

**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:** 12

**Register:** Sommario 1995

#### 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:** 23.12.2025

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

# Sommario 1995

Nota:

cifra romana = numero dell'edizione

cifra araba = numero delle pagine

## Editoriale

Di difficoltà e di necessità	I/1	Il triathlon nell'infanzia Martin Gilomen	V/6	Stress e attività ludico sportiva: teoria e prevenzione Boris Luban-Plozza	II/11
Heinz Keller		La diffusione dell'unihockey in Svizzera Adrian Buholzer e Stefan Denzler	V/9	Acido lattico questo (s)conosciuto Vincenzo Liguori	II/13
Macolin "anche" del Ticino - I	II/1	La preparazione fisica nel golf Alfredo Calligaris	V/14	Elisir di lungo sport Vincenzo Liguori	II/15
Clemente Gilardi		Individualizzazione dell'insegnamento e dell'apprendimento; un esempio: il nuoto Juerg Schübach	VI/2	Etica, televisione e produzione di spettacoli sportivi Pierre Chazaud	II/19
Macolin del Ticino - II	III/1	Musica per la profilassi, teoria e meditazione Fred Greder	VI/6	Soggiorno e allenamento in altitudine Hans Hoppele	III/6
Clemente Gilardi		L'arrampicata con i bambini Rüdi Meier	VII/8	CoQ10 Fred Brouns	III/14
Macolin del Ticino III	IV/1	La forza dei pensieri al servizio della prestazione Heinz Müller	VIII/2	Crampi, ovvero l'incubo degli sportivi Vincenzo Liguori	IV/17
Clemente Gilardi		Soccer in the water Vincenzo Liguori	VIII/6	Caro, vecchio, buon pane Vincenzo Liguori	IV/19
Per uno sport di qualità	V/1	Correre con la testa Hans-Ulrich Mutti	IX/6	Caffeina e pratica sportiva Mario Corti	V/21
Nicola Bignasca		Sport-quiz uno Vincenzo Liguori	IX/10	Vacanze e sport: istruzioni per l'uso Vincenzo Liguori	VI/18
Del malvezzo di salutare	VI/1	Un'accoppiata vincente Ulrich Wenger	X/3	Quando è il gomito che miagola Vincenzo Liguori	VII/15
Clemente Gilardi		Sport-quiz due Vincenzo Liguori	X/6	Valore e importanza dell'esperienza del dolore nel giovane Mario Corti	VII/19
L'uno al servizio dell'altro	IX/1	Io e lo sci di fondo Wolfgang Weiss	XI/2	Medicina subacquea Vincenzo Liguori	VIII/14
Nicola Bignasca		Gioie e dolori del fondista Ulrich Wenger	XI/3	Nuovi impulsi nella lotta al doping Matthias Kamber	IX/12
Campionite!?	X/1	Il "perché" dell'hockey su ghiaccio Rolf Altorfer	XI/6	Bacio dell'atleta Vincenzo Liguori	IX/17
Arnaldo Dell'Avo		CO a squadre - Un'avventura in compagnia nello stadio più grande del mondo Luca Jenzer	XI/9	Sport, ovvero, come prevenire lo stress Vincenzo Liguori	X/16
Emozioni	X/2	Sport-Quiz tre Vincenzo Liguori	XI/18	Valutazione degli stati dell'umore negli atleti italiani	XI/20
Wolfgang Weiss		Campioni infantili? Jacqueline Itschner	XII/2	Medici dello sport: né maghi né stregoni Vincenzo Liguori	XII/14
Popolarità altissima	XI/1	I movimenti-chiave nella tecnica dello sci Philippe Chevalier	XII/4	Basket, giganti con i piedi d'argilla Vincenzo Liguori	XII/16
Arnaldo Dell'Avo		Cartine disegnate da ragazzi Lukas Jenzer	XII/6		
Riscoperta!	XII/1	Sport-Quiz quattro Vincenzo Liguori	XII/8		
Arnaldo Dell'Avo					

