Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

7 **Opinioni // Spazio aperto**
Ivo Robbiani // Tutt'altro che una banalità
Maurizio Mondoni // Educare allenando

8 **Vetrina // Primo piano**

10 **Copertina // Qualità in vista**

22 **Allenamento // Acido lattico**
Il nemico dei muscoli è l'acidità
Janina Sakobielski, Urs Boutellier

24 **Allenamento // Respirazione**
Una tigre dei polmoni
Francesco Di Potenza

26 **Alimentazione // A tavola non si corre**
Le abitudini alimentari della triathleta Magali
Di Marco Messmer
Véronique Keim

28 **Sicurezza // Impianti sportivi**
Un'iniezione di responsabilità individuale
Roland Gautschi

30 **Dossier // Allenamento in altitudine**

39 **Progetto // Museo olimpico**
Teste da campioni // Programma educativo
Nicole Vindret

40 **Incontro // Il viso femminile di G+S**
A colloquio con Barbara Boucherin
Lorenza Leonardi Sacino

42 **mobileclub**

43 **Novità // In libreria**

44 **Educazione fisica // Conoscere il corpo**
Giuliana Pento // Costruire l'immagine di sé
Franca Marzocchi // Alla scoperta della destra e sinistra
Lucia Innocente // Da bruchi a farfalle
Antonella Sbragi // Acquisire una postura corretta

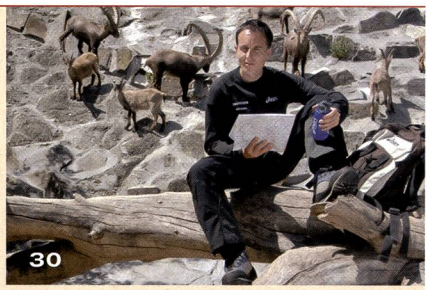
54 **Anteprima**

Copertina

Qualità in vista

10 Una palestra si fa in due // Ritratto di una scuola ticinese
Nicola Bignasca
13 Il dado è tratto // qief.ch: occhio alla qualità nella lezione di educazione fisica
Mirko Schmidt
14 La scatola degli strumenti // Feedback a bersaglio
Mirko Schmidt
19 Tutto sta nella motivazione // Walter Mengisen sottolinea l'importanza del progetto
Nicola Bignasca

Dossier



Allenamento in altitudine

30 Un pezzo del mosaico // Viktor Röthlin parla della sua preparazione
Francesco Di Potenza
34 Col fiato corto // Le reazioni del corpo
Christin Aeberhard
36 Un sali e scendi molto efficace // Chi ne beneficia maggiormente?
Christin Aeberhard
40 Campi sportivi // Le virtù dell'alta quota
Adrian Burki

Inserti pratici

Forza 1

▶ Rafforzamento muscolare // Anche per praticare discipline sportive che apparentemente non richiedono un notevole sforzo fisico, è indispensabile disporre di una muscolatura di base ben sviluppata. Allenarla è possibile, grazie agli esercizi presentati in questo inserto pratico.

David Egli, Jost Hegner, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Futsal

▶ Il calcio a cinque // La nuova versione del calcio indoor – che prende il nome dallo spagnolo «Futbol de Sal» – offre molte reti, dribbling mozzafiato e tanto divertimento: i presupposti migliori per diffondere il Futsal anche fra i giovani.

Luca Zanni, Ralph Hunziker

SPORTZENTRUM

Adelboden
Frutigen

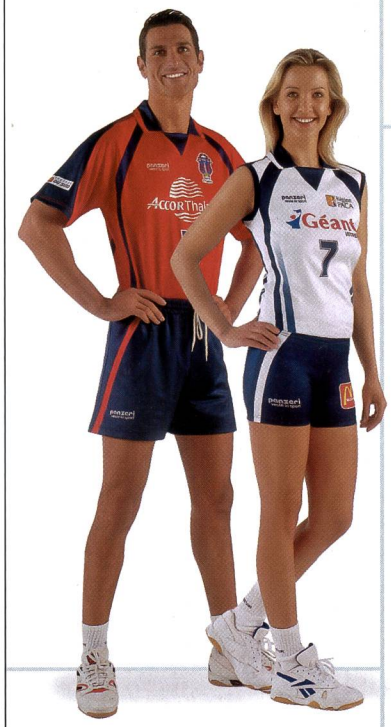
Frutighus
170 letti, principalmente camere da 12 e 6 letti,
sale di soggiorno.
Pensione completa (PC) da Fr. 42.–

Infrastrutture sportive
Palestra tripla Widi
Piscina con centro fitness e wellness.

Impianti sciistici
Elsigen-Metsch, 2300 m.s.m
Servizio di bus da Frutighus
Offerta speciale per gruppi e società:
2 giorni (1× MP) incl. giornaliera Fr. 116.–
per adulti

informazioni e riservazioni:
Frutigen Tourismus, Casella postale 59, CH-3714 Frutigen
Tel. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

panzeri®
veste lo sport



Le tenute ideali per la vostra società

Offriamo oltre 100 modelli di base di cui si può scegliere:

- modello e colori
- qualità del tessuto
- l'iscrizione

Per informazioni od ordinazioni di prospetti rivolgersi a:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
Tel. 041/820 46 41
(anche di sera)
Fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

PANZERI® veste il vostro club in modo diverso e a prezzi vantaggiosi!

TOP PERFORMANCE

www.stmoritz.ch

Centro internazionale di allenamento in altitudine San Moritz

A 1800 metri di altitudine. Clima assolutamente unico, secco e rinfrescante. Impianti sportivi moderni per tutte le discipline estive e invernali: sci alpino, sci di fondo, salto con gli sci, sport sul ghiaccio, bob, slitta e skeleton, atletica, ciclismo, sport acquatici ed equestri. Consulenza medica sul posto.

Per informazioni
St.Moritz Sport
Via Maistra 12
CH-7500 St.Moritz
Tel +41 81 837 33 88
Fax +41 81 837 33 89
sports@stmoritz.ch

St. Moritz®
TOP OF THE WORLD