

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** In libreria

#### 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>**

## Il benessere motorio degli studenti

Presso l'Agenzia Scolastica – Nucleo territoriale Lombardia (ex IRRE Lombardia) sono disponibili gratuitamente gli atti del convegno internazionale «Progetto Motorfit: risultati e confronto con l'Europa» che si è tenuto a Milano il 24 febbraio 2009. «Motorfit» è un progetto per monitorare lo stato di benessere motorio degli studenti delle scuole lombarde. Ideato nel 2005 e condotto per tre anni nelle scuole della Lombardia, nasce per volere di un gruppo di lavoro sorto all'interno dell'ex IRRE Lombardia. L'obiettivo che la ricerca si è proposto è quello di fare il punto della situazione sulle abilità motorie degli studenti della Lombardia, per poter poi confrontare i risultati con altre realtà regionali, nazionali e internazionali.

Il progetto di ricerca si è potuto realizzare innanzitutto grazie alla collaborazione con le scuole di tutte le province lombarde (ad oggi hanno aderito più di 200 istituti scolastici, 400 docenti di ogni ordine e grado, circa 10 000 studenti). Un ruolo determinante hanno avuto molte istituzioni che a vario titolo hanno partecipato al progetto. Tra le tante ricordiamo: l'Assessorato allo Sport della Provincia di Milano; il corso di laurea di scienze motorie dell'Università Cattolica di Milano; l'Alta Scuola Pedagogica di Locarno; l'Ufficio Scolastico Regionale della Lombardia; e i partner stranieri provenienti da: Austria, Estonia, Finlandia, Polonia, Romania, Slovacchia, Spagna, Ungheria.



Nel volume è possibile consultare, oltre ai contributi di tutti i relatori italiani e stranieri, il protocollo della ricerca e tutti i parametri e confronti emersi dallo studio. Il progetto ideato e coordinato da Luca Eid si è avvalso di numerosi docenti, ricercatori ed esperti delle scienze motorie e sportive italiani e stranieri.

**Eid, L. (a cura di): Progetto Motorfit: risultati e confronto con l'Europa.** Milano: Agenzia Scolastica – Nucleo territoriale Lombardia, 2009.  
Per ricevere la pubblicazione contattare: eid@irre.lombardia.it  
Per consultare il progetto: www.motorfit.it

## Cronaca di uno sforzo

Gli impianti sportivi sorgono in una zona semidesertica, tra capannoni dismessi che aspettano di essere acquistati dalla mafia cinese o convertiti in centri culturali islamici. La campagna è irriconoscibile, una vegetazione rinsecchita disturba e interrompe la linea dell'orizzonte. In un'era lontana quella terra aveva dato reddito ai proprietari, fino a quando il commercio dei prodotti agricoli aveva alimentato una residua fetta di mercato.

La pista di atletica confina con due campi di calcetto in materiale sintetico verde e un campo da tennis in terra battuta rossa che in inverno viene coperto da un pallone gonfiabile. Una nube gravida di cattivi presagi tiene in ostaggio solo la pista in tartan a sei corsie:

«Ho la gamba fredda.»

«In effetti è una stagione strana. Il clima è impazzito.»

«Non è questione di clima... sto parlando di gamba vuota... sto parlando di vascolarizzazione a culo. Sangue che non arriva in tutto il corpo. Motore che non va in pressione.»

«I test ematici vanno bene, mi pare. Li hai fatti appena dieci giorni fa.»

«Faccio gli allunghi e non sento le gambe sotto...»

«Beh, i tempi ieri sono venuti, otto mille tutti sotto i 2'52", l'ultimo in 2'49"....»

«Ho la gamba fredda. E fra tre weekend ci sono i Campionati di Società.»

«Devi solo riempire un buco nei 3000 siepi, non ti si chiede molto, solo una gara dignitosa, qualche punicino.»

«Sì, forse non sono finito...»

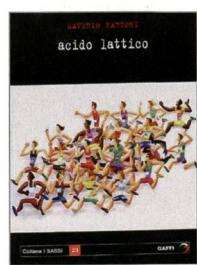
«Qual è il problema?»

«Questo è l'ultimo anno che corro. Giuro.»

«Un mese fa hai fatto sesto agli Italiani Assoluti di campestre. Il primo era un ucraino, il secondo un burundese, tesserati per società italiane.»

«Ho cattive sensazioni, quando vado in lattacido penso alle cose tristi della mia vita. Alle cose tristi in generale. O faccio il botto quest'anno o mollo.»

Tratto da: Fattori, S.: **Acido lattico**, Roma: Alberto Gaffi Editore, 2008.



