

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 4

## **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:** 01.05.2026

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

**Redattore:** Arnaldo Dell'Avò.

**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca.

**Indirizzo della redazione:**  
Scuola federale dello sport, 2532 Macolin  
tel. 032 327 61 11  
telefax 032 327 64 04.

**Redazione principale:**  
c/o Centro sportivo nazionale della gioventù,  
6598 Tenero  
tel. 091 735 61 65 - telefax 091 735 61 66.

**Abbonamento annuale:** Fr. 32.50 (Svizzera),  
Fr. 38.- (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 (estero).  
Da ordinare alla Scuola federale dello sport, Biblioteca, 2532 Macolin.

**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co.,  
via Lugano 3, 6500 Bellinzona.

**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA,  
Längfeldweg 135, 2501 Bienne  
tel. 032 344 82 95  
telefax 032 344 83 53.  
SA Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3,  
6500 Bellinzona - tel. 091 825 18 71.

**Amministrazione e servizio abbonamenti:**  
Servizio 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 reda-  
zione. Il contenuto degli annunci pubblicitari non impe-  
gna la responsabilità della redazione.

**Publicazione mensile in tre lingue**

**Commissione di redazione:**

*Presidente:* Hans Altorfer (Al)

*Membri:* Eveline Nyffenegger (Ny) e Françoise Hugue-  
nin (fh), redazione francese; Daniel Käsermann (dk),  
foto e impaginazione; Arnaldo Dell'Avò (ADA) e Nicola  
Bignasca (NB), redazione italiana; Gianlorenzo Ciccoz-  
zi (Cic), traduzioni; Monika Weber (mwe), segretaria.

**SOMMARIO**

pagina

**Editoriale**

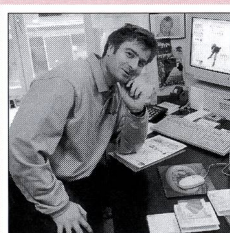
Il vertice e la fine  
Hans Altorfer 1

**Simposio**

«La vita dopo lo sport di punta»  
Roland Seiler 2

Un argomento per molto tempo trascurato  
Guido Schilling 3

L'addio allo sport di punta  
Jürg Schmid 6



**Teoria e pratica**

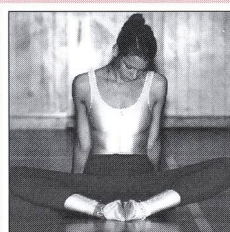
Come eseguirlo nel modo giusto?  
Rolf Weber 9

Tecniche di allungamento  
Mariella Markmann 10

Crescere mobili e flessibili!  
Mariella Markmann 13

Più forti e veloci, ma anche mobili!  
Rolf Weber 16

Tesi sull'allungamento  
Jost Hegner 18

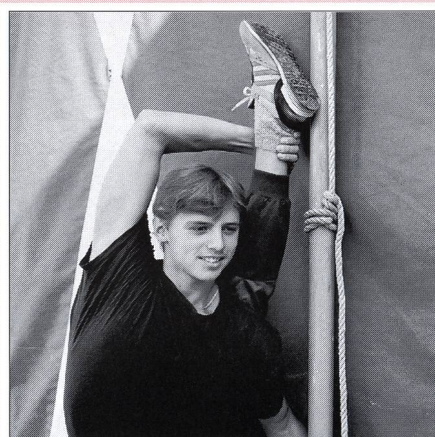


**Il caso**

Illiceità di una lesione fisica e accettazione  
del rischio nella pratica sportiva  
Brenno Canevascini 19

**Documentazione**

Letture  
Nicola Bignasca 20



**In copertina:** questo numero è dedicato in parte al tema dell'allenamento della mobilità. La foto di copertina offre un esempio di mobilità spinta all'eccesso. È evidente che Gioventù+Sport non persegue l'obiettivo di raggiungere livelli di mobilità estrema necessaria per un atleta da circo. Ciò nonostante l'allenamento della mobilità è necessario in ogni disciplina sportiva, e ciò sin dall'infanzia e giovinezza (foto di Daniel Käsermann).