

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Macolin : rapporto annuale 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:** 30.04.2026

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



**SFSM** Scuola federale dello sport di Macolin Svizzera  
**ESSM** Eidgenössische Sportschule Magglingen Schweiz  
**EFSM** Ecole fédérale de sport de Macolin Suisse  
**SFSM** Scuola federale da sport Magglingen Svizra

# Macolin

## Rapporto annuale 1995

### Punti culminanti e sviluppi politici

Per l'intero sport svizzero, il 1995 è stato un gran lavoro a tavolino. Lavoro in prevalenza di concezione – sia per lo sport di diritto privato, sia per quello di diritto pubblico. Vertice e base hanno svolto un buon lavoro, cosicché i gruppi dirigenziali hanno potuto maggiormente dedicarsi alla pianificazione:

- ASS e COS hanno elaborato con successo i futuri statuti e strutture comuni;
- la CFS ha deciso il ridimensionamento e ha iniziato con la revisione delle basi legali. Nel corso dell'anno, la SFSM ha presentato quattro concetti con la relativa documentazione di base:
- il «Concetto d'impianti sportivi d'importanza nazionale» (CISIN), ha rilevato le necessità future in questo settore. Il

Consiglio federale (1996) e il Parlamento (1997) dovrebbero poter ricevere la documentazione di base sullo sviluppo futuro degli impianti sportivi nazionali;

- i partecipanti al 34° Simposio di Macolin hanno approvato un documento di base su «Promozione della salute tramite sport e movimento». La SFSM dovrebbe quindi essere legittimata, quale cerniera nazionale, alla diffusione di conoscenze per lo sviluppo di strategie e per assicurare la qualità in questo settore;
- per conto della capo del Dipartimento, un gruppo di lavoro ha preparato un rapporto concezionale su una Scuola universitaria professionale per lo sport. Su questa base si dovrebbe poter inoltrare al Consiglio federale la relativa richiesta, assicurando in questo modo l'«allacciamento» Europa – Svizzera.

- sono state portate avanti riflessioni contenutistiche e strutturali per la creazione di un Ufficio federale dello sport, nell'ottica della prevista riforma governativa e dell'amministrazione federale. La SFSM ha svolto un lavoro competente in occasione della Conferenza dei ministri dello sport del Consiglio d'Europa, tenutasi a Lisbona, e per la presentazione della candidatura di Sion-Vallese per i Giochi olimpici invernali 2002, profilando lo sport svizzero sul piano politico.

Il 1996 dovrebbe quindi essere l'anno dell'inizio vero e proprio di questi postulati. ■

### L'essenziale nella formazione

#### Verso una Università professionale

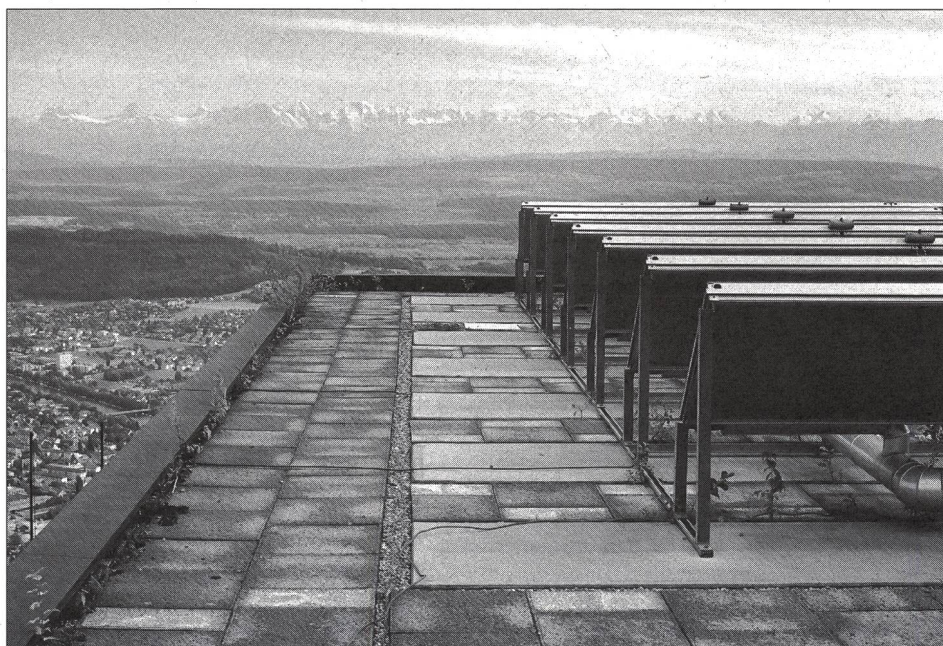
L'ultimo biennio del ciclo di studi per la formazione di maestri/e di sport s'è concluso in agosto con la cerimonia della consegna dei diplomi. Fra gli altri, l'ambito diploma, è stato consegnato anche a due neo-maestri di sport audiovisivi.

