

**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. 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:** 19.02.2025

**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).

**Pubblicazione 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).

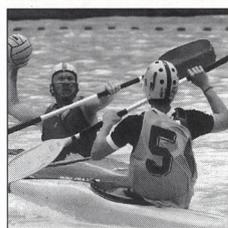
**SOMMARIO**

pagina

**Editoriale**

Macolin: uomini e cose - III  
 Clemente Gilardi 1

**Teoria e pratica**



Musica per motivare, animare  
 ed affascinare  
 Fred Greder 2

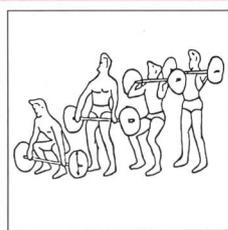
L'intelligenza e l'allenamento mentale  
 Michela Ghezzi 5

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

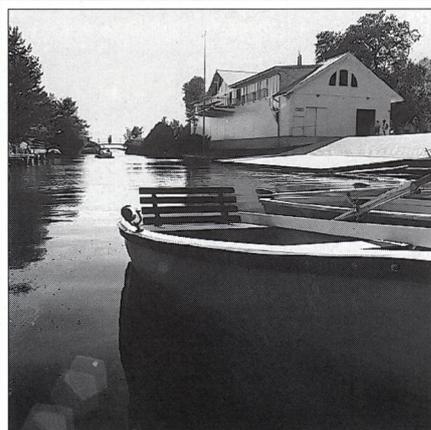
**Scienza**



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.