

**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:** 12

**Register:** Sommario 1990

### **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:** 18.02.2026

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

# Sommario 1990

Nota:

*cifra romana* = numero dell'edizione  
*cifra araba* = numero della pagina



## EDITORIALE

Gli anni '90 Arnaldo Dell'Avo	I/1
Il significato attraverso i sensi Wolfgang Weiss	II/1
Fra la cultura e il sociale Arnaldo Dell'Avo	III/1
Gioie e dolori di primavera Nicola Bignasca	IV/1
Elemento vitale Arnaldo Dell'Avo	V/1
Limiti nello sport Heinz Keller	VI/1
Aldo Sartori: 80 candeline Arnaldo Dell'Avo	VII/1
La SFSM e il doping Hans Altorfer	VII/2
In morte di Ernst Hirt Heinz Keller	VIII/1
Nel ricordo di Aldo Sartori	VIII/2
Addio, Armin! Arnaldo Dell'Avo	IX/1
Ciao Armin Clemente Gilardi	IX/2
Note autunnali Arnaldo Dell'Avo	X/1
Sport - Natura - Energia Arnaldo Dell'Avo	XI/1
Auguri a... Arnaldo Dell'Avo	XII/1



## QUI MACOLIN

Ricerca verso la pratica Hansruedi Löffel	I/6
Molteplice attività della SFSM	I/6
Concorso 1991 dell'Istituto di ricerche	II/23
Un artista si congeda Hans Altorfer	III/20
L'esempio vien dall'alto Annunci e notizie varie	IV/17
Kaspar Wolf: e settanta! Heinz Keller	IV/18
Legami con la Francia Jean-Claude Leuba	VI/21
Notizie varie AA.VV.	VII/19
Notizie varie AA.VV.	VII/20
Pensando a Ernst Hirt Clemente Gilardi	VIII/23
Notizie	IX/20
La fine di un'era Hans Altorfer	XII/20
Attività parlamentare Hansruedi Löffel	XII/20
Macolin: sport ma anche arte	XII/20



## TEORIA E PRATICA

Il riscaldamento: un semplice rituale? Nicola Bignasca	I/2
Sport-Quiz Vincenzo Liguori	I/5
Prospettive ed esigenze future agli attrezzi in rapporto all'artistica Barbara Bechter	II/7
Raccolta di giochi per l'attività invernale Nicola Bignasca	II/10
Lo sci di velocità Armand Midol	II/13
L'essere umano a basse temperature Per-Ola Granberg	II/16
L'allenamento tecnico dei giovani calciatori Michel Ritschard	III/2
Introduzione al gioco del calcio a 5 Luciano Fraschetti	II/4
Arbitri: pedagogisti non riconosciuti e... abusivi? Beat Schaller	III/6
Campi sportivi pianificati Walter Gross	IV/2
Orientamento in montagna Walter Josi	IV/4
Morte sotto valanga Walter Josi	IV/9
Presa di posizione della SFSM Walter Josi	IV/13
Gruppo di lavoro «perizie negli incidenti di montagna» Walter Josi	IV/14
Squirt - sport tridimensionale Mirjam Geiger	V/2
Storia ed evoluzione del nuoto pinnato Jacques Vautravers	V/6
Test di nuoto '90 Lilo Kennel	V/9
Hydro-Power Ellade Corazza	V/10
Fitnessgram Peter R. Berry	V/12
Fitness in nuova veste! Barbara Bechter	VI/3
Aqua Parcours N. Eidenbenz / H. Buchholz	VI/5
L'allestimento di una carta di CO AA.VV.	VI/7
Pallapugno - che cos'è? M. Meli / A. Dell'Avo	VI/9
Sport-Quiz Vincenzo Liguori	V/11
Sport-Quiz: le risposte Vincenzo Liguori	VI/22
Il fenomeno «triathlon» da un punto di vista psicologico di Jürg Schmid	VII/3
Nuotare nei laghi e nei fiumi ma in modo sicuro AA.VV.	VII/6
Le capacità coordinative nella pallanuoto Paul Vesel	VIII/3
Ginnastica ritmica sportiva Gabi Schibler / Mariella Markmann	VIII/7
Cronache «americane» in Svizzera Harry Frei	IX/3
Giocare al calcio - con la testa Bruno Truffer	IX/6
Prevenzione degli incidenti di lotta Theo Herren	X/2
La mini-lotta nella scuola Jean Daniel Gachoud	X/4
Arrampicata agonistica Walter Josi	X/7
Sicuri alla meta Martin Gurtner / Walter Josi	X/11

