

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 10

Artikel: Scienza e gioventù a Macolin

Autor: Wieland, Men

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999462>

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: 15.01.2026

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

Scienza e gioventù a Macolin

di Men Wieland



▲ **Controllo prima dei test.**

▼ **Test di resistenza al cicloergometro nella sauna e controllo del lattato.**

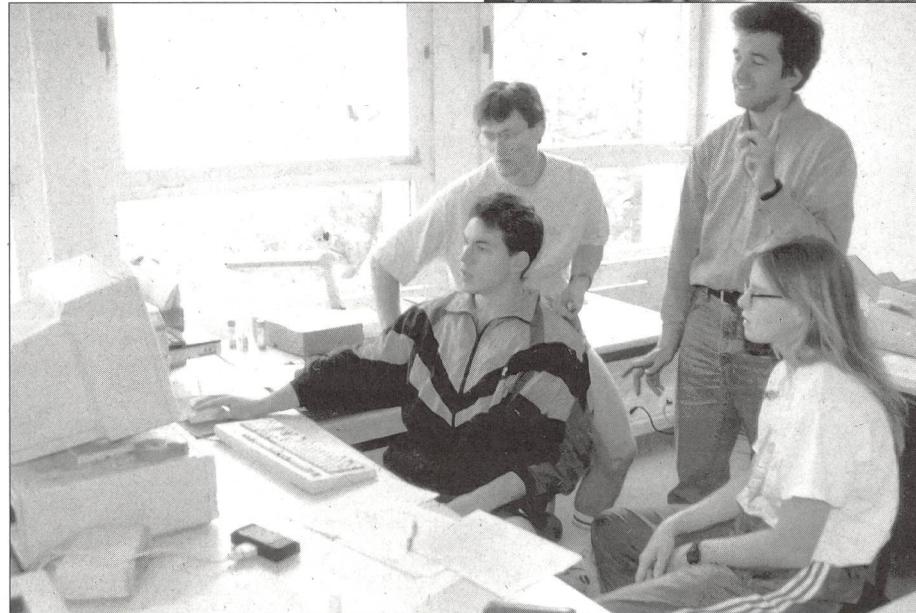
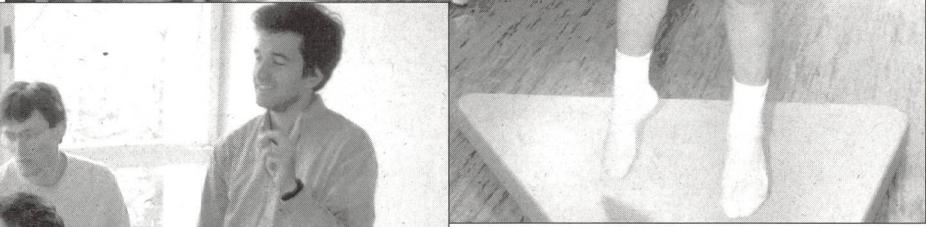


Ritrovo presso il fiorista della stazione di Bienna. Venti giovani sportive e sportivi, provenienti da tutta la Svizzera, hanno appuntamento in quel luogo. Sono stati scelti fra un numeroso gruppo di interessati per partecipare alla prima settimana di studio «Scienze dello sport» organizzato dalla Fondazione svizzera Scienza e gioventù e dall'Istituto di scienza dello sport di Macolin. Non si conoscono fra di loro. Tutti sono sportivamente attivi, competitori regolari anzi, e alcuni si possono individuare d'un solo colpo d'occhio: il lanciatore del peso dal fisico possente, la canoista con la sua pagaia ben impacchettata, la triatleta con la sua fida bicicletta. Sci-fondisti e alpini non hanno portato con se gli attrezzi, e nemmeno i pentatleti e i calciatori. Li accomuna la curiosità per questa avventura «scientifica», per quale sarà il risultato e il loro interesse per la scienza e la ricerca.

Già nel corso del primo giorno di lavoro, questi giovani ricercatori sportivi vengono introdotti al progetto che li attende. In piccoli gruppi vengono formulate ipotesi di lavoro a cui viene risposto da parte dei dirigenti dell'Istituto di Macolin. I giovani ricercatori, a anche i loro consulenti, fungono da cavie per lo Swiss-fit-Test, il test Conconi e le misurazioni del lattato e grasso.

Un gruppo s'è occupato dell'influsso di ambiente caldo sulla prestazione sportiva. Sono stati svolti test di resistenza a temperatura normale e nella sauna. Si è registrato un cedimento della prestazione già a partire da 40°. Persone che sudano subito e molto denotano, a temperatura ambiente calda, una minor perdita di rendita sportiva.

Per stabilire la prestazione di resistenza sono stati utilizzati il test Conconi, la corsa-pendolo dello Swiss-fit-Test e la misurazione del lattato dopo sforzo. Ogni prova permette un paragone fra gli allenati e non in resistenza, oltre che un giudizio qua-



litativo differenziato e di conseguenza, la possibilità di consulenza d'allenamento.

Un altro gruppo ha potuto appurare che la forza esplosiva è fortemente in correlazione con la velocità di scatto e la mobilità.

Tramite ricerche bibliografiche, i giovani sportivi e ricercatori hanno raccolto importanti nozioni sul loro settore specifico e sull'alimentazione.

In questa settimana di studio, questo gruppo di giovani ha potuto conoscere le scienze dello sport e i suoi metodi. Hanno inoltre ricevuto gli impulsi per la realizzazione di loro progetti di ricerca nell'ambito sportivo, nelle scienze naturali e mediche. Al termine di questo breve periodo di studio, i vari progetti di ricerca sono stati illustrati a genitori, amici e maestri di sport. Per questi

giovani non è stato facile prendere commiato da una settimana intensa, istruttiva e impregnata di amicizia. Son ripassati davanti al fiorista della stazione di Bienne con pagaia e bicicletta per riprendere la strada di casa carichi di un'esperienza oltremodo positiva. ■

- ▲ **Valutazione in laboratorio della forza esplosiva.**
- ◀ **Elaborazione dei dati al computer.**
- ▼ **Misurazione dello strato adiposo.**