Nel settembre del 1996, la formazione dei maestri/e di sport si inizierà sotto forma di triennio. Scopo è quello di raggiungere il riconoscimento quale scuola universitaria professionale, inserendolo nel quadro del concetto globale della formazione di maestri/e di sport. Sono in corso i preliminari concettuali per la relativa ristrutturazione.

#### Gioventù + Sport

Per la prima volta è stato possibile valutare sull'arco di un intero anno, le ripercussioni dell'abbassamento dell'età G+S ai 10 anni, misura entrata in vigore nel luglio del 94. La statistica globale su tutte le 38 discipline sportive G+S, mostra un aumento di 333 973 partecipanti (68%) nei confronti del 1993. Nel paragone delle due complete annate, si registra un aumento delle unità d'insegnamento del 46% (16 553 388), con 10 000 corsi di disciplina sportiva in più.

Chi dirige a Macolin l'istituzione Gioventù + Sport ha intensificato la colla-



Panoramica dalla SFSM.

borazione con i cantoni. Sono stati varati diversi progetti di ottimizzazione allo scopo di migliorare le attuali basi legali.

#### **Formazione allenatori CNSE/SFSM**

Nel 95 s'è concluso il primo ciclo di formazione d'allenatori nazionali secondo il nuovo concetto. Tre corsi di base per tali allenatori, in francese e in tedesco, sono stati portati a termine con successo.

#### **Sport per anziani**

Generata dall'elaborazione della «missione Vetterli» – richiedente l'inserimento nello sport per anziani dei monitori G+S inattivi – un gruppo di progetto s'è attivamente chinato sul suo sviluppo. Un modello di progetto per lo sport per anziani in Svizzera sarà discusso, analizzato e stabilito nel corso del simposio alla SFSM in programma nel maggio 96. Ciò avverrà in collaborazione con personalità dell'Interassociazione per lo sport degli anziani, l'Associazione svizzera dello sport, la Commissione federale dello sport e rappresentanti di associazioni e università. ■



**Fatto... uno studente audioleso riceve il suo diploma di maestro di sport.**

## **34° Simposio di Macolin**

#### **Tema: «Sport – attività fisica – salute»**

È provato che lo sport! in quanto tale! non soltanto è benefico alla salute, ma che un'attività fisica praticata regolarmente e già sufficiente a limitare considerevolmente i rischi! in particolari quelli che concernono i disturbi cardiovascolari, il diabete e l'osteoporosi. Tuttavia, lo sport e l'attività fisica non contribuiscono semplicemente a prevenire la morte e la malattia, preservano, anche,