Sci di fondo con bambini Regina Kindschi	XI/2
Allenamento mentale nello sci di fondo Ulrich Wenger	XI/6
Dal passo alternato al pattinaggio Dario D'Incal	XI/11
Sci fuori pista rispettoso della natura ASS	XI/12
Riflessioni sui principi di prestazione e di competizione Anton Lehman	XI/13
Snowboard: il vento in poppa Erich Hanselmann	XII/2

## DOSSIER

Sport per anziani Salute, sport e vecchiaia Ursula Weiss	I/7
Il perché del movimento Alfredo Calligaris	I/8
Il dosaggio nello sport per anziani Carl Schneider	I/9
Quale futuro ha lo sport per anziani Esther Röthlisberger	I/14
Anziani e sport di Pro Senectute U. Ackermann / E. Sprecher	I/16
L'Interassociazione svizzera dello sport per anziani Felix Felber	I/18
Sport per anziani un compito dello Stato Heinz Keller	I/20
Compito nazionale, modello cantonale Urs Weber	I/21
Nella formazione universitaria Ruth Schucan-Kaiser	I/22



## GIOVENTÙ + SPORT

Notizie varie Statistiche 1989	I/23
Incidenti G + S: troppi e dolorosi	I/24
Fitness... con tiro sportivo C'era un amico Charles Wenger	II/22
Savoia 1992 - «Jeunesse du monde» Hugo Gunzinger in pensione Charles Wenger	III/23
In gommone sul fiume G + S Ticino '89: trionfale!	III/24
Assistenza in crisi? Notizie e cronache	IV/19
Eco da Lingesport Il loro primo ritiro collegiale Mariuccia Britto-Romano	VII/21
La gioventù è il nostro avvenire - Roger Hirt	VII/22
Notizie varie	VIII/20
	VIII/21



## CENTRO SPORTIVO TENERO

Commiato da Domenico Calendario	IX/23
Corsi per nuovi metodi di controllo dell'allenamento	IX/23
Nuova pista d'atletica e nuovo progetto di Arnaldo Dell'Avo	XI/19
Fotocronache Arnaldo Dell'Avo	II/20



## OSSERVATORIO

Operazione «Forza Ticino» Arnaldo Dell'Avo	II/3
Centro ecologico uomo natura	IV/22
Paul Cézanne: le bagnanti Fritz K. Mathijs	V/21
Le persone anziane e lo sport Ursula Weiss	VI/14
Ginnastica respiratoria Pasquale Maurizio Ricciardi	VI/17
Remare nel buio Frauke Ming	VI/19
Experimenta '90	VII/23
Imparare divertendosi tra sogni e bisogni Eugenio Jelmini	IX/16
Le evoluzioni possibili del gioco del calcio Marco Ortelli	XI/16
Tutta la verità sulle ginnaste romene N. Tamini / C. Dimitriu	XII/9
Alla ricerca dello sci perduto Francesca Solari	XII/13



## SCIENZA DELLO SPORT

Ginnastica per la schiena AA.VV.	III/10
Alcool e sport Vincenzo Liguori	III/12
Presupposti di apprendimento e di prestazione Arturo Hotz	III/13
Problemi alla schiena Klaus Weckerle	V/16
Le basi biologiche dell'allenamento di resistenza di Jost Hegner La protezione della personalità dello sportivo di Franco Fähndrich / Nicola Bignasca	VII/10
Razza campione Vincenzo Liguori	VIII/14
Metti la pasta nel motore Vincenzo Liguori	VIII/16
L'importanza dei carboidrati per lo sportivo Norbert Bachl	VIII/17
Lo sport e gli spuntini intermedi Christina Gilli-Brügger	VIII/19
Valutazione della forza esplosiva Zdzislaw Paliga	IX/10
Metti un turbo nel rigore Vincenzo Liguori	IX/13
Ma c'è anche l'asma da sforzo Sportgiovane	XI/20
Allenamento degli allenatori Guido Schilling	XII/5
L'acqua minerale come alimento A. Colombi / D. Steiger	XII/6



## SGUARDO NEL MONDO

Sciare al Nord è diverso Ruedi Etter	II/17
Un'esperienza unica: la pallavolo nella scuola in Tanzania	XII/18



## MOSAICO ELVETICO

La «Staffetta '91» «Sport '90»	II/24
A che punto siamo Hansruedi Löffel	III/22
Milioni di metri a nuoto Buoni investimenti H. R. Löffel	VI/24
Notizie varie AA.VV.	VII/22
Sport a scuola, ma sicuro upi	X/17
Sport e ambiente perseguono il medesimo obiettivo: conservare la salute Erminio Giudici	X/19
I 700 anni della Confederazione... e le scadenze sportive Super Toto	X/20
Partecipate, aiutate, vincete	X/21