## Teoria e pratica

Maggior mobilità articolare per un miglior fitness	I/2	Campioni infantili? Jacqueline Itschner	XII/2	Combatimento nella polvere, sangue e onore Ueli Ramseier	I/12
Klaus Weckerle		I movimenti-chiave nella tecnica dello sci Philippe Chevalier	XII/4	Il rischio dei gentlemen Marcel Melcher	III/12
Nuovi test di atletica leggera	II/2	Cartine disegnate da ragazzi Lukas Jenzer	XII/6	Giusto per piacere Daniel Käsermann	IV/12
Rolf Weber		Sport-Quiz quattro Vincenzo Liguori	XII/8	Acrosport e tumbling Evelyne Nyffenegger	V/12
Musica per giochi, improvvisazioni e creazioni	II/4				
Fred Greder					
Giocare con l'equilibrio "acrobatico"	III/9	L'influenza degli attrezzi sulla traumatologia da sci P. Zucco	I/6		
Gabi Schibler		Gli effetti sulla spalla dell'invecchiamento e del lavoro E. Bär	I/10	La povertà con il sorriso Arnaldo Dell'Avo	VII/11
Il filo di Arianna del nuovo manuale del monitore di tennis	IV/6				
Marcel K. Meier					
Musica per creare atmosfera e sottofondo	IV/9				
Fred Greder					
Una discesa sul fiume senza paura	IV/14				
J. Götz/B. Scheidegger					
L'acquisizione delle capacità di gioco nel calcio giovanile	V/2				
Manfred e Johannes Uhlig					

## Scienza

L'influenza degli attrezzi sulla traumatologia da sci P. Zucco	I/6		
Gli effetti sulla spalla dell'invecchiamento e del lavoro E. Bär	I/10		

## Reporter

Combatimento nella polvere, sangue e onore Ueli Ramseier	I/12	
Il rischio dei gentlemen Marcel Melcher	III/12	
Giusto per piacere Daniel Käsermann	IV/12	
Acrosport e tumbling Evelyne Nyffenegger	V/12	
La povertà con il sorriso Arnaldo Dell'Avo	VII/11	

Veicolo pubblicitario? Daniel Käsermann/Arnaldo Dell'Avio	VIII/12	Scienza e gioventù a Macolin Men Wieland	X/8	Nicola Bignasca Lettura Nicola Bignasca	XI/24
Sport con accetta e motosega Arnaldo Dell'Avio	IX/19	Un tema anche in Germania Erich Hanselmann	X/10	Nuovi video della SFSM Nicola Bignasca	XII/22
La pantera Hugo Lötscher	X/12	Formazione maestri/e di sport SFSM	X/11		
Interdipendenza Jean-Claude Leuba	XI/12	Notizie varie	XII/10		
Uno sguardo a volo di mongolfiera Arnaldo Dell'Avio	XII/12				
<hr/>					
<b>CST</b>		<b>Mosaico</b>		<b>Impianti</b>	
Rapporto annuale 1994 R. Feitknecht / B. Caprara	I/14	Slittare, ma sicuro	I/22	Definizione delle necessità Nicole Loichat	III/17
I diritti del bambino Lucio Bizzini	II/7	Varie	III/23	Indetto l' "IAKS I'Award 1995" 400 espositori di 20 paesi	III/21
Per uno sport a misura di bambino Marcello Bernardi	III/2	Bilancio e prospettive dell'Aiuto sportivo svizzero	X/22	14o congresso IAKS	VII/21
Il bambino e lo sport Rolando Pancaldi	IV/2	Varie	X/23	30 anni della IAKS da 25 partner dell'fsb Colonia	VII/22
Il contributo del canton Ticino in favore dello sport giovanile Mauro Dell'Ambrogio	V/16	G+S		Pollice verde e campi sportivi Guido Squarcia	VII/23
Il contributo educativo dello sport nell'infanzia Fulvio Caccia	V/20	Esperienza pienamente riuscita Fulvio Castelletti	I/23	Illuminazione degli impianti sportivi upi	X/19
Il ruolo dell'educazione fisica nello sviluppo motorio del bambino Ivo Robbiani	VI/15	Tennis: obiettivi 1995	IV/20		
Il contributo delle società sportive allo sviluppo del bambino Fulvio Castelletti	VIII/10	La Rega offre nuove prestazioni a G+S	V/23	<hr/>	
		Nuovi capidisciplina G+S	V/23	<b>Osservatorio</b>	
		Gioventù+Sport Ticino 1994	VIII/17	Banane Fred Bruouns	III/15
		Varie	X/21	Anche lo sport contro il razzismo e l'intolleranza	VII/2
		Tossicomania e G+S AA. VV.	XII/19	Campagna della gioventù del Consiglio d'Europa	
		Gente che va, gente che viene, gente che rimane Barbara Boucherin	XII/21	Il calcio dell'amicizia	VIII/20
				La regata delle regate Francesco Monaco	VIII/22
				Le scarpe: comunque comode Rosanna Cavagliieri	IX/22
<hr/>					
<b>Dossier</b>		<b>Calendario</b>			
Al di là ed attraverso Michel Develay	I/17	Sport nelle scuole professionali	I/24		
<hr/>					
<b>Personaggi</b>		<b>CFS</b>			
Jean Studer ha ottant'anni Clemente Gilardi	I/18	Invecchiare in salute	II/23		
<hr/>					
<b>Qui Macolin</b>		<b>Documentazione</b>		<b>Sport per tutti</b>	
Chi va e chi viene	I/19	Lettura Nicola Bignasca	II/24	Camminare è bello FAT	VI/21
Concorso dell'Istituto di scienza dello sport	III/22	Perfettamente informati Guida FSA alle corse popolari	III/24	Rispetta la natura	VII/24
Varie	IV/22	Letture ed immagini	IV/24		
Stich a Macolin e Tenero	VI/9	Letture Nicola Bignasca	V/24		
Varie	VI/10	Letture Nicola Bignasca	VIII/24		
1994, un anno da ricordare	VI/11	Letture Nicola Bignasca	X/24		
Sport, attività fisica e salute M. Kamber / B. Marti	IX/2	Letture Nicola Bignasca			
Notizie	IX/4	Letture			
<hr/>					
<b>Intervista</b>					
Sport femminile e diritto islamico: un'autonomia totale Hans Altorfer					
Triathlon,... che passione! Ivana Pedrazzoli Genasci					



