

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: 1: "mobile" compie 10 anni

Artikel: Precursore del nuovo che avanza
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001202>

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: 15.03.2025

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



Precuratore del nuovo che

Un esperimento per certi versi riuscito alla perfezione, per altri fallito a causa della sua complessità. La rivista «mobile» compie dieci anni. I tempi sono maturi per stilare un bilancio.

Nicola Bignasca

«**Q**uante pagine riserverete all'educazione fisica nella scuola?», «Sarà la rivista di Gioventù+Sport?», «Pubblicherete articoli per gli allenatori di alto livello?», «Vi occuperete di gestione delle società sportive?». Le domande più frequenti, che ci furono poste nella fase di progettazione, indicano fedelmente il tenore delle aspettative e dei timori che il nuovo periodico ancora in gestazione suscitò nelle diverse anime che compongono lo scenario dell'educazione fisica e dello sport: il mondo della scuola, dell'associazionismo sportivo e dello sport di alta prestazione. Dietro ad ogni richiesta si celava un velato appello o perlomeno un auspicio, che solo raramente sfociò in una pressione vera e propria, di porre ai rispettivi centri d'interesse un'attenzione e lo spazio adeguati alla loro importanza. Desideri comprensibili, lusinghe benaccette, di cui facemmo tesoro alla stessa stregua di un prezioso consiglio benaugurante e che ci spronarono ad affinare la linea editoriale nell'intento di non deludere le attese.

Risalire al nocciolo della questione

Sulla carta, l'impostazione scelta aveva tutte le carte in regola per soddisfare un ampio ventaglio di richieste. Infatti, sin dall'inizio si accordò la precedenza a temi e a questioni di ordine superiore che riguardano tutti coloro che esercitano un'attività d'insegnamento e di allenamento in educazione fisica e sportiva. L'obiettivo dichiarato era quello di focalizzare le attenzioni sulla zona d'intersezione che accomuna i nostri destinatari di riferimento: i docenti di educazione fisica, i monitori e gli allenatori. Questa linea editoriale fu suggerita dai lettori stessi delle due riviste che precedettero «mobile» – i pe-

riodici «Macolin» ed «Educazione fisica nella scuola». Da un sondaggio del 1997 scaturì che sia i docenti che i monitori e gli allenatori desideravano fortemente una rivista di approfondimento di temi inerenti la didattica dell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport scolastico ed associativo con bambini dai sei ai dieci anni e con giovani dagli undici ai 19 anni. Il team di redazione fece tesoro di questo suggerimento e, soprattutto nei primi due anni, optò per un taglio redazionale in cui tutti potessero riconoscersi. In altre parole, i temi vennero affrontati nei loro aspetti più intrinseci e globali, nell'intento di risalire al nocciolo della questione e senza entrare in dettagli troppo specifici ai singoli contesti e poco trasferibili ad altre situazioni. Sulla scia di altre imprese analoghe che in quegli anni stavano prendendo piede – come il manuale degli sport sulla neve e la Guida didattica di G+S –, si desiderava incentivare il dialogo e costruire un ponte che congiungesse i vari attori dell'educazione fisica e dello sport. In questo modo, si cercò di neutralizzare alla radice il rischio oggettivo di «cannibalizzare» i contenuti della rivista e di suddividerli in pacchetti destinati ai singoli pubblici di riferimento.

Anticipare i tempi

Volevamo evitare a tutti i costi di creare dei compartimenti stagni. La scelta fu coraggiosa e spiazzò una frangia di lettori. I primi numeri affrontarono temi che si avevano in un modo o nell'altro un nesso con la loro attività – p. es. partnership nello sport, arti marziali, allenamento integrativo, il corpo – ma molto probabilmente questo legame non venne percepito con la sufficiente intensità. Essi erano suscettibili di interessare ogni lettore ma un suo coinvolgimento



Fitness in acqua

Che sia per rigenerarsi o per allenarsi, sempre più sportivi scelgono i benefici dell'acqua. Scoprite con noi le innumerevoli possibilità che offre questo elemento umido e trasparente.

Matthew Brunner, Ralph Hunsicker
Foto Daniel Kiderman

Il fitness nell'acqua vive in un certo senso la sua notorietà da molti anni. Quando qualche anno fa l'atletica fuoristrada riprendeva la sua pretesa atletica in acqua prima che sulla terra ferma, questa tecnica finì sotto le luci della ribalta. L'impetuosa mezzosquadra, tuttavia, è soltanto uno dei tanti vantaggi dell'allenamento in acqua.