## CALENDARIO

Sport nelle scuole professionali Sport-Quiz: le risposte Vincenzo Liguori	I/25
	I/26



## DOCUMENTAZIONE

Videocassette vendesi	III/21
Immagini Nicola Bignasca	IV/24
Benvenuto!	VI/24
Recensioni schede di Nicola Bignasca	V/23



## LA LEZIONE

Avviamento del calcio Stefano D'ottavio	III/8
Esempio pratico di allenamento con i giovani Michel Ritschard	IV/15
Lo «stretching» del podista Jacques Turblin	VIII/12
Tre proposte Bruno Quadri	IX/21
Hockey su ghiaccio Fausto Croce	X/15



## REPORTER

L'attività sportiva degli anziani zurighesi H. Lörtscher / N. Bignasca	I/12
Il «Super-Decathlon» Hugo Lörtscher	III/18
Schettino: il grande ritorno? H. Lörtscher / A. Dell'Avo	IV/20
Mountain-Bike nel rispetto della natura H. Lörtscher / N. Bignasca	VI/12
Dalle rotaie ai tracciati CO Hans Ulrich Mutti	XI/18
La «sei giorni» di Zurigo Arnaldo dell'Avo	XII/16



## IMPIANTI SPORTIVI

Continua l'espansione per fsb, areal e IRW	X/24
Archiviata la fsb 1989	IX/24



novità **compeed**® novità



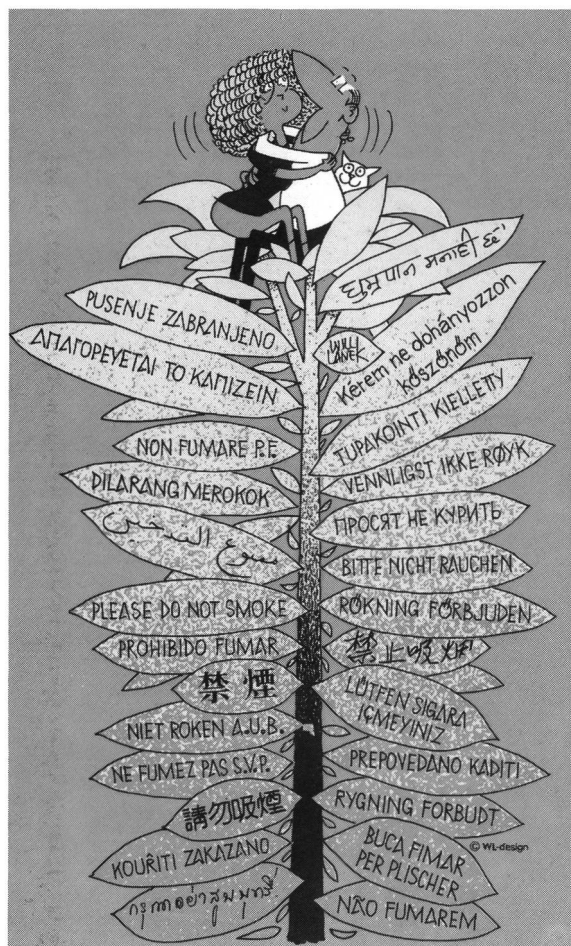
• e avanti subito senza problemi

**- 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 e altri sport  
CH-8424 EMBRACH, Industriestr. 22, Switzerland  
Tel. 01 8760202 o 8760209, Fax 01 8760122



# 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!



Sfiorare 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 «Haggligen» 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: \_\_\_\_\_



# Fitness d'ora in poi più piacevole...

Di fronte al sentimento di averne abbastanza, che tende oggi a smorzare le migliori volontà, Wolff System propone un'innovazione che ridà gusto al fitness. «life velo» è un apparecchio solido, di concezione moderna, che unisce raffinatezze elettroniche, videoclips e informazioni. Il suo monitor a colori è attrezzato per la ricezione dei programmi televisivi e Videotext.

Mentre il programma televisivo scorre sullo schermo, voi migliorate la vostra condizione fisica.

Estetico e perfettamente ergonomico, questo attrezzo d'allenamento vi pone sulla via per raggiungere una buona forma fisica. Il lavoro dei muscoli delle gambe e dei glutei stimolano il vostro ritmo cardiaco.

*life velo*



**WOLFF SYSTEM AG**  
Bahnhofstrasse 47A, CH-4132 Muttenz  
Telefon: 0 61/61 00 21  
Telefax: 0 61/61 00 51



## FORZA

## TICINO!

Un'estesa campagna a favore dello sport ticinese

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

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

grazie a:

*Swiss miniatur*

**Centro Panoramica Cadro**

*gaggini-bizzozzero sa*

**ballisti sa**

**Coop**

**BANCA CCM**

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**