

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	36 (1979)
<b>Heft:</b>	12
<b>Register:</b>	Sommario 1979

#### **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:** 24.01.2026

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

# 1979

# GAVENTÙ E SPORT

Anno XXXVI

Rivista d'educazione sportiva della  
Scuola federale di ginnastica e sport  
Macolin (Svizzera)

## Sommario 1979

### Generalità

- 1 Fair play nello sport  
Panathlon International
- 25 Alcuni aspetti del linguaggio sportivo  
Redio Regolatti
- 26 Come diventare maestro di sport
- 49 Arnold Kaech si ritira  
Kaspar Wolf
- 51 I parchi gioco Robinson  
Robin C. Moore
- 77 Progetto di un centro sportivo nazionale  
per la gioventù a Tenero
- 78 Non lasciar sfuggire quest'occasione  
Kaspar Wolf
- 80 Da clinica a centro sportivo  
Willy Rätz
- 81 28 milioni per Tenero
- 82 L'ampliamento di Tenero  
Roberto Moccetti
- 83 Cosa verrà costruito a Tenero?  
Arnoldo Codoni
- 86 Progetto Domino  
arch. Otto e associati
- 87 I criteri di un centro sportivo della gioventù  
Urs Baumgartner
- 88 L'importanza del centro sportivo di Tenero  
per il Canton Ticino  
Oscar Pelli
- 89 Porte socchiuse  
Arnaldo Dell'Avo
- 90 Nell'ottica di G+S Ticino  
Mario Giovannacci
- 101 Gioie e preoccupazioni dell'Aiuto sportivo  
Arnaldo Dell'Avo
- 102 Gli svizzeri favorevoli allo sport d'élite  
Arnaldo Dell'Avo
- 125 Non nascondere le virtù!  
Arnold Kaech
- 149 La violenza nello sport  
dott. Corrado De Biase
- 173 Una via verso lo sport  
Max Eter
- 197 Tenero si farà  
Arnaldo Dell'Avo
- 198 Badminton – gioco atletico: ora anche in  
G+S
- 225 Luce verde per Tenero  
Willy Rätz
- 227 Il giudizio su Tenero dei parlamentari

- 245 I «guerrieri» della domenica  
Redio Regolatti

- 269 Dilettante svizzero: un mestiere difficile  
Ezio Guidi

### Teoria e pratica

- 8 Il picchettaggio  
Hans Schweingruber
- 12 La pianificazione dell'allenamento nello sci  
di fondo  
Christian Egli
- 13 Prospettive per lo sci di fondo femminile
- 27 Corsa d'orientamento – L'impianto di gara  
nello stadio naturale  
Erich Hanselmann
- 59 La prevenzione degli incidenti nelle lezioni  
di ginnastica  
Peter Spring
- 91 Il Judo in Gioventù+Sport  
Max Eter
- 105 La pianificazione dell'insegnamento e le  
istruzioni nel tennis  
Marcel Meier
- 126 Pallacanestro – La tattica collettiva  
(prima parte)  
Celestin Mrazek
- 164 Muscolazione specifica per i tuffi  
Yves Larequi
- 166 Salto triplo – fotosequenza
- 167 Lancio del disco – fotosequenza
- 175 Escursionsimo e sport nel terreno  
Gerhard Witschi
- 180 Pallacanestro – la tattica collettiva  
(seconda parte)  
Celestin Mrazek
- 200 Badminton – uno sport d'alta prestazione  
M. Lemmenmaier/H. Altorfer
- 231 Introduzione al lancio del peso  
Jean-Pierre Egger
- 248 Esercizi e forme nei percorsi con attrezzi  
B. Boucherin/E. Rohr
- 273 Allenamento della forza di stacco  
Brigitte Richner
- 281 Ginnastica prescrittiva per tutta la famiglia

### Ricerca - allenamento - gara

- 15 Influsso di una bevanda sulla tenacia di  
giocatori di hockey su ghiaccio  
Seppo Rehunen/Seppo Liitsola