nella vecchiaia, le capacità funzionali e l'autonomia mantenendo una certa mobilità dell'individuo alzano. A più breve termine e a titolo preventivo è ugualmente provato che l'attività sportiva ha effetti benefici sullo stato psichico, la salute e il benessere generale. Questi fatti scientificamente fondati hanno portato gli esperti svizzeri e stranieri, a discutere, nel quadro del Simposio, del lancio di una campagna a livello nazionale in fa-

vore della promozione dell'attività fisica. S'è stabilito, in conclusione del Simposio, che per raggiungere gli effetti di prevenzione occorre praticarla possibilmente ogni giorno, ma almeno ogni due giorni per 30 minuti, e ciò a un'intensità media: queste condizioni possono essere soddisfatte, per esempio, con una marcia rapida di 5/6 km.

Un'analisi globale sulle abitudini della popolazione in materia di sport e attività fisica ha posto in evidenza la mancanza di movimento: meno di un terzo della popolazione adulta pratica sport sufficiente per migliorare la salute, cioè due volte la settimana; inoltre, almeno un terzo della popolazione adulta è totalmente inattiva sul piano fisico.

Un programma di portata nazionale deve avere come principio essenziale di basare la sua azione sull'offerta di sport e attività fisica già esistenti e servire da supporto di azioni sul piano locale e regionale.

Al termine del Simposio, la Commissione federale dello sport (CFS), l'Associazione svizzera dello sport (ASS), l'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP), la SFSM e i parlamentari presenti, hanno sottolineato la necessità di un tale programma: bisognerebbe infatti sfruttare e diffondere le nozioni acquisite sull'effetto preventivo dell'attività fisica e dello sport sulla salute e integrare ciò nella vita quotidiana, a partire dall'età scolastica e fino alla vecchiaia. È stato detto ugualmente che un programma adeguato di portata nazionale contribuirebbe a portare un numero crescente di persone a praticare regolarmente un'attività fisica adeguata alle loro necessità e capacità. ■



**Molti temi in discussione al Simposio «Sport – movimento – salute».**

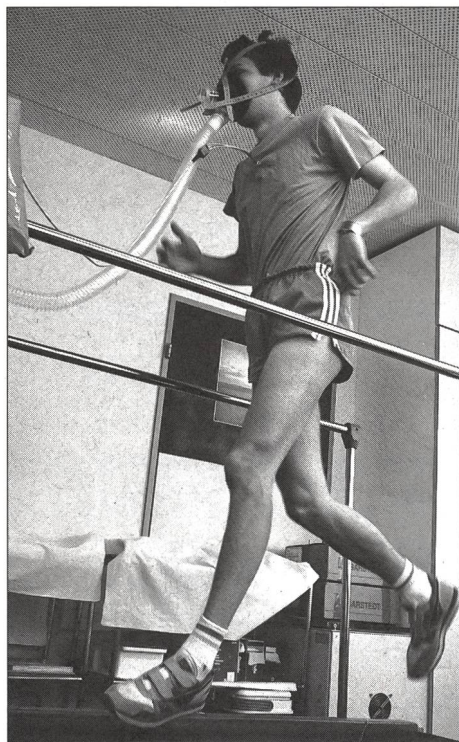
## Progetti dell'ISS

### Assistenza di sportivi d'alto livello

Il seguito diagnostico della prestazione e l'assistenza medica degli atleti d'alto livello, e di tutti i paesi, fa parte dei compiti essenziali dell'ISS. Gli scambi che queste ricerche avvengono fra atleti, allenatori, medici e scienziati sono molto positivi per tutti e si avverano d'importanza primordiale per lavorare efficacemente sulla concezione dei diversi progetti.

### Diagnosi della prestazione

La valutazione scientifica e sistematica dei test di resistenza realizzati all'ISS, ha permesso di svelare nuovi risultati, già pubblicati, concernenti i test usuali e i test d'allenamento. Ciò ha permesso in particolare, di relativizzare l'importanza accordata alla «soglia del lattato sanguigno»; inoltre, le pulsazioni a riposo non danno indicazioni sulla capacità di prestazione dell'individuo. È stato messo a punto un



**Misurazioni della capacità massima di assorbimento d'ossigeno sul tappeto scorrevole.**

interessante studio – tramite misurazioni del tasso di lattato e un test di sforzo d'intensità media facilmente applicabile a tutti – ora ultimato, e sarà pubblicato prossimamente.

