

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 3

**Vorwort:** Editoriale  
**Autor:** Bignasca, Nicola

#### **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:** 11.02.2026

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

«mobile» (anno 8, 2006) 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

Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, René Mathys, Duri Meier, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Max Stierlin, Lorenz Ursprung, 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 Hänni, 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.

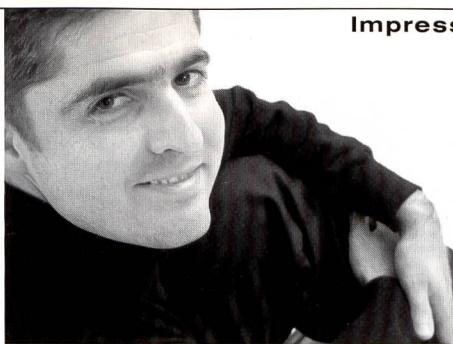
#### Tiratura (REMP)

Edizione in italiano: 1065 esemplari

Edizione in tedesco: 9813 esemplari

Edizione in francese: 2273 esemplari

ISSN 1422-7894



Care lettrici,  
cari lettori,

► chi fa sport sa che lo spazio e il tempo sono due beni preziosi di cui bisogna disporre in dosi sufficienti per praticare il proprio hobby preferito. E sa anche che queste due materie prime non sono in via d'estinzione ma non abbondano certamente ai giorni nostri.

Le raccomandazioni degli specialisti sono molto precise in fatto di prescrizioni minimi di tempo da dedicare al moto: un'ora al giorno durante l'infanzia e l'adolescenza, una mezz'ora al giorno nella seconda e terza età. Ma se il tempo si calcola in ore, come si può misurare lo spazio propizio al movimento? In metri quadrati? Ad un'analisi quantitativa noi preferiamo un approccio più originale preso in prestito da Christian Wopp, il quale suddivide in tre fasce lo spazio destinato alle attività fisiche e sportive: un'area individuale, un microcosmo e un macrocosmo. E in ognuno di essi, l'individuo dovrebbe avere il diritto di usufruire di una dose sufficiente di spazi per la pratica sportiva.

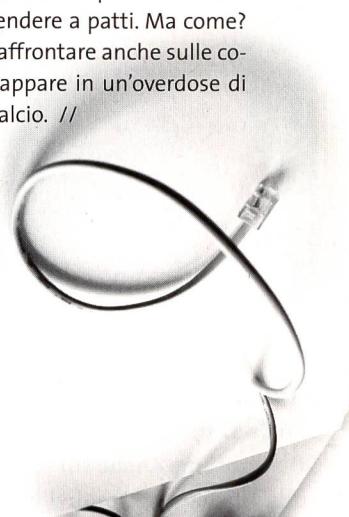
Una richiesta scontata? No, in quanto le condizioni-quadro dell'urbanizzazione e della pianificazione del territorio nonché le esigenze degli utenti sono evolute negli ultimi anni e presuppongono altri tipi di intervento rispetto al passato. In un contesto individuale, ad esempio, si riscontra una rivalutazione della propria abitazione come luogo di pratica di attività di fitness e di wellness. In Germania sono più numerose le persone che svolgono esercizi agli attrezzi a casa rispetto al centro fitness.

Gli sforzi da parte di architetti di rivalutare le abitazioni e le zone residenziali come spazio di vita sono una nuova felice controtendenza rispetto alla scellerata e sfrenata urbanizzazione vissuta nella seconda metà del secolo scorso. Il microcosmo si è in parte riappropriato di nuovi spazi propizi al movimento. Si pensi ad esempio ai cortili di casa trasformati in parchi-gioco in miniatura, all'aumento di zone a traffico ridotto, alla riapertura di parchi pubblici. In molti casi i bambini si sono impossessati del tragitto che porta a scuola. Le strade di zone residenziali sono tornate ad essere un luogo in cui i bambini organizzano autonomamente il loro tempo libero.

L'urbanizzazione ha prodotto una fuga di molte famiglie dalla città verso la periferia. Ciò nonostante si osserva una controtendenza nella riconquista di spazi urbani per pratiche sportive di vario tipo: si pensi ad esempio a discipline di resistenza come il podismo, i pattini inline e il ciclismo; oppure a giochi di squadra come lo streetball e il beachvolley; oppure ancora ad attività più spontanee come lo skateboard e l'arrampicata sulle facciate di edifici pubblici.

Ma lo spazio reale ha un forte concorrente: lo spazio virtuale. Il tempo trascorso in assenza di spazio reale al telefono, al computer e davanti alla televisione è aumentato a dismisura. Lo spazio virtuale non è però un nemico da eliminare bensì un alleato con cui bisogna scendere a patti. Ma come? Questo è un altro tema che dovremo prima o poi affrontare anche sulle colonne di «mobile». Per ora cerchiamo di non incappare in un'overdose di spazio virtuale durante i Campionati mondiali di calcio. //

► Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch





Sponsor ufficiale delle squadre nazionali svizzere di calcio



**Voglio diventare campione del mondo.**

**La vita, a volte, non segue i nostri piani. Ecco perché ci vuole la previdenza giusta al momento giusto.**  
Chi fa come Johann Vogel – capitano della nazionale di calcio – non si concentra solo sui prossimi 90 minuti ma anche sul futuro e pensa quanto prima alla previdenza. Per esempio con un'assicurazione sulla vita legata a fondi d'investimento, tagliata su misura per la vostra situazione attuale e con opportunità di rendimento elevate. Parlate con uno dei nostri esperti. Telefono 0848 841 000. [www.swisslife.ch](http://www.swisslife.ch)



**SwissLife**  
Pronti per il futuro.