- 18 Aspetti pedagogici e psicologici nel processo d'allenamento**  
Urs Fuhrer
- 38 Doping e prestazione sportiva**  
Dr. Ugo Pozzi
- 40 VI Stage internazionale di ginnastica e danza**
- 41 Concorso 1979 dell'Istituto di ricerche della SFGS**
- 41 Congressi scientifici sullo sport**
- 64 Modificazioni statiche e suolette ortopediche**  
Hans Spring/Alfred Elsig
- 66 Getto del peso – fotosequenza**  
Ernst Strähli/Toni Nett
- 67 Partenza (scatto) – fotosequenza**
- 113 Alimentazione e prestazione sportiva**  
Bernhard Segesser
- 115 Salto in lungo – fotosequenza**
- 134 I metodi psicoregolatori e lo sport elvetico – alibi o estremo rimedio?**  
Guido Schilling
- 208 La preparazione psicologica dell'atleta**  
Ferruccio Antonelli
- 212 Lancio del giavellotto – fotosequenza**  
Ernst Strähli/Toni Nett
- 213 Salto con l'asta – fotosequenza**  
Ernst Strähli/Toni Nett
- La lezione**
- 23 Allenamento della forza per lo sci di fondo**  
Ernst Strähli
- 47 Allenamento d'efficienza fisica agli attrezzi**  
Ernst Banzer
- 75 Atletica leggera**  
Armin Scheurer
- 99 Judo**  
René Mathys
- 123 Tennis**  
Michael Tiegermann
- 147 Pallacanestro**  
Celestine Mrazek
- 172 Ginnastica e danza**  
Mariella Sciarini
- 195 Efficienza fisica nell'escursionismo e sport nel terreno**  
Gerhard Witschi
- 222 Badminton**  
Max Lemmenmaier
- 243 Allenamento della forza**  
Jean-Pierre Egger
- 267 Appoggio rovesciato**  
B. Boucherin/E. Rohr
- 289 Allenamento d'efficienza fisica**  
Hansruedi Hasler
- Osservatorio**
- 152 Canottaggio giovanile**  
Anselmo Roncoroni
- Sguardo nel mondo**
- 158 L'educazione fisica nell'acqua**  
L. Panatero/A. Tonetti
- Qui Macolin**
- 235 Diplomati nuovi maestri di sport SFGS**
- 246 Lo sport nel mondo dei giovani**  
Arnaldo Dell'Avo
- Mosaico elvetico**
- 117 Andiamo a Mosca ai Giochi olimpici 1980**
- 117 Sport per tutti: inizia la stagione all'aperto 1979**
- 186 Rapporto finale dei Giochi invernali 79**
- 189 Luce verde per i giochi regionali**
- 190 1978 – Alpi svizzere – 206 morti**
- 285 Il livellamento delle piste di sci**
- Reporter**
- 68 A colloquio con Tito Juri**  
Mario Giovannacci
- 69 Veder bene nella pratica sportiva**
- 118 A colloquio con Fausto Croce**  
Mario Giovannacci
- 145 A colloquio con Franco Devittori**  
Mario Giovannacci
- 145 Sci artistico acrobatico**
- 145 Aumentati gli annegamenti**
- 214 Tenero-Camp 1979**
- Gioventù + Sport**
- 21 Avviso importante ai 17.enni, 18.enni, 19.enni**  
ASS
- 22 G+S Ticino**  
Mario Giovannacci
- 42 Rapporto annuale degli esperti G+S 1979**
- 70 Rapporto 1978**
- 73 Graduale incremento di G+S nel Ticino**  
Mario Giovannacci
- 96 Formazione e aggiornamento monitori nel 1978**
- 119 Sviluppo di Gioventù+Sport**  
Wolfgang Weiss
- 135 I corsi polisportivi**  
Damiano Malaguerra
- 142 Valutazione delle domande generali del rapporto annuale degli esperti G+S 1977/78**  
C. Brenner/H. Suter
- 143 Gioventù+Sport in pericolo?**  
Kurt Wanner
- 168 Chi vuole andare a Mosca?**
- 170 Ginnastica e danza**
- 191 G+S a partire da 12 anni**  
R. Etter
- 219 Seconda serie di poster G+S**
- 238 Rapporto annuale degli esperti G+S 1980**
- 258 Programma delle attività tecniche 1980**  
Damiano Malaguerra
- Cronache, notizie, comunicati: 46, 74, 97, 120, 121, 144, 169, 192, 221, 236, 240, 263, 287
- Biblioteca**
- 264 Nuovi acquisti**  
Franca Kocher-Denti



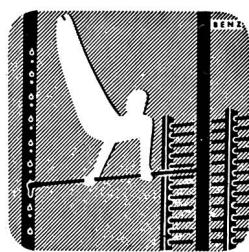
## Alder & Eisenhut AG



8700 Küsnacht (ZH)   Ø 01 9 10 56 53  
9642 Ebnet-Kappel (SG)   Ø 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,  
lo sport e il giuoco**

86 anni di fabbricazione di apparecchiature  
per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per  
competizione e dei materassi ai Campionati  
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,  
scuole, società e privati.



# BUONO

**per 5 campioni  
di Top Start.**

Sufficiente per  
una prova d'efficacia.  
Da consegnare  
alla vostra  
farmacia.



**In gran forma con Top Start e Top Ten.**

Ora, oltre a Top Ten – una  
carica d'energia in bottiglia –  
vi è anche un nuovo prodotto  
Galactina per gli sportivi:  
Top Start.

È un'emulsione per mas-  
saggi di elevata efficacia.  
Ideale prima della partenza.  
Perché Top Start, grazie alle  
sue sostanze iperemizzanti,  
provvede a un'irrorazione  
sanguigna ottimale dei mu-  
scoli, riducendo  
in tal modo il  
rischio di  
crampi, strappi  
e lacerazioni  
muscolari.

**TOP  
START** Galactina

Ma anche al traguardo è  
ideale. Infatti, applicato dopo  
una gara o un duro allenamento,  
contribuisce ad eliminare  
più rapidamente le  
tossine della fatica, evitando  
così l'insorgere dei dolorosi  
crampi muscolari.

Molti campioni sportivi hanno  
sperimentato Top Start e ne  
sono convinti sostenitori.

In bottiglie  
da 150 ml, Fr. 8.40  
e da 1 litro, Fr. 39.75.

**Per giungere freschi al traguardo.**

Per corsi di sci scolastico

Cerchiamo

## Casa di vacanza

50 - 70 letti, esposta al sole e in posizione  
d'innevamento assicurato, libera regolarmente  
l'ultima settimana di gennaio.

Prima locazione: se possibile a partire da  
gennaio 1981.

Rivolgersi a:

**M. Max Rohr**

Rosenweg 660

p.a. Commission d'école

5603 Staufen

**Lo sportivo legge: Gioventù e Sport**

**La rivista di  
educazione sportiva  
della**

**Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin**