

**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:** 5

## **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, quali sono le qualità che contraddistinguono un buon docente, monitore o allenatore? Deve essere sicuramente una persona carismatica, un leader appassionato che sa entusiasmare chi lo circonda. Ha una predisposizione naturale a dirigere individui e gruppi. Sa indicare la meta ed elabora la strategia per raggiungerla tenendo conto delle particolarità dei suoi allievi ed atleti, in quanto è convinto che la realizzazione di un'impresa dipende sempre dall'apporto e dal consenso di tutte le persone coinvolte.

Gli si ubbidisce perché è ritenuto «il più adatto», «colui che sa». Da un vero leader poi ci si aspetta che sappia dare un senso all'azione e che «faccia sognare». Perché, in realtà, l'unica cosa che veramente dà forza alle persone e le trascina è un sogno. Una meta che sia ben più grande dei nostri sogni individuali, un obiettivo verso cui dirigersi fianco a fianco, felici e orgogliosi di voler raggiungerlo insieme. Occorrono perciò anche in educazione fisica e sport dei leader con un sogno e dei compagni che lo condividono. In tal caso, sia che si tratti di un'attività professionale o del tempo libero, essi vi imprime slancio e vitalità. E riescono a superare gli ostacoli più difficili, a convincere gli allievi più riottosi, ad attrarre altre persone motivate e creative. Il leader non è colui che ha la titolarità del comando, ma colui che crea. Nessuno tiene insieme una classe di allievi, una squadra ma nemmeno una famiglia o uno Stato se non ha fantasia, se non risolve continuamente i suoi problemi, se non inventa.

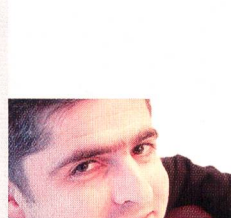
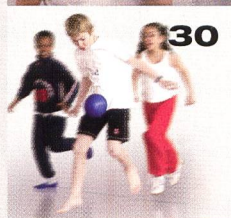
Ma quali virtù vogliamo che un leader abbia per seguirlo con entusiasmo? La sincerità contrapposta alla falsità e all'ipocrisia. L'obiettività, vale a dire la capacità di valutare senza farsi influenzare dai pregiudizi e dalle maldivenze. La forza d'animo, che lo rende sereno e lucido anche nei momenti più difficili. L'umiltà, che è la capacità di ascoltare gli altri e di ammettere e correggere i propri errori. La generosità, vale a dire la capacità di pensare agli altri, al loro benessere, di dedicarsi, di spendersi dando l'esempio. E, per concludere questa lista non esaustiva, il coraggio, necessario per prendere decisioni difficili ed assumersene le responsabilità.

Tutti dobbiamo conoscere l'arte di dirigere persone e gruppi. Non solo i politici o gli imprenditori. Ma il padre e la madre, il capufficio, il poliziotto, il proprietario di un negozio o di un laboratorio artigiano, il docente, il monitore e l'allenatore. Chiunque abbia una responsabilità verso altri essere umani.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Robert Bösch



### L'arte di dirigere

Cosa hanno in comune i docenti di educazione fisica, gli allenatori, i monitori, i dirigenti d'azienda, gli ufficiali dell'esercito? Semplice, sono tutti condottieri abituati a guidare delle persone in modo mirato, oculato, specifico e con spiccate conoscenze della natura umana. I leader sanno quale direzione prendere e quali sono le situazioni che esigono una guida di polso. Condurre è un'attività dagli aspetti più svariati che diverge a seconda della categoria di persone di cui ci si occupa. Per riuscirci al meglio non sono sempre necessarie strategie e tattiche complesse. A volte basta solo seguire questo semplice consiglio: guida gli altri come vorresti essere guidato tu!

