

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 7

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 02.04.2026

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo

**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca

**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Adriano Veronelli, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini

**Indirizzo della redazione:** Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44 - telex: etsch 931 230  
telefax 032 226 291

**Abbonamento annuale:** Fr. 29.— (Svizzera), Fr. 33.— (estero)

**Incasso:** Servizio PTT degli abbonamenti ai giornali (a seconda dell'inizio dell'abbonamento, la fatturazione avviene per trimestre, semestre o per anno).

**Numeri arretrati:** Fr. 3.— (Svizzera), Fr. 3.50 (estero). Da ordinare alla Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin.

**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., 6500 Bellinzona

**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne - tel. 032 21 62 96  
Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona - tel. 092 26 26 86

**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Ufficio centrale degli stampati e del materiale, 3000 Berna

**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) da inoltrare all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, rivista MACOLIN, 3000 Berna

**Termine di redazione:** il 1° del mese precedente la pubblicazione.  
Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori.

**Riproduzione** parziale o totale è autorizzata purché sia citata la fonte. Un giustificato è da inviare alla redazione.

Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la responsabilità della redazione.

**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Bruno Morisoli, Renzo Gianocca (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Hugo Lörtscher (fotografie)

Pubblicazione mensile in tre lingue

**Commissione di redazione:**

*Presidente: Yves Jeannotat (redazione francese)*

*Membri: Hans Altorfer (redazione tedesca), Michel Bur-nand (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo (redazione italiana), Hugo Lörtscher (foto), Suzanne Probst Meyer ed Evelyne Nyffenegger (segreteria)*

SOMMARIO

pagina



Sport ed economia  
Arnaldo Dell'Avo

1

L'organizzazione di grandi  
manifestazioni sportive  
Nicola Bignasca

2



Piano d'allenamento per gare multiple  
Hansruedi Kunz

5

L'apprendimento motorio nell'alpinismo  
Walter Josi

15

Il trattamento funzionale di ferite sportive  
Hans Spring

18

DOSSIER

Sport e peso forma  
Vincenzo Liguori

11



Lo sport a un'età avanzata  
Ursula Weiss

19

Squash: dalle galere a sport per supermen  
Vincenzo Liguori

22

**In copertina:** l'allenamento-tipo per gare multiple nel settore giovanile d'atletica leggera costituisce il tema principale di quest'edizione. Per ragioni di spazio pubblichiamo solo i programmi concernenti i settori B/A. Quelli per le rimanenti categorie sono ottenibili presso la Federazione svizzera di atletica.