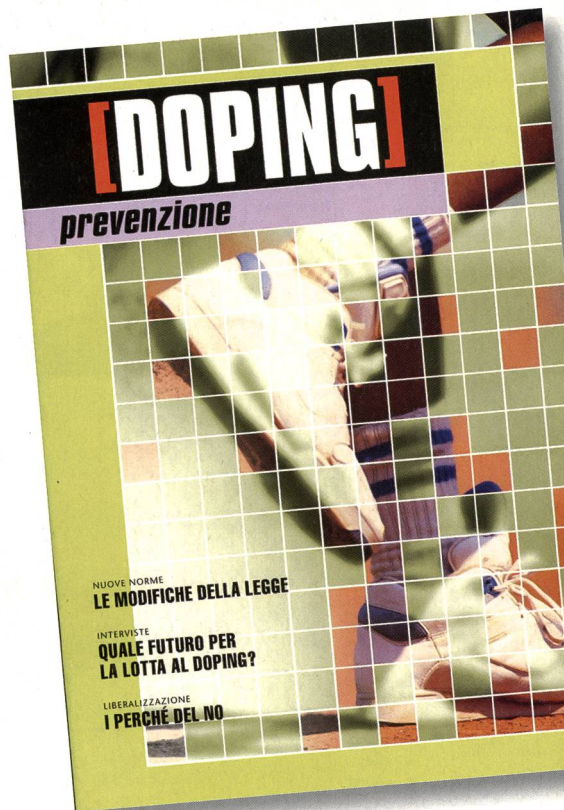
Semplice e vicino
Il fitness in acqua rappresenta un ottimo metodo di preparazione non solo per gli sportivi di punta, ma anche per i più anziani, per le persone in sovrappeso o per quelle già in perfetta forma. E per praticarlo non bisogna nemmeno percorrere grandi distanze: oggi, infatti, quasi ogni piscina offre un programma di corsi di questo tipo. Inoltre, al contrario del nuoto, questa attività sportiva non necessita di specifiche conoscenze tecniche ed è proprio questa sua facilità di esecuzione a rappresentare il vantaggio principale.

Funzioni molteplici
L'inserto focalizza l'attenzione sulla resistenza, la forza, la coordinazione e il recupero. L'introduzione illustra i vantaggi dell'acqua e del fitness in acqua e presenta pure i vari tipi di allenamento, nonché le molteplici possibilità di inserirli nella preparazione. Dalla pagina quattro alla sette si parla di resistenza e vengono descritti alcuni esercizi da eseguire in acqua non profonda (fino al petto) ed altri destinati invece all'acqua

profonda. Per l'allenamento in acqua alta con l'ausilio di attrezzi di sostegno viene presentata la tecnica corretta, seguita da alcuni suggerimenti per applicarla in modo ludico. L'acqua può anche diventare un mezzo per l'allenamento della forza e per saperne di più sull'argomento basta dare un'occhiata alle due pagine situate a metà inserto. Danno in seguito del conto dell'importanza dell'allenamento in acqua per la muscolatura del tronco e per la postura (pagine 12 e 13). Completano il tutto degli esercizi per sviluppare l'equilibrio ed altri per rilassarsi.

Sommario

Un altro modo di muoversi	2
Cinque fa miracoli	3
Diversivi con i piedi per terra	4
Correre fluttuando	6
Dampini di forza	8
Un circuito legato	10
Per una postura più stabile	12
Sfidare l'equilibrio	13
E per recuperare...	14



DOPING

prevenzione

NUOVE NORME
LE MODIFICHE DELLA LEGGE

INTERVISTE
QUALE FUTURO PER
LA LOTTA AL DOPING?

LIBERALIZZAZIONE
I PERCHÉ DEL NO

Avanza

non era scontato. I primi feedback furono sintomatici: la rivista è bella ma l'approccio è difficile. Effettivamente, col senno di poi, dobbiamo ammettere che per molti non fu facile entrare nei meccanismi di una linea editoriale sofisticata e ambiziosa. Completamente assorbito dal difficile compito di calibrare accuratamente la scelta dei temi dei singoli articoli, il team di redazione – composto di redattrici, redattori e dal comitato di redazione – non diede sufficiente spazio ed attenzione alla presentazione delle chiavi di lettura, che ne avrebbero agevolato la comprensione. Mancavano le istruzioni per l'uso di questa rivista dall'impostazione originale.

