

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 3  
  
**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

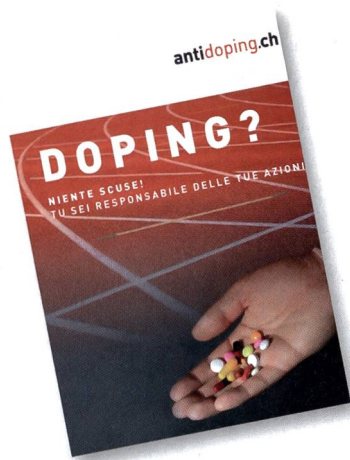
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ALL IN ONE HOTEL INNLODGE

*Lifestyle . Design . Music . People*

PER GRUPPI ESIGENTI. ANCHE RIGUARDO AL PREZZO:  
CAMERA CON PIÙ LETTI A PARTIRE DA FR. 27.-  
A PERSONA/NOTTE, INCL. COLAZIONE.

Via Nouva 3, CH-7505 Celerina-St. Moritz, Tel. +41 (0)81 834 47 95, [www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch), [info@innlodge.ch](mailto:info@innlodge.ch)



## Doping? Niente scuse!

Antidoping Svizzera propone un nuovo opuscolo informativo intitolato «Doping? Niente scuse! Tu sei responsabile delle tue azioni». Questo opuscolo si rivolge a giovani sportive e sportivi che desiderano informarsi sulle regole e sui controlli antidoping, ma è rivolto anche al personale di supporto e a coloro che s'interessano di sport. Sfogliandolo, si trovano tutte le informazioni essenziali sul doping, sui controlli antidoping e sull'uso di medicinali e integratori alimentari.

Cosa s'intende per doping? Chi è soggetto alle regole antidoping? In che modo vengono punite le violazioni delle Norme Sportive Antidoping? Chi stabilisce che si è in presenza di un caso di doping? Cosa s'intende per obbligo di notifica? Cosa sono i gruppi di controllo? Chi è responsabile della lotta contro il doping? Il fascicolo, che può essere scaricato al sito internet di Antidoping Svizzera o ordinato gratuitamente all'indirizzo di posta elettronica [info@antidoping.ch](mailto:info@antidoping.ch), risponde a queste e a molte altre domande. ■

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

## Catena umana per il 40° anniversario

Aiuto sportivo svizzero festeggia 40 anni di attività. Negli ultimi quattro decenni la fondazione ha sostenuto lo sport elvetico con circa 100 milioni di franchi, aiutato 14.000 sportivi e contribuito a scrivere innumerevoli storie di successi. E in tutti questi anni ha potuto contare sull'appoggio di partner, membri e mecenati. Per sottolineare l'importanza del sostegno della popolazione svizzera, Aiuto sportivo svizzero lancia una campagna di solidarietà per celebrare questo anniversario. Chi desidera mostrare l'affetto che nutre per lo sport elvetico può caricare una sua foto sul sito internet. L'im-

agine sarà integrata in una catena umana composta di leggende dello sport elvetico, atleti di punta, giovani talenti e amici della fondazione. Quest'ultima è nata il 7 aprile 1970 a seguito dei Giochi olimpici di Innsbruck 1964, quando gli atleti svizzeri che vi parteciparono tornarono a casa senza medaglie. Aiuto sportivo svizzero vuole offrire delle migliori opportunità di successo agli sportivi svizzeri che prendono parte a competizioni internazionali. ■

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

## Qualità non quantità

Più ci si allena più si vince? Non sempre è così, anzi... Dennis Sandig dell'Università di Saarland e Stephan Turbanski dell'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Francoforte hanno analizzato dei metodi di allenamento per i giovani talenti sportivi giungendo alla seguente conclusione: non esiste alcun nesso sistematico fra il volume di allenamento e i successi ottenuti a livello internazionale. Dalla ricerca si evince che è piuttosto la qualità a rappresentare una variabile decisiva nel processo di allenamento. Dal profilo della prestazione a giocare un ruolo determinante è sicuramente l'alternanza fra carichi e rilasci e questo vale anche per gli adepti dello sport di massa. Gli autori raccomandano agli atleti di non esagerare dal punto di vista della quantità degli alle-

namenti, ma piuttosto di ascoltare i segnali emessi dal loro corpo per evitare di cadere nel baratro dell'overtraining (sovrallenamento). Il rapporto fra allenamento intensivo e prestazione fornita dipende dai fattori fisici e psichici dell'atleta. In nessun caso si può partire dal presupposto che lo stesso carico sia adatto a tutti gli sportivi. Un sovrallenamento può provocare una stagnazione delle prestazioni o addirittura una diminuzione della capacità di fornirne, oppure ancora dei carichi eccessivi cronici e una predisposizione elevata agli infortuni. ■

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



# Mit hartem Training.



# Mit hartem Training und SpiroTiger®.

swiss made



Der SpiroTiger® stGO gehört zu einem kompletten Trainingsplan einfach dazu. Seit ich damit trainiere, kann ich unter Belastung leichter atmen und erhole mich auch rascher dank beschleunigtem Laktatabbau. **Nino Schurter, Mountainbike-Weltmeister 2009 und Olympiamedailien-Gewinner 2008.** Weitere Infos unter [www.spirotiger.com](http://www.spirotiger.com) – für längeren Atem beim Sport.



**SPIROTIGER®**  
ATMUNGSTRaining FÜR SIEGERTYPEN

NEW!



VINCITORE GP BERNA,  
20KM DE LAUSANNE  
2009

**Spira™**  
[www.Spira-Swiss.ch](http://www.Spira-Swiss.ch)



**daum  
electronic**

best for real athletes



ergometro  
premium 8i



tapis roulant  
premium run8



**nicola  
SPIRIO**  
THE SPIRIT OF SPORTS  
si allena con...

**chiedi nel tuo negozio specializzato!**

+ info: [GTSM\\_Macolin/Zurigo](mailto:GTSM_Macolin/Zurigo) ☎ 044 461 11 30 [info@gtsm.ch](mailto:info@gtsm.ch)

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

Fuori conta solo il meglio



Più di 60 modelli di tende  
(esposizione aperta tutto l'anno!),  
sacchi a pelo, materassi, sacchi da montagna,  
borse per biciclette, vestiti per l'attività all'aria aperta,  
accessori per il campeggio...

**BON**

per il nuovo catalogo Outdoor!  
Da inviare con l'indirizzo:



75 anni!

Camping Trekking Outdoor

SPATZ Camping Trekking  
Hedwigstrasse 25  
CH-8032 Zurigo  
Tel. 044 383 38 38  
Fax 044 382 11 53  
[info@spatz.ch](mailto:info@spatz.ch)  
[www.spatz.ch](http://www.spatz.ch)



CHI VUOLE UNA

RIVELLA

ROSSA?

E CHE COLORE HA LA TUA SETE?

