

Documentazione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

29. Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco.

Vero

Come già detto gli sport di potenza conducono ad una ipertrofia della parete cardiaca senza aumento del volume della cavità:

30. Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati.

Vero

L'allenamento abitua l'organismo ad attingere energia dai grassi in misura maggiore rispetto che dal glicogeno. Le riserve muscolari di glicogeno dureranno quindi più a lungo e questo si riflette in un miglioramento delle prestazioni di resistenza.

Sport-Quiz

Valutazione del test.

Per ogni risposta esatta 1 punto.

Punteggio totale: più di 25.

Complimenti. Siete ben preparato dal punto di vista delle conoscenze medico-sportive e dell'alimentazione. Se il vostro punteggio si avvicina all'en-plein siete anche un attento lettore di Macolin. Complimenti doppi.

Punteggio: tra 15-25

Siete preparato ma avete ancora diversi pregiudizi e preconetti che dovrete superare. Cercate di approfondire le letture sul tema della scienza dello sport.

Punteggio: 10-15

Avete ancora tantissime cose da imparare per diventare dei buoni monitori e per la vostra stessa salute e benessere.

Cercate di curare di più la vostra formazione teorica e leggete assiduamente Macolin.

Punteggio: meno di 10

Le vostre basi tecniche sono nettamente insufficienti. Siete troppo legati a vecchi schemi frutto di errate convinzioni.

Dovete rivedere interamente le vostre conoscenze nel settore della scienza dello sport.



Benvenuto!

La Fondazione Aiuto Sport Svizzero presenta il nuovo organo ufficiale in lingua italiana

La Fondazione Aiuto Sport Svizzero, a seguito del successo dell'azione Forza Ticino e del sempre maggiore interesse suscitato dalle sue attività negli ambienti sportivi ed economici cantonali, si è dotata di recente di un organo ufficiale: il «Giornale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero.»

Il giornale presenta, con un tradizionale formato di quotidiano, dodici pagine ricche di informazioni ed immagini. Apparirà 5 volte nel corso del 1990 in circa 2500 copie. Questa nuova iniziativa corrisponde ad una volontà di trasparenza e ad un esplicito desiderio di voler illustrare nei dettagli le attività svolte, chi e come viene sostenuto e quali persone, società ed istituzioni sostengono gli sforzi della Fondazione ed aiutano concretamente lo sport cantonale.

Dunque un giornale quale luogo d'incontro tra sportivi, sostenitori e pubblico, un giornale di spiegazioni e dibattiti, un giornale per chi ama lo sport e lo vuole aiutare.

I sostenitori della Fondazione sono infatti sempre più numerosi nel mondo sportivo come pure in quello economico e politico, mentre le attività e gli obiettivi della Fondazione acquistano un'importanza sempre maggiore nel contesto sportivo e sociale cantonale.

La prima edizione, oltre ad ampie spiegazioni riguardanti le azioni lanciate quali Forza Ticino, Sostenitore 2000, il Club delle città sportive, offre interessanti spunti di riflessione tramite interviste a sportivi d'élite sostenuti ed a ditte sostenitrici, come pure curiosità e rubriche di servizi per lettori, sportivi e società. Quindi un foglio d'informazione che vuole essere negli intenti dei promotori ben più di un organo di Fondazione. Il Giornale verrà distribuito a sportivi, club di varie discipline sportive, operatori economici e naturalmente a tutti i sostenitori della Fondazione. Chi desiderasse aiutare concretamente lo sport cantonale in una forma diretta ed efficace, come pure ricevere regolarmente il Giornale, potrà rivolgersi all'Ufficio della Svizzera Italiana della Fondazione in via Bossi 34 a Chiasso oppure contattare direttamente i due responsabili, gli ex-sportivi Fabio Corti e Roberto Schneider.



novità **compeed**® novità



- la ricetta magica degli sportivi contro fiacche e sfregamenti



In vendita presso i negozi specializzati in articoli sportivi

Rappresentanza generale:
OCHSNER
 Articoli per hockey su ghiaccio Kloten

Marktgasse 14, CH-8302 Kloten, Telefon 01 / 813 15 43, Telex 825 520, Telefax 01 / 813 07 12

Diventate

**SOSTENITORI
«SIMPATIA»**

e riceverete automaticamente 5 volte all'anno il **Giornale della Fondazione**

Si, desidero sostenere lo sport d'élite e le giovani speranze ticinesi e nazionali, nonché ricevere regolarmente il Giornale della Fondazione Aiuto Sport Svizzero

Il mio contributo è di fr. 50.—
 Contributo supplementare fr. _____
 Totale fr. _____

Nome e Cognome _____

Indirizzo _____

CAP, luogo _____

Firma _____

NOVAFON

Muscoli sovraccaricati?

NOVAFON vi darà sollievo!

NOVAFON è un apparecchio a onde sonore per il trattamento semplice, a domicilio, dei più svariati disturbi. Gli esperimenti del professor dr. med. E. Schliephake, scopritore delle virtù terapeutiche delle onde sonore, portarono allo sviluppo dell'apparecchio NOVAFON.