L'entusiasmo che serpeggiava tra i pionieri di questo progetto editoriale, ci ha indotti nell'errore di non porci con sufficiente umiltà e ragionevolezza di fronte ai destinatari. Si voleva dare loro il meglio ed ognuno di noi ha dato il suo meglio mettendo in vetrina le conoscenze più innovative del momento. Infatti, molti temi rappresentarono per molti una novità assoluta: si pensi all'allenamento integrativo, alla rete sportiva locale o alle arti marziali. Molti ne hanno sentito parlare per la prima volta leggendo la rivista «mobile». Allora, questi temi non erano ancora maturi ed hanno posto i redattori e gli autori stessi di fronte a grandi difficoltà di divulgazione. Molto probabilmente non siamo riusciti ad affrontare questi temi in modo sufficientemente accurato ed adeguato; mancavano infatti ancora i necessari riscontri sul terreno. Il messaggio non fu magari recepito subito come ce lo auspicavamo. Una cosa è certa: abbiamo lanciato nuovi temi che, più tardi, sono divenuti dei classici.

Approfondire o diversificare?

Sin dall'inizio la rivista «mobile» si sforzò di affrontare in primizia i temi più «scottanti» del momento. Si pensi al numero speciale dedicato a «G+S 2000» (6/01), alle monografie sulla prevenzione del doping e sugli abusi sessuali nello sport. Queste pubblicazioni divennero in gran parte dei bestseller, in quanto, per molto tempo, furono

gli unici supporti mediali con un orientamento pedagogico che il mercato offriva sull'argomento. Una fonte molto apprezzata soprattutto da coloro che ricercavano un approfondimento sul tema in questione. E qui alludiamo ai docenti di educazione fisica, per i quali «mobile» ha saputo in parte fungere da programma curriculare, oppure agli studenti in scienze motorie, che spesso e volentieri vi hanno trovato degli spunti validi da approfondire ulteriormente nel quadro dei loro lavori di ricerca.

Se si fa astrazione dei numeri speciali – delle vere e proprie monografie –, «mobile» ha sempre avuto un orientamento bitematico. In linea di principio, il primo dossier si è chinato su questioni relative all'insegnamento e all'allenamento dell'educazione fisica e dello sport a scuola e nei club. Il secondo tema principale ha spaziato su fronti più ampi e ha cercato di inquadrare lo sport come elemento fondamentale della nostra società. Queste due colonne portanti della linea editoriale si ritrovano in tutto il primo decennio di pubblicazioni. Ciò che è mutato nel corso degli anni è lo spazio riservato, a questi due dossier. A poco a poco il numero di pagine a loro dedicato si è assottigliato – salvo eccezioni – per dare spazio ad altri articoli su tematiche puntuali e legate alla attualità.

Questo cambiamento di rotta ci è stato suggerito dai lettori nei due sondaggi svolti nel 2000 e nel 2002. Il loro messaggio a tal proposito fu chiaro: se un lettore si interessa a uno dei due temi, il numero è particolarmente godibile. In caso contrario, quell'edizione non lascia alcun segno e finisce nella carta straccia. Pertanto, anche il raddoppio del numero di inserti pratici, avvenuto all'inizio del 2005, è stata una decisione saggia, accolta con grande entusiasmo da una folta schiera di lettori.

Input a iosa

Il compito più difficile per un redattore responsabile di una rivista come «mobile» è sicuramente quello di scegliere i temi principali in modo adeguato ed equilibrato in base ai bisogni di una popolazione



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

IAP
**Institut für Angewandte
Psychologie**

CAS Allenamento psicologico e mentale nello sport

Data d'inizio: 23 aprile 2009

È possibile frequentare questo corso parallelamente alla propria attività professionale. Il corso, della durata di tre semestri, si rivolge a persone attive nello sport che desiderano approfondire le loro conoscenze nelle forme di allenamento mentale ed integrarle nella pratica sportiva. La formazione si addice anche a persone che praticano sport come attività nel tempo libero. Il certificato di studi superiori permette di acquisire esperienza pratica nella psicologia dello sport e di affrontare in modo critico il tema dell'allenamento psicologico nello sport. In collaborazione con l'Associazione svizzera di psicologia dello sport (ASPS) e la Scuola universitaria federale dello sport Macolin.

