

**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:** 5

**Vorwort:** Editoriale  
**Autor:** Leonardi Salcino, Lorenza

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.05.2025

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

# mobile

«mobile» (anno 12, 2010) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

**Editori:** Ufficio federale dello sport UFSPO rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Ruedi Schmid

**Coeditore:** L'upi – Ufficio prevenzione infortuni è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

**Indirizzo:** «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, Tel.: +41 (0)32 327 64 18, fax: +41 (0)32 327 64 78, E-mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobilesport.ch

**Redazione:** Francesco Di Potenza, Pot (caporedattore, edizione tedesca), Raphael Donzel, RDo (vice-caporedattore, edizione francese), Nicola Bignasca, NB (edizione italiana), Lorenza Leonardi Sacino, LLe (edizione italiana), Daniel Käsermann, dk (redazione fotografica), Ueli Känzig (foto)

**Grafica e impaginazione:** Franziska Hofer, Monique Marzo

**Traduzioni:** Lorenza Leonardi Sacino, Nicola Bignasca, Daniele Mariani, Gianlorenzo Ciccozzi

**Stampa:** Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: +41 (0)71 272 77 77, fax: +41 (0)71 272 75 86

**Riproduzione:** Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicati su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

**Abbonamenti/Cambiamenti di indirizzo:** Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: +41 (0)71 272 72 36, Fax: +41 (0)71 272 75 86, E-mail: mobileabo@swissprinters.ch

**Prezzo di vendita:** Abbonamento annuale (6 numeri): Fr. 42.– (Svizzera), € 36.– (estero)  
Numeri arretrati: Fr. 10.–/€ 7.– (spese di spedizione escluse).

**Annunci pubblicitari:** Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Tel.: +41 (0)44 788 25 78 Fax: +41 (0)44 788 25 79

#### Tiratura (REMP)

Edizione in italiano: 2217 esemplari  
Edizione in tedesco: 9250 esemplari  
Edizione in francese: 2247 esemplari  
**ISSN 1422-7894**

**Foto di copertina:** Daniel Käsermann

**Login** [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch):

**User:** mobile5

**Password:** &mobile5kb

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

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



## Care lettrici, cari lettori

concentrarsi in gara, disporre della giusta carica psicologica in un momento specifico della competizione, gestire lo stress che spesso assale prima, durante e dopo l'evento sportivo sono capacità che possono, anzi, che vanno allenate. L'importanza degli aspetti mentali nella prestazione fisica è ormai un dato di fatto. Proprio per questa ragione, ovvero per «sostenere gli aspetti mentali della prestazione in modo ancora più mirato e consapevole, al fine ultimo di ottenere uno sviluppo della forza mentale e di rendere più piacevole e soddisfacente la pratica sportiva», Gioventù+Sport ha realizzato un nuovo manuale didattico intitolato «Pischi – basi teoriche ed esempi pratici». E come si legge nel nostro dossier dalla pagina 28 alla 35, in futuro i contenuti saranno sistematicamente presentati durante le formazioni dei quadri di G+S. L'obiettivo? Confrontare con l'argomento 100'000 monitori in due anni.

Dalla pagina 8 in avanti vi imbatteverete invece in un argomento più di stagione... La sicurezza negli sport sulla neve. Insieme a degli esperti dell'upi – l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni abbiamo approfondito degli aspetti che non sempre sono presi in considerazione quando si hanno sci o snowboard ai piedi. Non di certo per mancanza di interesse, ma piuttosto perché davanti ad una distesa di neve polverosa non si pensa forzatamente a questioni relative all'attribuzione delle responsabilità nei Park e Pipe, durante i campi invernali o le escursioni fuoripista. Sarebbe comunque auspicabile approfondire questi argomenti prima della partenza per la settimana bianca e, perché no, anche informarsi sul materiale più adatto da utilizzare sulla neve, sull'equipaggiamento di protezione e sul comportamento da adottare in caso di valanghe.

E per restare in tema di basse temperature l'articolo a pagina 22 spiega l'importanza di una buona e corretta idratazione anche durante la stagione invernale. Benché il freddo non invogli certamente ad ingurgitare litri e litri di acqua, bere molto deve continuare ad essere un'abitudine irrinunciabile anche in inverno. Soprattutto durante la pratica di attività fisiche. Diffidate però dai succhi di frutta e ricorrete a bevande isotoniche soltanto in situazioni specifiche. Insomma, la miglior cosa da fare è bere acqua, acqua e soltanto acqua... in tutte le sue varianti.

Gli inserti pratici sono dedicati a due discipline ancora poco diffuse dalle nostre parti. La prima è il «Parkour», ovvero l'arte di superare velocemente e in modo efficace gli ostacoli (di cui «mobile» aveva già parlato nel primo numero di quest'anno), mentre la seconda è una disciplina nata in Québec una ventina di anni fa, anch'essa molto particolare. Da un lato perché implica l'utilizzo di un pallone di oltre un metro di diametro e dall'altro perché in campo esige la presenza di ben tre squadre. Il suo nome è Kin-Ball e, stando agli autori dell'inserto pratico, non stenterà a conquistare gli allievi delle scuole di tutto il paese. ■

Contatto: [lorenza.leonardi@baspo.admin.ch](mailto:lorenza.leonardi@baspo.admin.ch)

Cerchiamo talenti per  
l'aviazione

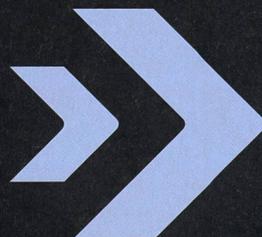


Sognare di volare? Ognuno[a] può farlo. Tu vuoi di più. Vuoi che il tuo sogno diventi realtà, o meglio, vuoi che il tuo sogno diventi la tua professione. SPHAIR è l'organizzazione che ti può spalancare le porte verso un futuro nell'aviazione e ti prepara la strada per usufruire delle molteplici possibilità professionali offerte in questo campo.  
[www.sphair.ch](http://www.sphair.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Esercito svizzero  
Forze aeree



SPHAIR