

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 47 (1990)
Heft: 6

Rubrik: Documentazione

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: 30.01.2026

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

29. Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco.

Vero

Come già detto gli sport di potenza conducono ad una ipertrofia della parete cardiaca senza aumento del volume della cavità:

30. Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati.

Vero

L'allenamento abitua l'organismo ad attingere energia dai grassi in misura maggiore rispetto che dal glicogeno. Le riserve muscolari di glicogeno dureranno quindi più a lungo e questo si riflette in un miglioramento delle prestazioni di resistenza.

Sport-Quiz

Valutazione del test.

Per ogni risposta esatta 1 punto.

Punteggio totale: più di 25.

Complimenti. Siete ben preparato dal punto di vista delle conoscenze medico-sportive e dell'alimentazione. Se il vostro punteggio si avvicina all'en-plein siete anche un attento lettore di Macolin. Complimenti doppi.

Punteggio: tra 15-25

Siete preparato ma avete ancora diversi pregiudizi e preconcetti che dovete superare. Cercate di approfondire le letture sul tema della scienza dello sport.

Punteggio: 10-15

Avete ancora tantissime cose da imparare per diventare dei buoni monitori e per la vostra stessa salute e benessere.

Cercate di curare di più la vostra formazione teorica e leggete assiduamente Macolin.

Punteggio: meno di 10

Le vostre basi tecniche sono nettamente insufficienti. Siete troppo legati a vecchi schemi frutto di errate convinzioni.

Dovete rivedere interamente le vostre conoscenze nel settore della scienza dello sport.



DOCUMENTAZIONE

Benvenuto!

La Fondazione Aiuto Sport Svizzero presenta il nuovo organo ufficiale in lingua italiana

La Fondazione Aiuto Sport Svizzero, a seguito del successo dell'azione Forza Ticino e del sempre maggiore interesse suscitato dalle sue attività negli ambienti sportivi ed economici cantonali, si è dotata di recente di un organo ufficiale: il «Giornale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero.»

Il giornale presenta, con un tradizionale formato di quotidiano, dodici pagine ricche di informazioni ed immagini. Apparirà 5 volte nel corso del 1990 in circa 2500 copie. Questa nuova iniziativa corrisponde ad una volontà di trasparenza e ad un esplicito desiderio di voler illustrare nei dettagli le attività svolte, chi e come viene sostenuto e quali persone, società ed istituzioni sostengono gli sforzi della Fondazione ed aiutano concretamente lo sport cantonale. Dunque un giornale quale luogo d'incontro tra sportivi, sostenitori e pubblico, un giornale di spiegazioni e dibattiti, un giornale per chi ama lo sport e lo vuole aiutare.

I sostenitori della Fondazione sono infatti sempre più numerosi nel mondo sportivo come pure in quello economico e politico, mentre le attività e gli obiettivi della Fondazione acquistano un'importanza sempre maggiore nel contesto sportivo e sociale cantonale.

La prima edizione, oltre ad ampie spiegazioni riguardanti le azioni lanciate quali Forza Ticino, Sostenitore 2000, il Club delle città sportive, offre interessanti spunti di riflessione tramite interviste a sportivi d'élite sostenuti ed a ditte sostenitrici, come pure curiosità e rubriche di servizi per lettori, sportivi e società. Quindi un foglio d'informazione che vuole essere negli intenti dei promotori ben più di un organo di Fondazione. Il Giornale verrà distribuito a sportivi, club di varie discipline sportive, operatori economici e naturalmente a tutti i sostenitori della Fondazione. Chi desiderasse aiutare concretamente lo sport cantonale in una forma diretta ed efficace, come pure ricevere regolarmente il Giornale, potrà rivolgersi all'Ufficio della Svizzera Italiana della Fondazione in via Bossi 34 a Chiasso oppure contattare direttamente i due responsabili, gli ex-sportivi Fabio Corti e Roberto Schneider.



novità **compeed**® novità



- la ricetta magica degli sportivi contro fiacche e sfregamenti



In vendita presso i negozi specializzati in articoli sportivi

Rappresentanza generale:

OCHSNER

Articoli per hockey su ghiaccio Kloten

Marktgasse 14, CH-8302 Kloten, Telefon 01 / 813 15 43, Telex 825 520, Telefax 01 / 813 07 12

Diventate

SOSTENITORI «SIMPATIA»

e riceverete
automaticamente 5 volte all'anno il **Giornale della Fondazione**

Si, desidero sostenere lo sport d'élite e le giovani speranze ticinesi e nazionali, nonché ricevere regolarmente il Giornale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero

Il mio contributo è di fr. 50.—
Contributo supplementare fr. _____
Totale fr. _____

Nome e Cognome _____

Indirizzo _____

CAP, luogo _____

Firma _____

NOVAFON

Muscoli sovraccaricati?

NOVAFON vi darà sollievo!

NOVAFON è un apparecchio a onde sonore per il trattamento semplice, a domicilio, dei più svariati disturbi. Gli esperimenti del professor dr. med. E. Schliephake, scopritore delle virtù terapeutiche delle onde sonore, portarono allo sviluppo dell'apparecchio NOVAFON.