Sin dai primi trattamenti ne risentirete gli effetti positivi avvertendo

- lenimento
- rilassamento
- sollievo
- benessere

La terapia a onde sonore mediante NOVAFON è semplice, gradevole e non dà luogo a effetti collaterali indesiderati, in quanto non fa che attivare le difese naturali latenti.

Collaudato e sperimentato!



Sfiare leggermente il punto dolente con l'apparecchio NOVAFON. Le 100 a 8000 oscillazioni al secondo generate dall'apparecchio penetrano nei tessuti fino a 6 cm di profondità. Ne stimolano le oscillazioni proprie e procurano un massaggio intensivo e mirato in profondità ai vasi sanguigni e alle estremità dei nervi periferici. La circolazione e il ricambio risultano attivati e i tessuti si rilassano.

Oltre 30 anni di esperienza, dati tecnici verificati scientificamente e successi di vendita nel mondo intero garantiscono alta qualità ed efficienza.

Provare vale la pena!

La soddisfazione degli innumerevoli utenti di NOVAFON ci incoraggia ad offrirvi in prova per una durata di 10 giorni un apparecchio nuovo di fabbrica. Se non vi convince, potete ritornarcelo senza alcuna spesa per voi.

Chi conosce NOVAFON, ne resta entusiasta!

Prezzi modello SK1: fr. 330.—
 modello SK2: (con staffa di prolungamento ripiegabile per il trattamento più comodo della schiena e della nuca): fr. 370.—; collaudato ASE; 2 anni di garanzia!

Gli abbonati «Haggingen» beneficiano di uno sconto di fr. 30.— in caso di ordinazione diretta.

Ottenibile anche presso le drogherie e i negozi di articoli sanitari.

Richiedete l'apparecchio NOVAFON originale!

NOVAFON E. Güdel
 Apparecchi elettrici medicinali
 Brähenstrasse 3, 8707 Uetikon a/S
 Telefono 01 920 26 46

Ordinazione

- Favorite inviarmi un prospetto
- Favorite consegnarmi contro fattura e con diritto di restituzione entro 10 giorni l'apparecchio intrasuono NOVAFON
 - modello SK1 a fr. 330.— oppure
 - modello SK2 a fr. 370.— dedotti fr.30.—
- desidero pagare a rate senza supplemento: (SK1: 1 x fr. 130.— + 2 x fr. 100.— / SK2: 1 x fr. 140.— + 2 x fr. 100.—)

Cognome e Nome: _____

Via: _____ NAP/Località: _____

Firma: _____

DECISAMENTE GUSTOSA E DIGERIBILE.



Rivella ACTIV e Rivella MARATHON sono bevande create apposta per gli sportivi. A base di genuino latticello, dunque ipotoniche, le due bevande sono entrambe straordinariamente digeribili, dissetanti, di gusto gradevole.

Rivella ACTIV dà la carica ed è ideale per prestazioni brevi. Rivella MARATHON è un energetico per prestazioni di lunga durata. Se avete domande o desiderate ricevere ulteriori informazioni, rivolgetevi a: Rivella SA, 4852 Rothrist.

BIBITE RIVELLA PER SPORTIVI.

FORZA

TICINO!

Un'estesa campagna a favore dello sport ticinese

grazie a FORZA TICINO
possiamo sperare in un futuro
un po' meno duro

grazie a:

BAECHTOLD	Lucas	Pallanuoto
BALESTRA	Massimo	Atletica
BEFFA	Laura	GRS
BELLATI	Andrea	Ciclismo
BOUCHONNEAU	Martine	Atletica
BRECHT	Patrick	Pat. ritmico
CAVADINI	Samantha	Nuoto
FIESCHI	Eliana	Nuoto
GIUSSANI	Jacques	Judo
GUIDOTTI	Andrea	Ciclismo
LEONARDI	Nataschia	Sci Nordico
MARGHITOLA	Romina	GRS
MORETTI	Isabella	Atletica
OPRANDI	Roberta	GRS
PALTENGI	Fabrizio	Canottaggio
PELEGRINELLI	Monica	Atletica
PUTTINI	Nicola	Ciclismo
RAPP	Marco	Atletica
TRAVELLA	Rocco	Ciclismo
TROJANI	Fabio	Scherma

Swiss Miniatur

Centro Panoramica Cadro

gaggin-bizzozzo sa

ballisti sa

Coop

BANCA CCM

inoltre ringraziamo per la preziosa collaborazione:

CORRIERE DEL TICINO

Giornale del Popolo

IL DOVERE

L'ECO dello SPORT

FORZA TICINO
Per la prima volta l'industria
e il commercio ticinesi uniscono
i loro sforzi per aiutare concretamente
i nostri atleti

Fondazione Aiuto Sport Svizzero

La fondazione Aiuto Sport Svizzero
ringrazia sentitamente le società che si
sono schierate a favore dello sport
cantonale e nazionale tramite il sostegno
accordato all'azione
FORZA TICINO