

**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:** 6  
  
**Rubrik:** Vetrina // Primo piano

#### **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](#)

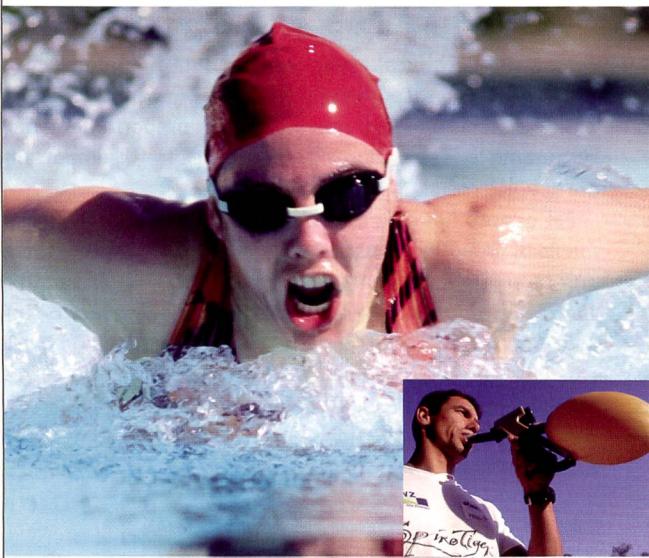
**Download PDF:** 11.02.2026

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

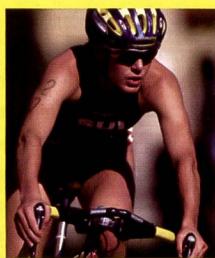
# SPIROTIGER®

Allenamento respiratorio di resistenza

## Un allenamento respiratorio aumenta il tuo potenziale!



### Una marcia in più grazie allo SpiroTiger®



**Nicola Spirig:**  
Campionessa Mondiale  
junior di Triathlon

Grazie a questo allenamento utilizzo in modo ottimale tutto il mio potenziale.



**Karin Thürig:**  
Campionessa olimpica

Questo allenamento di resistenza specifico è ormai solida parte integrante della mia preparazione!

Maggiori informazioni sul sito [www.spirotiger.it](http://www.spirotiger.it) oppure al numero tel. 044 908 58 58.



idiag SA  
Mülstrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

email: [info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch)  
[www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)

## L'educazione passa anche dalla bocca

► **Regione Lazio //** «Una sana alimentazione e una regolare attività fisica sono i punti cardine di un buono stile di vita. Ma come raggiungerlo?» È questa la domanda che ci si pone nell'introduzione del sito «Alimentazione e movimento» della Regione Lazio, il cui obiettivo è quello di fornire non solo informazioni per accrescere le conoscenze, ma soprattutto strategie d'intervento educativo per modificare le abitudini alimentari e promuovere l'attività fisica.

I link indicati offrono elementi utili per orientare le scelte alimentari allo scopo di migliorare lo stato di benessere, coniugando gusto e salute e indicando i vantaggi di una vita più attiva nelle varie età. La precocità di un intervento pedagogico rivolto ai bambini – sostengono i promotori del progetto – permette reali cambiamenti e perciò è auspicabile attuare strategie educative sin dalla scuola primaria. Senza dimenticare che un'educazione volta ad assecondare e a conoscere i ritmi della natura e della campagna permetterà in età adulta la consapevolezza nelle scelte alimentari e l'attenzione alla sicurezza dei prodotti consumati, nell'ambito più generale dell'educazione alla convivenza civile. Fra le iniziative messe in evidenza figura Alimentazione, movimento, stili di vita: istruzioni per l'uso», un progetto nazionale lanciato in Piemonte, Abruzzo, Calabria e Puglia finalizzato a fornire al mondo della scuola un contributo propositivo sui temi dell'educazione al movimento e alla sana alimentazione, aspetti essenziali per la pratica di stili di vita salutari. //

► [www.alimentazionemovimento.sirio.regione.lazio.it](http://www.alimentazionemovimento.sirio.regione.lazio.it)

## Progettare contenuti multimediali

► **ComSport //** È il nuovo Master di 1° livello in comunicazione dello sport proposto dall'Università degli Studi di Firenze. Lo sport sta diventando parte integrante della nostra vita grazie ad una comunicazione sempre più avanzata, sia da un punto di vista tecnologico che linguistico. Il Master intende fornire risposte efficaci e professionalmente avanzate al crescente intreccio fra mondo dello sport e sistema della comunicazione-informazione. ComSport si propone di formare profili professionali in grado di ideare, progettare e realizzare contenuti multimediali per il mondo dello sport:

- Sport content manager, profilo innovativo capace di sviluppare strategie comunicative efficaci, di creare e curare l'immagine di società sportive ed enti, di organizzare e gestire eventi sportivi;
- Autori di format crossmediali, abili nello sfruttare appieno le potenzialità dei nuovi media e non solo;
- Digital writers e redattori per la comunicazione di siti sportivi;
- Educatori dello sport in grado di comunicare con efficacia i valori formativi, sociali ed etici dello sport.

