

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 8

## **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:** 02.05.2026

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo.  
**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca.  
**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini, Ellade Corazza.  
**Indirizzo della redazione:** Scuola federale dello sport, 2532 Macolin  
 tel. 032 27 61 11  
 telefax 032 27 64 04  
**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 (este-  
 ro). Da ordinare alla Scuola federale dello sport, Biblio-  
 teca, 2532 Macolin.  
**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lu-  
 gano 3, 6500 Bellinzona.  
**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Fran-  
 che 11, 2501 Bienne - 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:** Servi-  
 zio 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 giustificativo è da inviare alla redazio-  
 ne. Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la  
 responsabilità della redazione.  
**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sac-  
 chi, Sergio Bosisio, Bruno Morisoli (impaginazione),  
 Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel Käser-  
 mann (fotografie).

**Pubblicazione mensile in tre lingue**

**Commissione di redazione:**  
*Presidente:* Hans Altorfer  
*Membri:* Yves Jeannotat ed Eveline Nyffenegger (re-  
 dazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bignasca  
 (redazione italiana), Daniel Käsermann (redazione fo-  
 tografica), Marisa Bühlmann (segretaria).

## SOMMARIO

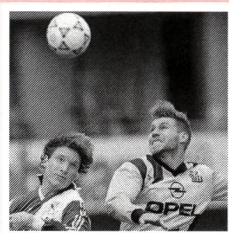
pagina

### Editoriale

Parliamo di calcio  
 Arnaldo dell'Avo

1

### Teoria e pratica



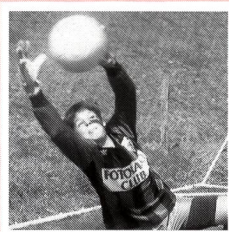
L'allenamento del calciatore:  
 globale e con accentuazione cognitiva  
 Bruno Truffer

2

Giorno per giorno così lavoro  
 Roberto Morinini

6

### Scienza



La pratica calcistica del ragazzo  
 dagli 11 ai 14 anni  
 Lucio Bizzini

9

Basta prendere lo stress dal verso giusto  
 Ugo Pozzi e Boris Luban - Plozza

11

I disequilibri muscolari nel calciatore  
 Giovanni Mauri

12

### Metodologia

Modello di allenamento  
 Bruno Quadri

17

### Documentazione

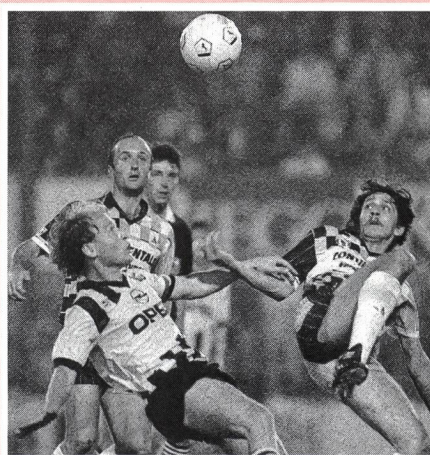
Il calcio nei libri  
 Nicola Bignasca

19

### Impianti

Più sicurezza sui campi di calcio

21



**In copertina:** calcio - un gioco con situazioni affa-  
 scinanti - richiede dai giocatori risposte a situazioni  
 specifiche. Nell'articolo tecnico del capodisciplina  
 G+S si affronta il tema dell'allenamento globale con  
 accentuazione cognitiva. (foto: Andreas Blatter)