

**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:** 5  
  
**Rubrik:** Vetrina

#### **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>**

## Una miniera di dati

La Documentazione regionale ticinese (DRT) dedica un dossier allo sport in Ticino, proponendone una lettura in chiave generale e storica, legislativa, sociale ed educativa, politica ed economica, e anche, perché no, problematica. Non si tratta quindi di un mero elenco di società, associazioni e federazioni sportive, né di atleti, ma di uno sguardo composto e ragionato su tutto ciò che si muove nel e attorno al mondo dello sport nel Ticino. Alcuni temi (violenza, doping, malafare) sembrano forse fuori luogo in un dossier come questo, ma anche al Sud delle Alpi, seppur in misura minore, si materializzano di quando in quando problemi che, in altri Paesi o cantoni, sono ben più presenti. Ecco dunque la scelta di allargare la prospettiva e dare spazio anche a documenti che con il Ticino hanno poco a che fare.

Nella bibliografia audiovisiva è indicato il materiale audio e video scaricabile direttamente da internet o richiesto alla Radiotelevisione svizzera, mentre nella sezione indirizzi si propongono i contatti delle principali associazioni, società e federazioni. Gli articoli tratti da quotidiani sono il risultato di una consultazione di banche dati del Centro cantonale di legislazione e documentazione e dell'Archivio dei quotidiani e dei periodici, ricchi di altri spunti sull'argomento.

Il dossier in forma elettronica fornisce unicamente indicazioni bibliografiche di documenti che possono essere presi in prestito nelle diverse biblioteche del Sistema bibliotecario ticinese; in quello cartaceo, consultabile presso la DRT, si possono invece trovare diverso materiale aggiuntivo e le rassegne stampa. ■

[www.sbt.ti.ch/bcb/home/drt/dossier/sport/](http://www.sbt.ti.ch/bcb/home/drt/dossier/sport/)

Inserzione



## Più potenza con Bemer

La terapia basata sui campi magnetici trova spazio già da tempo nella medicina sportiva. Anche il team medico di Swiss Olympic ricorre alla terapia elettromagnetica di Bemer per gli atleti di punta. Un buon riscaldamento che ha come scopo di irradiare i capillari più piccoli, è un presupposto per ottenere prestazioni elevate e per diminuire il rischio di infortuni. Tuttavia, una messa in moto completa ruba energia preziosa agli sportivi. Il modello 3000 di Bemer è in grado di attivare i capillari e permette di focalizzare il riscaldamento sulla sua parte più specifica alla disciplina. Se si è in grado di raccordare i tempi di recupero si possono estendere le potenzialità di quei fattori da cui viene limitata la prestazione, vale a dire il volume e l'intensità dell'allenamento. Il modello Bemer 3000 migliora sensibilmente i parametri dell'irradiazione sanguigna, le qualità del flusso sanguigno ed aumenta il grado di assorbimento di ossigeno nei tessuti. In questo modo i muscoli vengono serviti da più ossigeno e da altre sostanze nutritive.

[www.energy4u.ch](http://www.energy4u.ch)

## IL PRODOTTO GIUSTO PER UNA NATURA INCONTAMINATA



### IL TUO EQUIPAGGIAMENTO

Shift Youth racchette da neve per bambini di MSR  
CHF 139.-

Gli sport di montagna sono una passione che dura per tutta la vita. Tutto ciò di cui avete bisogno lo trovate da Bächli Bergsport che offre la più vasta scelta di articoli per gli sport di montagna in Svizzera, consulenze sportive, un servizio affidabile e prezzi vantaggiosi.

#### FILIALI

Zurigo  
Berna  
Basilea  
Kriens  
San Gallo

#### OUTLET

Zurigo  
Berna  
Basilea  
Kriens  
San Gallo  
Volketswil

#### SPEDIZIONE

[www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)  
Tel.: 0848 448 448



**BÄCHLI**  
BERGSPORT



## Racchette in pista

Le escursioni con le racchette da neve hanno vissuto un boom d'adesioni nelle ultime stagioni. Le ragioni sono molteplici. Questa specialità permette a chiunque di provare la sensazione di calpestare neve fresca. Se nelle escursioni con le pelli di foca le esigenze sono relativamente elevate, con le racchette da neve basta poca neve e un pendio poco ripido. Anche il materiale è migliorato negli ultimi anni e le racchette sono più leggere e maneggevoli. Non sorprende quindi il fatto che anche molti bambini e giovani provino le racchette da neve in famiglia o nei campi invernali. L'azienda Bächli Bergsport ha completato il suo assortimento con modelli di racchette per bambini di ogni età. Sono ancora più leggere e meglio calibrate in base all'apparato locomotore dei fanciulli. Il sito internet o una consulenza presso una delle filiali di Bächli permette a chi lo desidera di saperne di più su questa disciplina e sui prodotti.

