

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

QUI MACOLIN

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



TEORIA E PRATICA

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

DOSSIER

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

GIOVENTÙ + SPORT

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

CENTRO SPORTIVO TENERO

Commiato da Domenico	II/19
Calendario	
Corsi per nuovi metodi di controllo	II/20
dell'allenamento	
Nuova pista d'atletica	VII/17
e nuovo progetto	
di Arnaldo Dell'Avo	
Fotocronache	IX/23
Arnaldo Dell'Avo	



OSSERVATORIO

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



SCIENZA DELLO SPORT

Ginnastica per la schiena	III/10
A.A.VV.	
Alcool e sport	III/12
Vincenzo Liguori	
Presupposti di apprendimento e di prestazione	III/13
Arturo Hotz	
Problemi alla schiena	V/16
Klaus Weckerle	
Le basi biologiche dell'allenamento di resistenza	VII/10
di Jost Hegner	
La protezione della personalità dello sportivo	VII/15
di Franco Fähndrich / Nicola Bignasca	
Razza campione	VIII/14
Vincenzo Liguori	
Metti la pasta nel motore	VIII/16
Vincenzo Liguori	
L'importanza dei carboidrati per lo sportivo	VIII/17
Norbert Bachl	
Lo sport e gli spuntini intermedi	VIII/19
Christina Gilli-Brügger	
Valutazione della forza esplosiva	IX/10
Zdzislaw Paliga	
Metti un turbo nel rigore	IX/13
Vincenzo Liguori	
Ma c'è anche l'asma da sforzo	XI/20
Sportgiovane	
Allenamento degli allenatori	XII/5
Guido Schilling	
L'acqua minerale come alimento	XII/6
A. Colombi / D. Steiger	



SGUARDO NEL MONDO

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



MOSAICO ELVETICO

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



LA LEZIONE

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



REPORTER

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



CALENDARIO

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



DOCUMENTAZIONE

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



IMPIANTI SPORTIVI

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

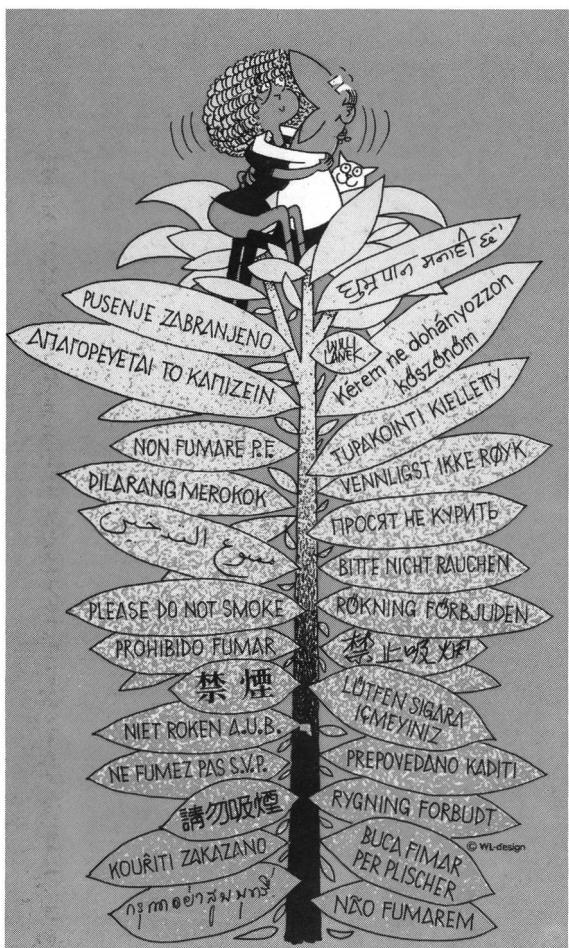


novità **compeed® novità**

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



NOVAFON

Muscoli sovraffaticati?

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 intenso 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 «Haggen» 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 oggiorino 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 stimola il vostro ritmo cardiaco.



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

life velo



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 Samanta Nuoto
FIESCHI Eliana Nuoto
GIUSSANI Jacques Judo
GUIDOTTI Andrea Ciclismo
LEONARDI Natascia Sci Nordico
MARGHITOLA Romina GRS
MORETTI Isabella Atletica
OPRANDI Roberta GRS
PALTENGHI Fabrizio Canottaggio
PELLEGRINELLI Monica Atletica
PUTTINI Nicola Ciclismo
RAPP Marco Atletica
TRAVELLA Rocco Ciclismo
TROJANI Fabio Scherma

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

La fondazione Auto Sport Svizzero ringrazia sentitamente le società che si sono schierate a favore dello sport accordate e nazionali tramite il sostegno FORZA TICINO

Fondazione Aiuto Sport Svizzero

swiss miniatur Centro panoramica Cadro gaggini-bizzozero sa ballisti sa db coop coop BANCA CCM L'eco dello sport

The logo for Swiss miniatur, featuring a stylized flower or fan-like design with the words "swiss miniatur" written in a script font above it.