Hotel-Restaurant  
**Kühboden**

**Ristorante di montagna  
con ambiente familiare  
situato a 2200 m di altezza,  
paradiso dello sci e delle escursioni  
sull'Alpe di Fiesch  
e sul ghiacciaio dell'Aletsch**

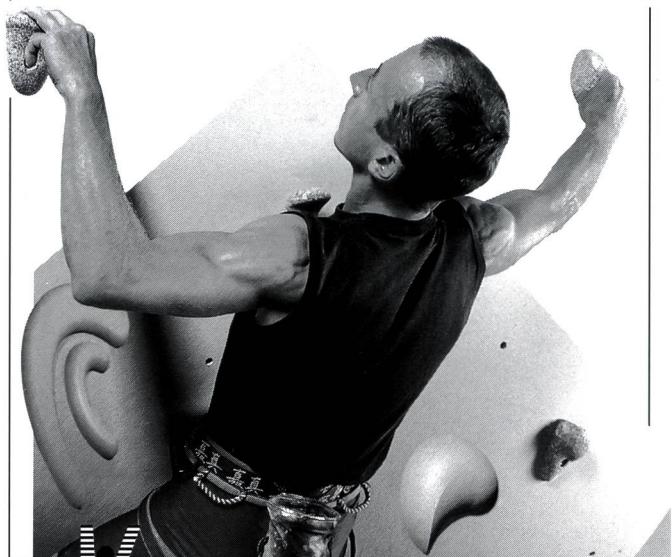
**Ideale per gruppi,  
scuole e associazioni**

Per qualsiasi informazione:

**Cornelia e Beat Schmid**

3984 Fiesch / Kühboden  
Telefono 028 71 13 77  
Fax 028 71 36 22

**Saisir  
le moment**



**ALDER&EISENHUT AG**

Nous fabriquons  
pour vous:  
par ex. des  
murs d'escalade

Fabrique d'engins  
de gymnastique et de sport  
Succursale romande  
1196 Gland  
Tél. 022/364 79 40  
Fax 022/364 79 44

## **Corso di animazione al Nuoto per Tutti (NpT)**

### **Data e luogo:**

20/21 gennaio 1996 a Mendrisio

### **Tema:**

dirigo un corso di Nuoto per Tutti, come affronto questo compito?

### **Scopo del corso:**

- apprendere a pianificare e realizzare un corso di Nuoto per Tutti
- saper utilizzare i mezzi dell'animazione nel Nuoto per Tutti
- conoscere l'offerta del Nuoto per Tutti nello sport di svago

### **Partecipazione:**

questo corso è destinato a tutti gli interessati e costituisce una formazione di base per accedere a corsi più avanzati, come per esempio Ginnastica in Acqua o Nuoto-Fitness. Il corso permette di assimilare le basi teoriche (1/2) e di raccogliere dei suggerimenti pratici (1/2).

