

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 1

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo Dell'Avò**Redattore aggiunto:** vacante**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Adriano Veronelli, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini**Segretaria:** Franca Kocher Denti**Indirizzo della redazione:** Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin  
tel. 032 225644 – telex: etsch 349 334**Abbonamento annuale:** Fr. 26.– (Svizzera), Fr. 30.– (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 di ginnastica e sport, 2532 Macolin. Pagamento anticipato in francobolli.**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., 6500 Bellinzona**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne – tel. 032 224214  
Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona – tel. 092 253977**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Ufficio centrale degli stampati e del materiale, 3000 Berna**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N.257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) da inoltrare all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, rivista Gioventù + Sport, 3000 Berna**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 giustificato è da inviare alla redazione.  
Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la responsabilità della redazione.**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Bruno Morisoli, Renzo Gianocca (impaginazione), Silvio Frapolli (fotocomposizione), Hugo Lörtscher (fotografie)

Pubblicazione mensile in tre lingue

**Commissione di redazione:***Presidente:* Hans Altorfer (redazione tedesca)*Membri:* Arnaldo Dell'Avò (redazione italiana), Yves Jeannotat, Ernesto De Luca (redazione francese), Hugo Lörtscher (foto), Pia Tschanré (segreteria)

## SOMMARIO

pagina

Cose che cambiano  
Kaspar Wolf

1

Anno nuovo, ritmo nuovo!  
Arnaldo Dell'Avò

2

Sport sul ghiaccio  
Diego Cellina

3

L'atletica in palestra  
Jean-Pierre Egger

8

Allenamento della forza per lanciatori  
J.-L. Rey

12

Lo stress e la paura nello sport  
René Hongler

14

Roccia per i giovani  
Sanzio Ruspini

19

Notizie varie

21

Impianti sportivi, come?  
red.

23

**In copertina:** Macolin invernale, un fotomontaggio di Hugo Lörtscher.