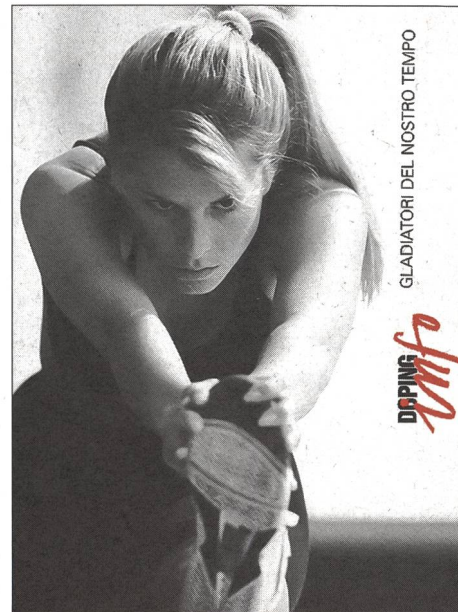
### Traumatologia sportiva

Oltre all'attività operatoria e di fisioterapia su atleti d'alto livello e di reputazione mondiale, l'ISS ha portato a buon fine la realizzazione di quattro progetti di ricerca: due nel campo della ricerca fondamentale (influsso della contrazione del quadricipite sull'articolazione femoro-patellare; analisi elettromiografica (EMG) dopo operazione del legamento incrociato anteriore) e due nel campo diagnostico-terapeutico (sindrome della parte profonda posteriore dei podisti; rottura della sindemosi tibio-peronale).

### Prevenzione doping e promozione della salute

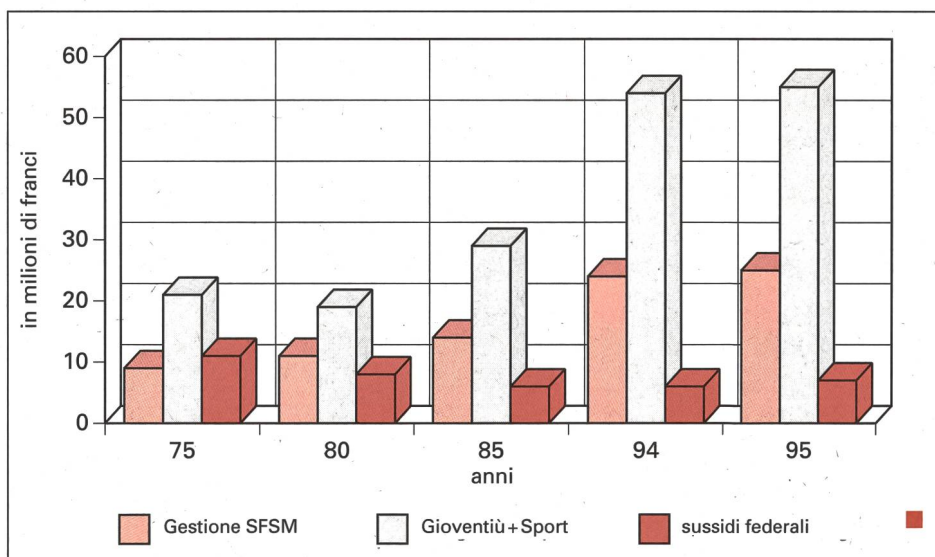
Oltre all'impegno richiesto dal Simposio 1995 e la realizzazione di materiale informativo per una campagna di prevenzione contro il doping, due progetti sono stati portati a termine: uno studio sugli effetti di un apporto supplementare di creatina nell'alimentazione – in collaborazione con

l'università di Berna – e una ricerca sull'uso di prodotti dopanti (in particolare gli anabolizzanti fra i giovani in Svizzera) in collaborazione con le università di Losanna e Zurigo. ■