### **Iscrizioni e informazioni:**

Federazione Svizzera di Nuoto (FSN)  
Nuoto per Tutti, casella postale / Sportweg 10,  
3097 Liebefeld / Berna,  
tel. 031 971 60 16, fax 031 971 60 19

## **Tagliando di ordinazione**

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Praticare lo snowboard, ma sicuro!                   | Fr. 33.—  |
| <input type="checkbox"/> I gladiatori del nostro tempo                        | Fr. 45.—  |
| <input type="checkbox"/> Rampichino, tecnica su ogni terreno                  | Fr. 24.—  |
| <input type="checkbox"/> Ben pensato – ben fatto                              | Fr. 37.30 |
| <input type="checkbox"/> Trilogie dell'agire – sinfonie<br>dell'apprendimento | Fr. 40.50 |

Cognome: \_\_\_\_\_

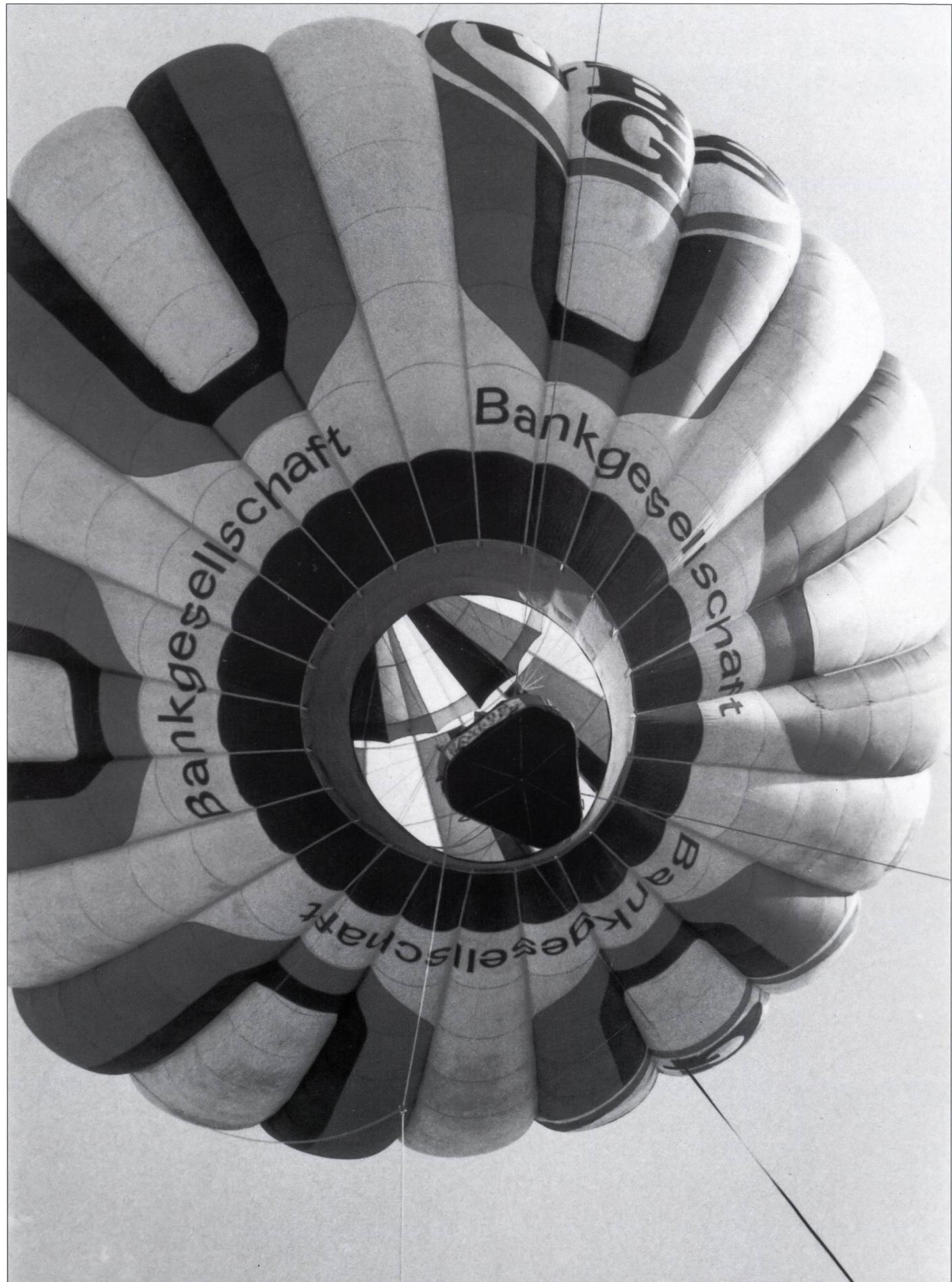
Nome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_

CAP e luogo: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Rispedire il tagliando al seguente indirizzo:  
SFSM, Mediateca, 2532 Macolin



**Il mondo in un pallone, per una volta non di calcio**

(foto di Arnaldo Dell'Avio)