## In mediateca

### Allenamento

**Allenamento e recupero: lottare contro il doping gestendo il recupero fisico**/J.-C. Chatard (red.). Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 223 pagine

### Arrampicata

**Guida completa all'arrampicata su roccia: tecniche, allenamento, sicurezza**/C. Luebben. Milano, Ulrico Hoepli, 2007. 332 pagine

### Attività fisica adatta

**L'attività fisica adattata per i disabili: prospettive della realtà italiana ed europea**/M. Drabenit, L. Eid. Milano, Libreria dello sport, 2008. 238 pagine

### Bodybuilding

**Bodybuilding anatomy: 132 esercizi con descrizione tecnica ed analisi anatomica**/N. Evans. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 199 pagine

### Camminare

**Camminare in montagna: norme, consigli, itinerari**/L. Russo. Milano, Ulrico Hoepli, 2008. 149 pagine

### Danza

**Jazz & freestyle: balli e discipline di ultima generazione**/R. Capone. Roma, Gremese, 2007. 215 pagine

### Equitazione

**In sella!: nuovo metodo introduttivo per cavalieri alle prime armi**/E. Prockl. Milano, De Vecchi, 2008. 127 pagine

### Judo

**Corso di judo**/E. Charlot, J. Bridge. Milano, De Vecchi, 2008. 204 pagine

### Kayak

**Lezioni di kayak**/F. Pasini. Milano, Mursia, 2008. 139 pagine

### Nuoto

**Mondo nuoto: imparare a nuotare, migliorare la tecnica**/M. Bissig ... [et al.]. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 311 pagine

### Olimpismo

**Olimpiadi e politica: il CIO nel sistema delle relazioni internazionali**/A. Stelitano. Udine, Forum, 2008. 238 pagine

### Pallacanestro

**Minibasket: io sto con i bambini**/M. Mondoni. Milano, Libreria dello sport, 2008. 207 pagine

### Pallavolo

**Il minivolley: fondamenti scientifici e metodologia applicativa**/C. Pittéra ... [et al.]. Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 459 pagine

**Volley: programmazione annuale under 14: 60 sedute di allenamento**/M. Paolini. Ferriera di Torgiano, Calzetti-Mariucci, 2008. 135 pagine

### Sociologia

**La cultura dello sport**/H. Bausinger. Roma, Armando, 2008. 239 pagine

### Vela

**Corso pratico di vela**/B. Mosenthla. Milano, Ulrico Hoepli, 2008. 75 pagine

**Vela: tecniche, barche, manovre, crociere, navigazione, regate**/J. Evans ... [et al.]. Milano, Mondadori, 2008. 352 pagine

Per saperne di più:

[www.mediateca-sport.ch](http://www.mediateca-sport.ch)

[www.libreriadellosport.it](http://www.libreriadellosport.it)

# TEAMSPORT



**switcher**  
made with respect

Scoprite la nuova collezione Teamsport Switcher e ordinate adesso il catalogo 2009 su [www.switcher.com](http://www.switcher.com) o [info@switcher.com](mailto:info@switcher.com)

Musica top di move ya!

## Il posto giusto per fitness, wellness e riabilitazione

Da noi trovate articoli di oltre 50 marche fra le più note

**FLEXI-BAR®**  
**Xco-TRAINER**

20 JAHRE

# FITNESS Shop

ZÜRICH

THE FINE ART OF FITNESS

MB Fitness Shop AG • Zweierstr. 99-105 • 8036 Zurigo  
Tel. 044/4631163 • Fax 044/4622621 • e-Mail: [info@fszh.ch](mailto:info@fszh.ch)  
• Internet: [www.fszh.ch](http://www.fszh.ch)



Organizzazione degli Svizzeri all'estero



Stiftung für junge Auslandschweizer  
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger  
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero  
Fundazun per giovanes svizzers a l'estero

Campi estivi per Svizzere e Svizzeri all'estero

#### Cerchiamo istruttori ed istruttrici

Per i nostri campi estivi per bambini e ragazzi Svizzeri all'estero, cerchiamo istruttori motivati. Provenienti da tutto il mondo, i partecipanti imparano a conoscere la Svizzera, si legano d'amicizia con altri Svizzeri all'estero e trascorrono delle vacanze indimenticabili in Svizzera.

Richiediamo:

- Una formazione da monitor G+S valida (p.es. sport di campo, polisport, ecc.)
- Esperienza nella direzione d'un campo o nel lavoro con bambini/giovani
- Conoscenza di lingue straniere e interesse per altre culture
- Affidabilità, spirito di corpo, socievolezza e flessibilità

Campi per giovani: Leukerbad I (19.07. – 31.07.2009)  
Leukerbad II (02.08. – 14.08.2009)

Campi per bambini: restano solo ancora pochi posti per istruttori interessati agli otto campi estivi per bambini.

Per alcuni campi cerchiamo pure dei **cuochi o delle cuoche**. Indennizzo giornaliero tra CHF 50.- e 80.-, incluso pasti ed alloggio. Possibile ugualmente come attività nell'ambito del servizio civile.

Inoltre, l'OSE cerca delle **famiglie ospitanti** che potrebbero accogliere dei giovani Svizzeri all'estero partecipanti ad un programma di formazione.

Per ulteriori informazioni:

Organizzazione degli Svizzeri all'estero e la  
Fondazione per giovani svizzeri all'estero  
Alpenstrasse 26, 3006 Berna, Tel. 031/356 61 00  
[youth@aso.ch](mailto:youth@aso.ch) / [www.aso.ch](http://www.aso.ch)