**Nella lotta al Doping si punta ora sulla prevenzione.**

## Finanze



## Manifestazioni importanti

Il calendario delle manifestazioni è stato caratterizzato dai quattro seguenti avvenimenti:

- Campionati svizzeri indoor con circa 500 partecipanti
- Giornata degli invalidi sportivi, 2500 partecipanti
- Torneo nazionale di Judo, 500 partecipanti
- Finale della Coppa UBS, competizione giovanile di atletica, con 1500 ragazze e ragazzi. ■

## Produzioni audiovisive

- La tecnica della condotta funzionale nello sci alpino
- Praticare lo snowboard, ma sicuro!
- Giocare a tennis è agile
- Skwal – Just do it!
- Trilogia dell'agive – Sinfonie dell'apprendimento
- La capacità di gestire le emozioni nello sport ■

## Parlano le cifre

- 19 168 partecipanti in 711 corsi;
- una media di 158 pernottamenti (sull'anno);
- 238 visite medico-sportive complete e 816 test di laboratorio all'ISS;
- 16 645 prestiti dalla mediateca (libri, video, cassette ecc.);
- 34 446 manuali del monitore G+S forniti dall'UFSM;
- 211 collaboratori/trici lavorano a Macolin e Tenero su 175 impieghi a tempo pieno. ■

## Costruzioni e ristrutturazioni

### Intensa attività

Dopo un anno e mezzo di lavori, sono stati inaugurati i nuovi impianti di Squash e di tiro con armi ad aria compressa ubicati presso l'Arsenale di Bienne; in prossimità degli edifici che ospitano il deposito del materiale G+S e per lo sport militare, è stato così esaudito un desiderio di lunga data, e questo grazie alla disponibilità del Dipartimento militare federale. Per la formazione nello Squash sono a disposizione quattro moderne corti, un'aula di teoria e spogliatoi. Una parete mobile rende possibile il doppio e altre attività polisportive. Il secondo impianto comprende dodici possibilità di tiro sui 10 metri con armi ad aria compressa (carabine, pistole e balestre) e comprende i servizi sanitari e un piccola aula di teoria.

Trasformazioni essenziali alla palestra Sport: risanamento di spogliatoi e docce per un adeguamento alle attuali necessità. Il locale Fitness è stato ristrutturato e comprende ora un locale polisportivo, dotato di parete d'arrampicata, e uno spazio per la muscolazione con moderni attrezzi.

Grossi lavori di risanamento anche per la Capanna nel bosco (entrata e

scala) e l'edificio scolastico (illuminazione e facciata esterna). In quest'ultimo edificio, nell'Hotel SFSM e all'Istituto di scienze dello sport, sono stati posati i cavi per il collegamento interno LAN fra i computer locali. Ulteriori lavori di costruzione e di risanamento sono stati compiuti nel settore della Fine del mondo (pedana di getto del peso, reti di separazione e protezioni antiabbaglianti nella palestra). Ulteriori posteggi sono stati realizzati nei pressi delle case d'al-

## Publicazioni

### Impianti sportivi

In collaborazione con l'upi

- Rivestimento antiurto per pareti (Allegato alla documentazione Palestre) ■

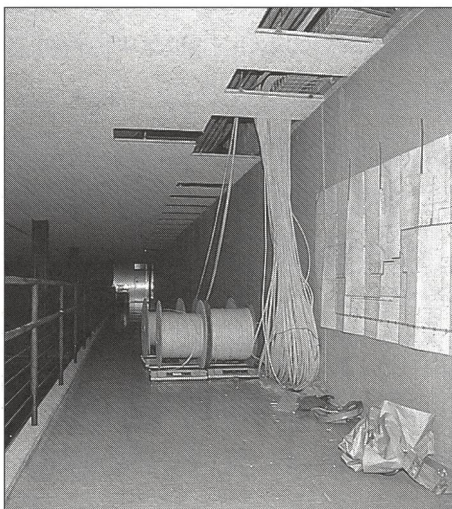
## Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero

### Aumentata la frequenza

Il rapporto d'attività 1995 indica, per il terzo anno consecutivo, un sensibile aumento del tasso d'occupazione.

