'UFSP e lo sport svizzero. Gli immensi meriti di Heinz Keller meriterebbero un numero speciale di «mobile»; le qualità e le competenze di Matthias Remund le scopriremo nei prossimi mesi. Il Consiglio federale, ed è una primizia, ha preferito affidare la direzione di Macolin a un esperto di gestione dello sport e non come in passato ad un formatore nel campo dello sport. Questa nomina suggella l'accresciuta importanza degli aspetti politici ed economici dello sport.

La partenza e l'arrivo offrono molteplici spunti di riflessione per «lanciare» questo numero dedicato in gran parte all'orientamento. Le nostre percezioni, decisioni ed azioni soggiacciono a cicli di regolazione, scanditi da una partenza e da un arrivo, che fungono così da importanti punti di riferimento e di orientamento per meglio gestire lo spazio e il tempo nello sport così come nella vita quotidiana.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

Foto: Daniel Käsemann



### Orientamento


Per uno sportivo è fondamentale poter individuare in ogni momento la posizione e i movimenti nello spazio e nel tempo dei compagni, degli avversari, degli oggetti, del suo stesso corpo e fornire la risposta più adeguata. Per questa ragione, nell'apprendimento dei movimenti l'orientamento assume un'enorme importanza. Ma qual è il ruolo di questa capacità, ad esempio, negli sport di squadra e nei salti effettuati dagli snowboardisti? «mobile» cerca di rispondere in modo esaustivo a questi e ad altri quesiti. In un articolo si evidenziano le strategie d'orientamento adottate dai ciechi, mentre in un altro si spiegano le diverse tecniche utilizzate per sviluppare questo importante senso nei bambini. Un illustre appassionato di corsa d'orientamento, Heinz Keller, parla inoltre dei suoi 20 anni trascorsi in veste di direttore dell'UFSP. Una carica che ha sollecitato molto il suo sviluppatissimo senso d'orientamento.

- 6 **Preludio**
- 8 **All'inizio c'è... l'orientamento – Nello sport niente riesce senza l'uso di questa capacità importantissima**  
Arturo Hotz
- 12 **Mi muovo perché so anticipare – In che modo la percezione determina l'azione?**  
Bertrand Théraulaz
- 16 **Scoprire lo spazio – Un nuovo materiale didattico per i più piccoli**  
Marcel Favre
- 20 **Alla ricerca della formula magica – Le strategie usate negli sport di squadra**  
Véronique Keim
- 24 **Vedere con altri occhi – Una lezione di movimento con bambini portatori di handicap visivo**  
Véronique Keim
- 28 **Quando gli alberi iniziano a parlare – A colloquio con Simone Niggli-Luder, sei volte campionessa mondiale di corsa d'orientamento**  
Janina Sakobielski

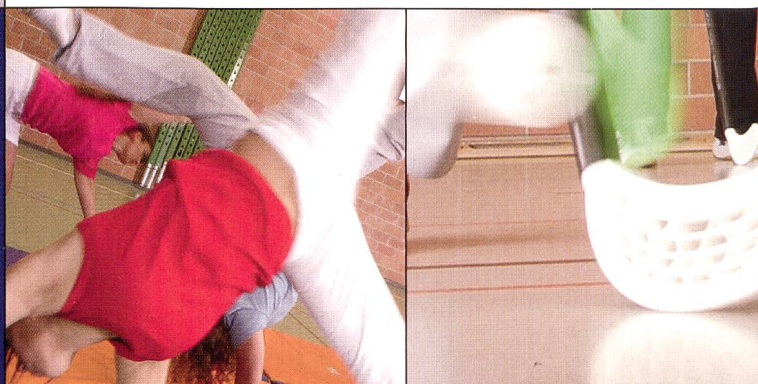
Per maggiori informazioni

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)  
[www.svss.ch](http://www.svss.ch)

Karin Thürig, Triathlon/ciclismo  
Sportiva dell'anno 2004

 SWISS CONCEPT

## Switcher Sport Let's play fair!



**Ordinate adesso il nuovo  
catalogo Switcher Sport!**



Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

NPA, località \_\_\_\_\_

Paese \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

**SWITCHERSPORT**

Rispedite il formulario di  
ordinazione a:

**Switcher SA**  
Petit-Flon 29  
1052 Le Mont-sur-Lausanne

Potete anche mandarlo  
per e-mail:

[info@switcher.com](mailto:info@switcher.com)

O potete fare le vostre  
ordinazioni per internet:

[www.switcher.com](http://www.switcher.com)

 **swiss** olympic  
partner

**SWITCHER®**  


«mobile» (anno 7, 2005) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

## Editori



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund  
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 Sacino (lle), edizione italiana;  
Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

## Redazione fotografica

Daniel Käsermann

## Traduttori

Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni, Lorenza Leonardi Sacino

## Indirizzo della redazione

«mobile», UFSP, 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, Tel.: ++41 (0)44 788 25 78  
Fax: ++41 (0)44 788 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. 42.- (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 1422-7804

## Serie a puntate



36

### 36 Alimentazione (2) – Bere, che piacere

Nicola Bignasca

### 38 Regole del gioco (1) – Cosa ne pensa l'ex arbitro internazionale Urs Meier?

Roland Gautschi

## Rubriche permanenti



30

### 26 Riforma dell'educazione fisica in Italia – Ginnastica addio?

Flavio Cucco, Sergio Pivetta

### 30 upi – Traffico intenso, pedalata sicura

Markus Cotting

### 33 mobileclub

### 35 Novità bibliografiche

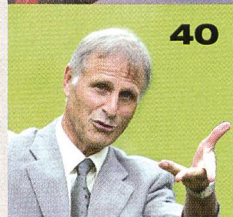
### 40 Dal 1985 al 2005 – 20 anni di regno per Heinz Keller

### 45 Lo sport in versione Remund – Intervista al nuovo direttore dell'UFSP

### 47 Rafforzare per proteggere – Come stabilizzare al meglio la spalla

### 51 Carta bianca/Vetrina

### 53 Vetrina



40



47

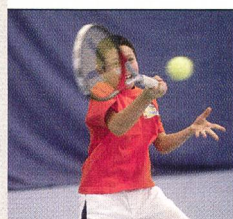
## Inseriti pratici

### Tennis

Il tennis è fatto di scambi spettacolari, racchette da campioni ed interminabili set. Ma prima di raggiungere tutto ciò, bisogna esercitare questa disciplina in modo mirato e ludico.

Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker

Foto: Daniel Käsermann



### Lanci

Tutti, una volta o l'altra, hanno lanciato un sasso in uno stagno o hanno tirato un pallone in porta. La famiglia dei lanci è uno dei piatti forti delle lezioni di educazione fisica e delle sedute di allenamento.

Rolf Weber, Roland Gautschi

Illustrazioni: Leo Kühne; videosequenze: Peter Battana;

foto: Daniel Käsermann