

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 6

## **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:** 03.01.2026

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

**Redazione:****Clemente Gilardi, Arnaldo Dell'Avo**

Commissione di redazione: Clemente Gilardi (presidente), Arnaldo Dell'Avo, Mario Giovannacci, Armando Libotte, Sandro Rossi

Indirizzo:

Redazione «Gioventù e Sport»

Scuola federale di ginnastica e sport

2532 Macolin

tel. 032/225644

«Gioventù e Sport» è una rivista mensile

Termine di redazione: il 10 del mese precedente la pubblicazione

Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori

La collaborazione è aperta a tutti, sotto riserva redazionale

La riproduzione parziale o totale di articoli apparsi in «Gioventù e Sport» è senz'altro consentita, purché sia citata la fonte; un giustificativo è da inviare alla redazione

Abbonamento annuale: Fr. 20.50 (Svizzera) e Fr. 26.50 (Estero).

Numeri arretrati: Fr. 3.– (Svizzera) e Fr. 3.50 (Estero) per esemplare.

Cambiamenti e correzioni d'indirizzo tramite cartolina postale all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, 3000 Berna

Amministrazione:

Ufficio centrale federale degli stampati e

del materiale

3000 Berna

Stampa:

Arti grafiche ticinesi Grassi &amp; Co.

6500 Bellinzona

Inserzioni:

– Agence d'Annonces Bienne SA  
Rue Franche 11, 2501 Bienne  
tel. 032/224214

– Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona  
tel. 092/253977

**Sommario**

121 Aiuto sportivo svizzero

**Teoria e pratica**125 Dal test di Cooper al  $\dot{V}O_2$  max  
Yves Jeannotat129 L'allenamento del mezzofondista  
sull'esempio di Pierre Déléze  
Jean-François Pahud**Ricerca - allenamento - gara**134 Tenacia: importanza, limiti e  
metodi di misura  
Hans Howald137 Preoccupante aumento annuo  
degli annegamenti**Gioventù + Sport**138 Sviluppo di G+S  
Wolfgang Weiss

140 G+S Ticino: cronache e comunicati

**La lezione**143 Atletica leggera: mezzofondo  
Jean-François Pahud