### Suddivisione

Tipi d'occupazione	Partecipanti
Corsi settimanali	14 423
Scuole	2 647
Manifestazioni	16 191
Militari	1 006
Utenti diversi	4 629
<b>Total 1995 (+8%)</b>	<b>38 896</b>



«Risotto» di cavi per essere al passo con i tempi.

## Editore



SFSM Scuola federale dello sport di Macolin Svizzera  
ESSM Eidgenössische Sportschule Magglingen Schweiz  
EFSM Ecole fédérale de sport de Macolin Suisse  
SFSM Scuola federale da sport Magglingen Svizra

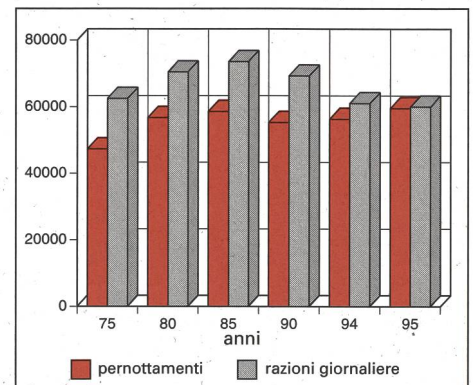
Scuola federale dello sport Macolin  
SFSM  
Servizio informazione

CH-2532 Macolin

Tel. 032/276 111  
Fax 032/276 491

loggio. Alla fine dell'anno, con un'azione spettacolare, il container per lo sport della vela è stato trasportato da Bienne a Ipsach, dove sorgerà il centro nautico della SFSM. ■

## Occupazione



Abili e disabili insieme a un campo sportivo svoltosi al CST di Tenero. ■

## Quali sono i nostri compiti?

Sul piano nazionale, la SFSM è chiamata ad adempiere a molti compiti. La nostra istituzione è:

- Sede per lo sviluppo delle decisioni prese dalla Confederazione in materia di sport
- Centro di formazione:
  - dei quadri e dei monitori di Gioventù+ Sport (G+S), in collaborazione con i cantoni, le federazioni sportive e le organizzazioni giovanili
  - degli allenatori nazionali diplomati del Comitato nazionale per lo sport d'élite
  - dei maestri di sport diplomati della SFSM
  - dei docenti di educazione fisica delle università (corsi complementari)
  - dei formatori dei monitori di sport per gli anziani
  - dei monitori di sport militare
- Sede della direzione nazionale die G+S
- Centro di corsi e di formazione per le federazioni sportive nazionali

- Ufficio di consulenza e di documentazione pubblica per la costruzione di impianti sportivi
- Ufficio di consulenza federale per lo sport nelle scuole professionali
- Centro nazionale di documentazione e di informazione sportiva, con pubblicazioni, riviste ed altre produzioni, in vendita e in prestito
- Istituzione nazionale riconosciuta nel campo delle scienze dello sport
- Centro d'allenamento e di assistenza per gli sportivi d'élite

A livello internazionale, la SFSM è l'istituzione ufficiale di consultazione per tutto ciò che riguarda gli aspetti pubblici e giuridici in rapporto con lo sport. In qualità di «Ufficio federale dello sport», rappresenta la Svizzera in seno alle organizzazioni di Stato. Per svolgere i suoi numerosi compiti, la SFSM lavora in stretta collaborazione con un numero di partner che rappresentano i campi di diritto privato e di diritto pubblico. ■