

**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:** 11

## 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:** 07.02.2026

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo.**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca.**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Dalmiano Malaguerra, Carlotta Vannini.**Indirizzo della redazione:** Scuola federale dello sport, 2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44  
telefax 032 226 291**Redazione principale:**  
c/o Centro sportivo nazionale della gioventù,  
6598 Tenero -  
tel. 093 67 14 49 - telefax 093 67 15 76.**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 dello sport, Biblioteca, 2532 Macolin.**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3, 6500 Bellinzona.**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienn SA, rue Franche 11, 2501 Bienn - tel. 032 21 62 96.  
SA Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3, 6500 Bellinzona - tel. 092 25 18 71.**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Servizio PTT abbonamenti ai giornali, 3029 Berna.**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) al suddetto servizio PTT.**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 impone la responsabilità della redazione.**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Sergio Bosisio, Bruno Morisoli (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel Käsermann (fotografie).**Pubblicazione mensile in tre lingue****Commissione di redazione:***Presidente: Hans Altorfer**Membri: Yves Jeannotte ed Eveline Nyffenegger (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bignasca (redazione italiana), Daniel Käsermann (redazione fotografica), Suzanne Probst Meyer (segretaria).***SOMMARIO****Sport — Natura — Energia**  
Arnaldo Dell'Avo

- Sci di fondo con bambini 2  
Regina Kindschi
- Allenamento mentale nello sci di fondo 6  
Ulrich Wenger
- Dal passo alternato al pattinaggio 11  
Dario D'Incal
- Sci fuori pista rispettoso della natura 12  
ASS
- Riflessioni sui principi di prestazione 13  
e di competizione  
Anton Lehman



- Le evoluzioni possibili del gioco del calcio 16  
Marco Ortelli



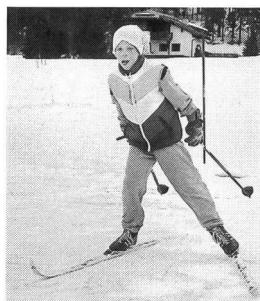
- Dalle rotaie ai tracciati CO 18  
Hans Ulrich Mutti



- Ma c'è anche l'asma da sforzo 20  
Sportgiovane



- La gioventù è il nostro avvenire 22  
Roger Hirt

**In copertina:** lo sci di fondo, uno degli sport fra i più raccomandati anche a livello infantile e giovanile; l'iniziazione giocata è proposta a pag. 2 e seguenti da Regina Kindschi, già personaggio di spicco dei quadri nazionali femminili.