La serata informativa e le lezioni del corso si svolgono in lingua tedesca.

**Giornata informativa:
Lunedì 2 marzo 2009 alle ore 18.15
IAP, Merkurstrasse 43, Zurigo**

Per informazioni e iscrizioni:
Telefono +41 58 934 83 71
andrea.buechler@zhaw.ch
www.iap.zhaw.ch > Weiterbildung



In collaborazione con **INSELSPITAL**
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

CAS SUFSM Movimento e terapia sportiva Modulo Diabetes mellitus

Ciclo 2009

per

**fisioterapisti diplomati
docenti di educazione fisica diplomati
laureati in scienze motorie e dello sport
titolari di un Bachelor in scienze motorie e dello sport**

Obiettivi del corso

Dopo aver frequentato questo corso potrete assistere in regime ambulatoriale o di ricovero pazienti affetti da Diabete di tipo I e II in collaborazione con gli specialisti. Inoltre, sarete in grado di valutare le condizioni fisiche e psichiche dei pazienti, di condurre un allenamento idoneo dal punto di vista del carico fisico, di riconoscere le situazioni a rischio e di agire in modo corretto e mirato.

Direzione medica

– Prof. Dr. med. H. Saner, prevenzione e riabilitazione cardiovascolare, Inselspital Berna

Direzione del modulo

– Maja Marquart, docente di educazione fisica diplomata, terapeuta cardiovascolare GSRC, terapeuta DIAfit

In collaborazione con relatori rinomati provenienti da tutta la Svizzera.

Date dei corsi (impartiti in lingua tedesca)

Modulo Diabete Parte 1
10 – 13 giugno 2009

Modulo Diabete Parte 2
18 – 20 giugno 2009

Esame scritto: sabato, 4 luglio 2009

Costo

CHF 1'800.– per l'intera formazione (documentazione, quote per esami, stage e assicurazione annullamento comprese).

Iscrizioni

Fino al 30 aprile 2009 (il numero di partecipanti è limitato) al sito: www.diafit.ch

Per ulteriori informazioni:

Administration Therapeuten-Ausbildung DIAfit
Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation
Inselspital, 3010 Berna
Telefono 031 632 03 29 / Fax 031 632 89 77
catherine.marchand@insel.ch

di lettori relativamente eterogenea. Questa fase delicata di pianificazione può risultare un gioco da ragazzi o trasformarsi in un'impresa ardua. Una cosa è certa: non son mai venuti a mancare gli spunti tematici da cui attingere per confezionare una rivista di qualità. E ciò varrà sicuramente anche in futuro. A volte ci siamo confrontati con il problema di costruire un forte consenso attorno alla rosa dei temi prescelti all'interno di quel gruppo che, soprattutto nei primi anni, adempì al compito di assisterci in questa fase di pianificazione e di affinamento della linea editoriale. E qui ci riferiamo al Comitato di redazione. Fonte inesauribile di ispirazione, fulcro di confronti dialettici molto stimolanti, questo gruppo, composto delle personalità più competenti negli ambiti toccati dalla rivista, nei primi anni ha rappresentato il motore e l'anima di «mobile» ed ha contribuito a trasmetterle un'impronta inconfondibile. Senza il Comitato di redazione, la rivista non avrebbe raggiunto lo stesso livello di qualità. Con il passare degli anni, il suo apporto è divenuto meno incisivo e decisivo per un team di redazione sempre più sperimentato e meno dipendente da un'assistenza esterna. Un cruccio di chi ha diretto le sorti di «mobile» nei primi dieci anni è proprio quello di non essere riuscito ad ancorare definitivamente il Comitato di redazione nella struttura editoriale della rivista.

Due editori generosi

Se «mobile» ha visto la luce, lo dobbiamo anche e soprattutto all'intraprendenza lungimirante dei Direttori della pubblicazione di allora – Heinz Keller e Kurt Murer – così come dei loro successori. Infatti, immaginiamo che non fu certamente facile decidere di interrompere le pubblicazioni delle riviste di riferimento dei singoli editori – «Macolin» per l'UFSPPO e «Educazione fisica nella scuola» per l'ASEF – per dare vita ad un unico periodico. Ancora meno scontata – e proprio perciò maggiormente apprezzata – fu la loro attitudine nella fase progettuale: massima disponibilità di risorse umane e finanziarie, ampia libertà di azione in ambito redazionale. La pubblicazione di tre edizioni linguistiche distinte non fu mai messa in discussione. Il loro contributo nella pianificazione redazionale fu sempre molto propositivo e mai ingombrante. Il loro appoggio fu encomiabile soprattutto nei momenti in cui si decise di realizzare numeri speciali a forte tiratura, fascicoli monotematici supplementari – la cosiddetta serie «mobilePlus» –, e di raddoppiare il numero di inserti pratici.