Termine per la domanda d'ammissione: 15 gennaio 2007

► [www.comsport.org](http://www.comsport.org)



Saper comunicare, un imperativo anche per gli addetti ai lavori nel mondo dello sport.



Sporttech 2007 si ispira all'omologa manifestazione proposta recentemente nella città di Biel/Bienne e che ha offerto la possibilità ai partecipanti di provare le ultime tecnologie al servizio dello sport.

## Uscire dalla torre d'avorio

► **Sporttech 2007** // Presentare applicazioni scientifiche e tecnologiche innovative nell'ambito dello sport, sia esso popolare o di élite. È questo l'obiettivo delle giornate Sporttech 2007 che si terranno dal 1° al 3 febbraio 2007 nel Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST). Promosso dall'Accademia svizzera delle scienze tecniche e da Science&Cité e organizzato dal CST, in collaborazione con il Dipartimento educazione, cultura e sport e il Centro Medicina e Chirurgia dello Sport dell'Ospedale La Carità di Locarno, l'appuntamento è un'occasione unica per allievi, docenti, allenatori, dirigenti, atleti o semplici curiosi di scoprire diverse innovazioni. Ogni applicazione viene presentata in modo interattivo, seguendo una didattica adeguata con spiegazioni comprensibili per coinvolgere il visitatore e permettergli di verificare concretamente le implementazioni della ricerca scientifica nel mondo dello sport. I visitatori sono invitati a partecipare usando il loro corpo (sperimenta-

re, testare, imparare), i loro sensi (vedere, ascoltare, toccare, gustare) e il loro spirito (comprendere, riflettere, dibattere, domandare). Le prime due giornate saranno dedicate alle scuole, mentre la terza agli addetti (atleti, monitori, ricercatori, ecc.) e al grande pubblico. Il programma è completato da conferenze e da tavole rotonde a cui parteciperanno personaggi di spicco dei diversi settori coinvolti //.

► [www.sporttech2007.ch](http://www.sporttech2007.ch)

# Fa bene.



## Burgerstein Vitamine

In vendita nella vostra farmacia o drogheria

Per altre informazioni sulle sostanze nutritive: [www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)



**Voglio un'assicurazione malattia rivolta al futuro.**



BASIC | SPORT **OUTDOOR** FASHION | JUNIOR

I mondi Switcher

Un mondo incantevole...



Ordinate adesso il nuovo catalogo Switcher Winter 06:  
[www.switcher.com](http://www.switcher.com) o [info@switcher.com](mailto:info@switcher.com)



## Mettiamo in moto i nostri comuni

► **Svizzera in movimento** // Dal 5 al 13 maggio 2007 la Svizzera si rimetterà in movimento. Come? Semplice, durante questi otto giorni tutti i comuni svizzeri saranno invitati ad organizzare, in collaborazione con scuole, società sportive locali ed operatori privati, delle manifestazioni all'insegna dello sport e del movimento destinate alla popolazione. Ai comuni interessati vengono offerte tre possibilità: la partecipazione durante la settimana d'avvio, ovvero dal 5 al 13 maggio 2007, con l'aggiunta di attività regolari nel corso dell'anno (a scadenza almeno mensile); la partecipazione durante la settimana d'avvio di Svizzera in movimento; e la partecipazione al di fuori della settimana d'avvio (nel caso in cui l'evento dovesse rispondere alle esigenze della campagna ma la data non è disponibile). In palio ci sono dei fantastici premi. Tre comuni della categoria 1 intascheranno 20'000 franchi in contanti



da destinare ad attività di sport e movimento nel comune, 20 comuni delle categorie 1 e 2 riceveranno un invito a partecipare alla giornata sportiva del 2 settembre 2007 a Macolin, mentre 10 comuni di ogni categoria saranno invitati ad un corso introduttivo di Allez Hop. Avete già un'idea? Allora non indugiate oltre, perché non importa che sia una festa dedicata al divertimento e all'incontro, una giornata delle porte aperte nei club sportivi o una giornata introduttiva per grandi e piccoli. L'importante è riuscire a suscitare la voglia di muoversi e divertirsi. Spunti e idee sono consultabili al sito //

