

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 51 (1994)
Heft: 8

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: 02.05.2026

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, Ellade Corazza.
Indirizzo della redazione:
 Scuola federale dello sport, 2532 Macolin
 tel. 032 27 61 11
 telefax 032 27 64 04.
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, 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 42 8 2 95 / 96
 SA Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3,
 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 giustificativo è da inviare alla reda-
 zione. Il contenuto degli annunci pubblicitari non impe-
 gna la responsabilità della redazione.
Hanno collaborato a questa edizione:
 Renato Sacchi, Sergio Bosisio, Bruno Morisoli (impagi-
 nazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel
 Käsermann (fotografie).

Publicazione mensile in tre lingue

Commissione di redazione:
Presidente: Hans Altorfer
Membri: Eveline Nyffenegger e Françoise Huguenin
 (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bigna-
 sca (redazione italiana), Daniel Käsermann (redazione
 fotografica), Marisa Bühlmann (segretaria).

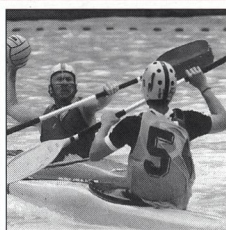
SOMMARIO

pagina

Editoriale

Macolin: uomini e cose - III
 Clemente Gilardi 1

Teoria e pratica



Musica per motivare, animare
 ed affascinare
 Fred Greder 2

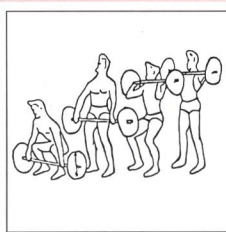
L'intelligenza e l'allenamento mentale
 Michela Ghezzi 5

Canoa - Polo
 Pierre Léchet, Martin Wyss 7

«... e improvvisamente sembra
 completamente diverso...»
 Ovvero riapprendere ed i suoi problemi
 Peter Wüthrich 10

I giochi nell'atletica leggera
 Hans Katzenbogner e Michael Medler 13

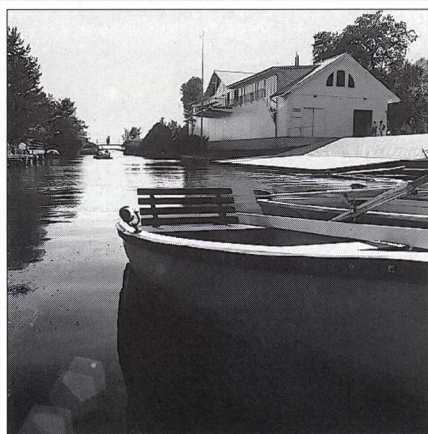
Scienza



Adattamenti a un allenamento
 individualizzato di «forza resistente»
 con sovraccarichi -
 Considerazioni fisiologiche
 D. Togninalli - A. Zenoni 16

G+S

Alla scoperta di Polisport
 Nicola Bignasca 23



In copertina: La SFSM è da anni alla ricerca di una sede sul lago di Bienne per lo svolgimento dei suoi corsi nelle discipline nautiche. Ma ora questa lacuna sembra sia stata colmata. Infatti, da questa estate, la SFSM può usufruire della sede della società dei canottieri di Bienne, alla quale versa un contributo finanziario.