La ricchezza dei contenuti di «mobile» è un riflesso della vitalità dei suoi due editori, che negli ultimi anni hanno ampliato il ventaglio di temi di loro competenza da cui poi la rivista ha potuto trarre i giusti spunti. È evidente che il diverso ruolo istituzionale dei due partner si è ripercosso sulle colonne di «mobile», dando l'impressione che il peso dell'uno (l'UFSPPO) fosse spropositatamente maggiore rispetto a quello dell'altro (l'ASEF). Questa percezione è certamente in gran parte veritiera, anche se, mai e poi mai, «mobile» si è trasformato in un *House Organ* di Macolin. Molti temi che riguardano la formazione in ambito di movimento e sport sono di competenza dell'UFSPPO ed è naturale che la rivista faccia capo a questa importante fonte.

Gioie e dolori del trilinguismo

Se di pressione si può parlare, la si deve collegare ai numerosi impulsi tematici che pervennero costantemente alla redazione dai portavoce dei singoli settori di competenza dei due editori e che un periodico con il sottotitolo «La rivista di educazione fisica e sport» non poteva ignorare. Da qui nacque il bisogno di elargire il ventaglio di prodotti, accostando a «mobile» e a «mobileInserto» una nuova

collana «mobilePlus» più mirata, settoriale, di nicchia. Alla base di tutte queste pubblicazioni troviamo sempre l'impronta di «mobile», un titolo frutto di un'arguta pensata di Arturo Hotz, che con il passare degli anni è divenuto un punto di riferimento e che per alcuni rappresenta una (piccola) marca. «mobile» è un marchio linguisticamente versatile, che, proprio per questo motivo, suscita associazioni ed immagini diverse nelle tre regioni linguistiche della Svizzera. Una peculiarità volontariamente ricercata da una rivista per l'educazione fisica e lo sport in tre lingue, che pone l'accento su quanto si muove, si anima e deve essere smosso al di là dei fossati linguistici. Un'impresa già difficile da pensare a livello cerebrale e ancor più da attuare sulle colonne della rivista in base a criteri qualitativi. La decisione – a nostro modo di vedere di capitale importanza per il successo di un periodico come «mobile» – se tradurre un articolo o pubblicarne un altro più vicino alla realtà della singola regione linguistica fu spesso il risultato di sofferti compromessi dettati dalle disponibilità di risorse e competenze sul campo e in redazione. Non sempre aimè si poté raggiungere lo stesso grado di incisività e di efficacia nelle tre edizioni.

Non una rivista per tutti

Dai sondaggi svolti a tre riprese presso un campione rappresentativo di lettori si evince la tendenza dei nostri utenti a considerare «mobile» e gli inserti pratici come due entità a se stanti. E, infatti, volenti o nolenti, anche la redazione ha dovuto prendere atto con il tempo che queste due pubblicazioni soggiacciono a criteri redazionali ben diversi: la rivista è il frutto di un coro a più voci, è un puzzle, in cui i singoli pezzi non devono per forza incastrarsi armoniosamente. L'inserto pratico, invece, viene percepito come un prodotto più uniforme e meglio delineato. Fatto sta che, di regola, l'intensità di lettura degli inserti pratici è nettamente superiore rispetto a quella della rivista. La dicotomia tra teoria e pratica è sicuramente un fattore d'influenza. Ma non è il solo. Il rapporto tra approfondimento e diversificazione, tra formazione e intrattenimento è altrettanto decisivo per il successo di un periodico come «mobile». Molto probabilmente la rivista ha ancora un grande potenziale di sviluppo e di miglioramento a livello di taglio redazionale delle singole rubriche. La soglia di accesso alla lettura dovrà adeguarsi alle disponibilità di tempo (poche!) e alla velocità di consultazione dei media (elevata) che contraddistinguono la nuova generazione di lettori. Non per questo però «mobile» dovrà disfarsi dei suoi panni di rivista specializzata e professionale. ■