

Vetrina

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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

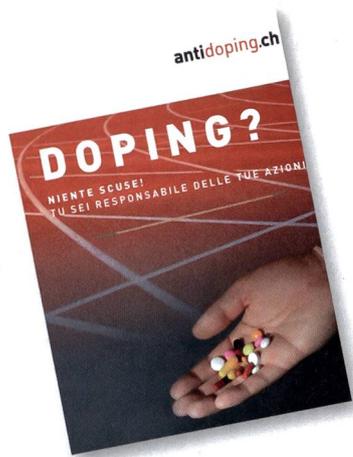
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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, 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, risponde a queste e a molte altre domande. ■

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

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

Mit hartem Training.



swiss made

Mit hartem Training und SpiroTiger®.



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 – für längeren Atem beim Sport.



SPIRO TIGER®
ATMUNGSTRaining FÜR SIEGERTYPEN

NEW!



VINCITORE GP BERNA,
20KM DE LAUSANNE
2009

Spira™
www.Spira-Swiss.ch

daum electronic
best for real athletes



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

tapis roulant premium run8

chiedi nel tuo negozio specializzato!

+ info: GTSM_Macolin/Zurigo ☎044 461 11 30 info@gtsm.ch

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:

SPATZ
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
www.spatz.ch

CHI VUOLE UNA

RIVELLA ROSSA?

E CHE COLORE HA LA TUA SETE?