Sin dai primi trattamenti ne risentirete gli effetti positivi avvertendo

• **lenimento** • **rilassamento** • **sollievo** • **benessere**

La terapia a onde sonore mediante NOVAFON è semplice, gradevole e non dà luogo a effetti collaterali indesiderati, in quanto non fa che attivare le difese naturali latenti.

Collaudato e sperimentato!



Sforare leggermente il punto dolente con l'apparecchio NOVAFON. Le 100 a 8000 oscillazioni al secondo generate dall'apparecchio penetrano nei tessuti fino a 6 cm di profondità. Ne stimolano le oscillazioni proprie e procurano un massaggio intensivo e mirato in profondità ai vasi sanguigni e alle estremità dei nervi periferici. La circolazione e il ricambio risultano attivati e i tessuti si rilassano.

Oltre 30 anni di esperienza, dati tecnici verificati scientificamente e successi di vendita nel mondo intero garantiscono alta qualità ed efficienza.

Provare vale la pena!

La soddisfazione degli innumerevoli utenti di NOVAFON ci incoraggia ad offrirvi in prova per una durata di 10 giorni un apparecchio nuovo di fabbrica. Se non vi convince, potete ritornarcelo senza alcuna spesa per voi.

Chi conosce NOVAFON, ne resta entusiasta!

Prezzi modello SK1: fr. 330.—
modello SK2: (con staffa di prolungamento ripiegabile per il trattamento più comodo della schiena e della nuca): fr. 370.—; collaudato ASE; 2 anni di garanzia!

Gli abbonati «Haggingen» beneficiano di uno sconto di fr. 30.— in caso di ordinazione diretta.

Ottenibile anche presso le drogherie e i negozi di articoli sanitari.

Richiedete l'apparecchio NOVAFON originale!

NOVAFON E. Güdel
Apparecchi elettrici medicinali
Brähenstrasse 3, 8707 Uetikon a/S
Telefono 01 920 26 46

Ordinazione

- ☐ Favorite inviarmi un prospetto
☐ Favorite consegnarmi contro fattura e con diritto di restituzione entro 10 giorni l'apparecchio intrasuono NOVAFON
☐ modello SK1 a fr. 330.— oppure
☐ modello SK2 a fr. 370.— dedotti fr.30.—
☐ desidero pagare a rate senza supplemento: (SK1: 1 x fr. 130.— + 2 x fr. 100.— / SK2: 1 x fr. 140.— + 2 x fr. 100.—)

Cognome e Nome: _____

Via: _____ NAP/Località: _____

Firma: _____

DECISAMENTE GUSTOSA E DIGERIBILE.



Rivella ACTIV e Rivella MARATHON sono bevande create apposta per gli sportivi. A base di genuino latticello, dunque ipotoniche, le due bevande sono entrambe straordinariamente digeribili, dissetanti, di gusto gradevole.

Rivella ACTIV dà la carica ed è ideale per prestazioni brevi. Rivella MARATHON è un energetico per prestazioni di lunga durata. Se avete domande o desiderate ricevere ulteriori informazioni, rivolgetevi a: Rivella SA, 4852 Rothrist.

BIBITE RIVELLA PER SPORTIVI.

FORZA

TICINO!

Un'estesa campagna a favore dello sport ticinese

grazie a FORZA TICINO possiamo sperare in un futuro un po' meno duro

BAECHTOLD	Lucas	Pallanuoto
BALESTRA	Massimo	Atletica
BEFFA	Laura	GRS
BELLATI	Andrea	Ciclismo
BOUCHONNEAU	Martine	Atletica
BRECHT	Patrick	Patt. ritmico
CAVADINI	Samantha	Nuoto
FIESCHI	Eliana	Nuoto
GIUSSANI	Jacques	Judo
GUIDOTTI	Andrea	Ciclismo
LEONARDI	Nataschia	Sci Nordico
MARGHITOLA	Romina	GRS
MORETTI	Isabella	Atletica
OPRANDI	Roberta	GRS
PALTENGGHI	Fabrizio	Canottaggio
PELEGRINELLI	Monica	Atletica
PUTTINI	Nicola	Ciclismo
RAPP	Marco	Atletica
TRAVELLA	Rocco	Ciclismo
TROJANI	Fabio	Scherma

grazie a:

inoltre ringraziamo per la preziosa collaborazione:

CORRIERE DEL TICINO
Giornale del Popolo
IL DOVERE
L'ECO dello SPORT

FORZA TICINO
Per la prima volta l'industria e il commercio ticinesi uniscono i loro sforzi per aiutare concretamente i nostri atleti

FORZA TICINO
Per dare anche ai nostri atleti la possibilità di competere ad alto livello

Fondazione Aiuto Sport Svizzero

La fondazione Aiuto Sport Svizzero ringrazia sentitamente le società che si sono schierate a favore dello sport cantonale e nazionale tramite il sostegno accordato all'azione **FORZA TICINO**