- 6 Preludio
- 8 L'arte del comando – Una questione di empatia  
*Rudolf Steiger*
- 12 Consigliare per progredire – L'importanza dei feedback nell'apprendimento del movimento  
*Roland Gautschi*
- 16 Personalità cercasi – Il profilo delle competenze di monitori, docenti di educazione fisica e allenatori di atleti di punta  
*Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi*
- 20 Quando alla guida c'è una donna – A colloquio con Daphné Dittrich, allenatrice di squadre maschili di pallavolo  
*Véronique Keim*
- 24 Il linguaggio del cuore – Con la comunicazione nonviolenta s'instaurano relazioni più autentiche  
*Erik Golowin*
- 28 Un protocollo per la psiche – Pianificare un allenamento significa anche considerare lo stato d'animo degli atleti  
*Adrian Bürgi*
- 30 Un voto non dice tutto – Il libretto sportivo può diventare un compagno prezioso per docenti e allievi  
*Roland Gautschi*
- 38 Ritratto di Matthias Remund – Un nuovo stile di direzione all'UFSP  
*Nicola Bignasca*

### 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)





**BEMER<sup>®</sup> 3000**

**swiss olympic**  
partner

La regolazione dell'energia bioelettromagnetica è un metodo legale per incrementare le prestazioni fisiche individuali.

### Prestazioni di punta

Risparmia energia grazie a

- un riscaldamento efficace
- un periodo di recupero abbreviato

Questi due fattori fondamentali vengono influenzati positivamente dal

BEMER 3000, che agisce stimolando la circolazione sanguigna e migliorando il metabolismo energetico.

### Salute

Previene i traumi sportivi, riduce il rischio di infortuni e accelera i

processi di guarigione: il BEMER 3000 accompagna i tuoi sforzi fisici intensivi preservando la tua salute e le tue prestazioni.



### Risultati attendibili

Il dottor Beat Villiger, capo dello Swiss Olympic Medical Team afferma: «i progressi della terapia BEMER sono confermati da esperimenti scientifici!»

### Siamo a vostra disposizione:

BEMER Medizintechnik  
Schliessa 12 - FL 9495 Triesen  
Tel.: 00423 - 399 39 70  
Fax: 00423 - 399 39 79  
e-Mail: [info@be-mt.li](mailto:info@be-mt.li)



[www.bemer3000.com](http://www.bemer3000.com)



**Nuovo!** Se pratici sport a livello professionale o fai regolare attività sportiva – Isostar HYDRATE & PERFORM agisce prima, durante e dopo la prestazione!

Isostar HYDRATE & PERFORM aumenta la tua prestazione del 19%\*. È ciò che hanno dimostrato test scientifici condotti tra gli sportivi dilettanti e professionisti. Grazie alla sua composizione isotonica, Isostar reintegra rapidamente i liquidi smaltiti e rifornisce le riserve energetiche dei muscoli affaticati. Isostar HYDRATE & PERFORM ti restituisce l'energia di cui hai bisogno per raggiungere i tuoi obiettivi.

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



\*Scientific Study  
IRMS, 2004

**isostar** go far.



«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», 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, 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 1422-7894

## Serie a puntate

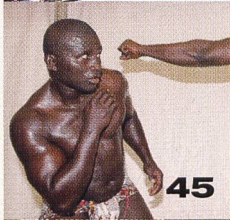


- 34 **Alimentazione (5) – A morte i grassi... ma non tutti!**  
*Véronique Keim*

## Rubriche permanenti



- 32 **upi – I giovani maschi sfidano il pericolo**  
*René Mathys*



- 37 **Novità bibliografiche**

- 42 **Lotta al doping – La guerra è ormai stata dichiarata**  
*Bernhard Rentsch*

- 44 **mobileclub**

- 45 **Museo olimpico – Un patrimonio chiamato sport**  
*Nicole Vindret*



- 46 **Un DVD sull'allenamento mentale – La testa nelle prestazioni di punta**  
*Janina Sakobielski*

- 50 **Educazione fisica in Italia – Ripensare la disciplina**

- 52 **Sportissima – 42 000 chilometri in movimento**  
*Lorenza Leonardi Sacino*

- 53 **Carta bianca / Vetrina**

- 54 **Anteprima / Vetrina**

## Inserti pratici

### Campi sulla neve

I campi sportivi invernali permettono a chi vi partecipa e a chi li organizza di vivere esperienze indimenticabili, a condizione che siano impostati in modo interessante e innovativo. Questo inserto pratico offre molti spunti per organizzare al meglio una settimana bianca.  
*Urs Rüdüsühli, Ralph Hunziker*

### Il fascino della palla

Gli artisti del pallone affascinano il pubblico in ogni tipo di sport, ma per arrivare a tanta maestria è necessario molto allenamento. Questo inserto pratico propone forme di gioco e di esercizio dedicate ai giovani.  
*Claudia Harder, Mariella Markmann*