► [www.svizzerainmovimento.ch](http://www.svizzerainmovimento.ch)



## Una nuova «penna»

► **Francesco Di Potenza** // Cari lettori, da inizio ottobre nella redazione di «mobile» spicca un nuovo volto, o meglio, una nuova «penna». Il mio nome potrebbe indurre ad interpretazioni errate... Infatti non sono il nuovo redattore di lingua italiana della rivista, bensì il nuovo responsabile dell'edizione in lingua tedesca. Colui che ha rimpiazzato il redattore «uscente» Roland Gautschi e che spera di essere un suo degno sostituto nella prospettiva di continuare a fornirvi spunti di lettura interessanti e d'attualità.

Commercio, ritmica e giornalismo. Sono questi i settori attorno ai quali si è sviluppata la mia carriera professionale. Alla fine del ciclo di studi presso l'Alta scuola delle arti di Berna decisi di intraprendere la via del giornalismo. Iniziai così uno stage di due anni nella redazione di lingua tedesca dell'allora Teletext a Bienna che mi consentì di frequentare i corsi di giornalismo al Centro di formazione dei media (MAZ) di Lucerna. Ma il Teletext mi offrì pure la possibilità di approfondire e di ampliare le mie conoscenze e capacità in diversi settori, in particolare nella redazione sportiva. Successivamente, dopo una breve tappa nei media regionali, voltai la schiena al cosiddetto giornalismo quotidiano per raccogliere una nuova sfida: quella di redattore responsabile della rivista «insieme».

Negli ultimi tre anni ho invece lavorato come giornalista freelance, offrendo i miei servizi in qualità di redattore e di traduttore a diverse riviste salutistiche. A «mobile» mi attende ora una nuova allettante sfida. Mi auguro di riuscire, attraverso i miei contributi, a soddisfare pienamente le vostre aspettative e sarò lieto di conoscere la vostra opinione in merito. //

► [francesco.dipotenza@baspo.admin.ch](mailto:francesco.dipotenza@baspo.admin.ch)

## Ovomaltine promuove lo sport sulla neve

► **Giovani leve nello sci** // Nell'ambito del lancio di un'azione di sponsorizzazione, Didier Cuche e Nadia Styger hanno consegnato – per la seconda volta dopo quella del 2005 – il casco originale Ovomaltine ai dieci migliori sportivi di ambo i sessi delle giovani leve del Vallese. Il motto di Ovomaltine «Non arrendersi mai!» vuole essere anche il leitmotiv per le giovani generazioni dello sport sulla neve.

Un anno fa, Ski Valais ha dato il via, con il sostegno di Ovomaltine, ad un innovativo progetto per le giovani leve. Grazie ad una stretta collaborazione tra scuola e sport si sono potute creare le condizioni ottimali per aiutare e incoraggiare giovani talenti sportivi di ambo i sessi a praticare sempre più attivamente lo sci, senza che questo vada a scapito della loro formazione di base. Pirmin Zurbriggen, Presidente dello Ski Valais e promotore dell'iniziativa, ha spiegato all'atto del lancio di questa azione: «con il progetto pilota intendiamo dare un deciso impulso al miglioramento delle prestazioni nello sport

sciistico a livello regionale, cantonale e a lungo termine anche internazionale». Puntualmente all'inizio della stagione sciistica di quest'anno, la Federazione vallesana di sci e Ovomaltine hanno lanciato un'azione unica nel suo genere per sostenere le giovani leve dello sci. Il 10 per cento del ricavo delle vendite realizzato nel mese di novembre 2006 nei Mercati PAM è destinato ai giovani sportivi. «Siamo lieti di poter potenziare e continuare a sostenere con questa azione la tanto promettente promozione delle giovani leve», ha dichiarato Erland Brügger, Direttore della Wander SA.

Da decenni Ovomaltine s'impegna a favore dello sport invernale e in particolare delle giovani leve. I leggendari Ovo Grand Prix sono stati il trampolino di lancio della carriera per numerosi sportivi d'élite e campioni dello sci come Erika Hess, Paul Accola, Mike von Grünigen, Didier Cuche, Sylviane Berthod, Nadia Styger o Pirmin Zurbriggen, il promotore del progetto «Scuola e sport sulla neve». //

Foto di gruppo per i campioni in erba dello sci vallesano.