[www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch)

## Più sport a scuola

Il Ministero italiano dell'istruzione, dell'università e della ricerca ha pubblicato nuove linee guida per le attività di educazione fisica, motoria e sportiva nelle scuole secondarie di primo e secondo grado. La novità principale riguarda l'auspicata istituzione di centri sportivi scolastici da intendersi come struttura organizzata all'interno della scuola. Compito di questi centri è quello di programmare ed organizzare iniziative ed attività coerenti con le finalità e gli obiettivi del progetto nazionale, in funzione della propria realtà e delle proprie risorse. Gli studenti dovranno manifestare la loro libera volontà di aderire alle attività proposte indicando le discipline sportive che intendono praticare. È auspicabile che le scelte riguardino più discipline, per favorire l'orientamento anche verso l'attività sportiva extrascolastica e verso la sua prosecuzione oltre l'età di scolarizzazione. Le linee guida possono essere scaricate dal sito di «mobile». ■

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

## Un parco giochi per anziani

Il comune ginevrino di Meyrin ha inaugurato il primo «spazio di esercizi all'aperto per anziani» in Svizzera. Sul posto le persone di una certa età troveranno svariati attrezzi ideati appositamente per migliorare le condizioni fisiche: panchine con pedaliera, lastre flessibili sulle quali rafforzare le caviglie, scalette per la mobilità delle dita, impianti per esercitare le braccia e le spalle e altro ancora. Lo spazio è stato ricavato accanto a un parco giochi per i bambini, in modo da favorire gli scambi fra generazioni. ■

### Kids – Un nuovo manuale didattico

- Guance rosse e occhi che brillano di gioia
- I principi

### Kids – La pratica

- Divertirsi – imparare – realizzare una prestazione
- Sondaggio fra i genitori sul progetto G+S Kids

### Educazione fisica

- Come valutare la coordinazione

### Inserti pratici

- G+S Kids «Best of»
- Saltare – Kids

Il numero 6/09 uscirà ad inizio dicembre.

### I nostri partner



**VISTAWELL**  
SPORT + SALUTE



**Club Alpino Svizzero CAS**  
Club Alpin Suisse  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



Trasformi la Sua palestra in un paradiso per l'arrampicata!

Il Club Alpino Svizzero CAS rende questo possibile e organizza per Lei le settimane d'arrampicata Rivella Climbing. Materiale, assistenza e trasporto inclusi.

Info: [www.sac-cas.ch/jeunesse](http://www.sac-cas.ch/jeunesse), Telefono 031 370 18 30.



# Vestiti caldi a partire da bottiglie vuote



Più di 300 punti vendita in Svizzera [www.switcher.com](http://www.switcher.com)

 **switcher**  
made with respect 



**Thera-Band**®



## Il fitness con Thera-Band a tutti i livelli e a tutte le età

Seguire regolarmente un programma focalizzato sulla forza è importante per praticare uno sport sano ed equilibrato. È necessario, inoltre, prevenire l'invecchiamento provocato dalla sedentarietà.

Il Thera-Band vi seguirà ovunque andiate, è semplice da utilizzare, efficace, offerto ad un prezzo molto conveniente.

Il Thera-Band può essere adattato ad ogni livello di capacità e di prestazione.



**GYMSTICK™**  
**Semplicemente geniale**

Per allenare tutto il corpo dal profilo della forza, della resistenza e della mobilità. Adatto per svolgere esercizi semplici o più complessi. Cinque colori diversi rappresentano le varie resistenze a disposizione. Imballaggio pratico, contenente un DVD e il Gymstick Telescopic, che funge da estensore.

## PER INFORMAZIONI

Importatore principale, **LMT** Wallisellen  
Tel. +41 (0)21 711 11 45, [Lmt@lmt.ch](mailto:Lmt@lmt.ch)  
[www.theraband.ch](http://www.theraband.ch), [www.gymstick.ch](http://www.gymstick.ch)

**www.LMT.ch**

CHI VUOLE UNA  
RIVELLA ROSSA?

E CHE COLORE HA LA TUA SETE?

