

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

## **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:** 05.04.2026

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo.

**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca.

**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini.

**Indirizzo della redazione:** Scuola federale dello sport, 2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44  
telefax 032 226 291

**Redazione principale:**  
c/o Centro sportivo nazionale della gioventù,  
6598 Tenero -  
tel. 093 67 14 49 - telefax 093 67 15 76.

**Abbonamento annuale:** Fr. 29. — (Svizzera),  
Fr. 33. — (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, 2532 Macolin.

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

**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne - tel. 032 21 62 96  
Tipografia Grassi, 6500 Bellinzona -  
tel. 092 25 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 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 (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel Kammermann (fotografie).

Publicazione mensile in tre lingue

**Commissione di redazione:**

Presidente: Hans Altorfer

Membri: Yvex Jeannotat ed Eveline Nyffenegger (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bignasca (redazione italiana), Daniel Kammermann (redazione fotografica), Suzanne Probst Meyer (segretaria).

## SOMMARIO

pagina



Aldo Sartori: 80 candeline  
Arnaldo Dell'Avo  
La SFISM e il doping  
Hans Altorfer

1

2



Il fenomeno «triathlon»  
da un punto di vista psicologico  
di Jürg Schmid  
Nuotare nei laghi e nei fiumi  
ma in modo sicuro  
AA.VV.

3

6



Le basi biologiche dell'allenamento  
di resistenza  
di Jost Hegner

10

La protezione della personalità  
dello sportivo  
di Franco Fährndrich / Nicola Bignasca

15



Nuova pista d'atletica e nuovo progetto  
di Arnaldo Dell'Avo

17



Notizie varie  
AA.VV.

19

Pensando a Ernst Hirt  
Clemente Gilardi

20



G + S Ticino '89: trionfale!

21



Notizie varie  
AA.VV.

22



Esperimenta '90

23



**In copertina:** il triathlon, una disciplina per «duri» ma anche per sportivi con altre motivazioni. Sulla tipologia del triatleta un interessante articolo a pagina 3.