

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. 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: 11.05.2025

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

Redattore: Arnaldo Dell'Avo.

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.

Pubblicazione 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'Avo (ADA) e Nicola
Bignasca (NB), redazione italiana; Gianlorenzo Ciccoz-
zi (Cic), traduzioni; Monika Weber (mwe), segretaria.

SOMMARIO

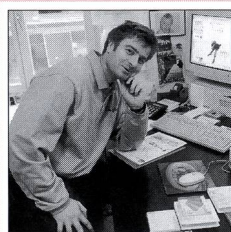
pagina

Editoriale

Il vertice e la fine
Hans Altorfer

1

Simposio



«La vita dopo lo sport di punta»
Roland Seiler

2

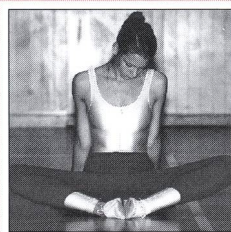
Un argomento per molto tempo trascurato
Guido Schilling

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

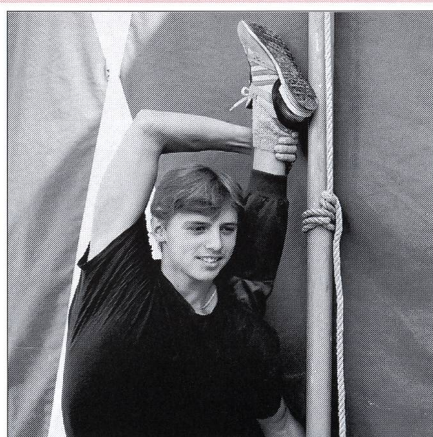
Illiceità di una lesione fisica e accettazione
del rischio nella pratica sportiva
Brenno Canevascini

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).