

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:**     Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:**             22 (1965)  
**Heft:**             3

## **Titelseiten**

### **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**

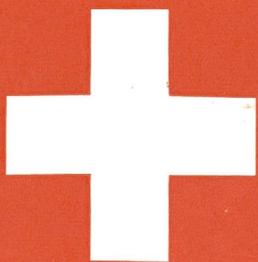
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

Giovani  
forti

libera  
Patria



Maggio / Giugno 1965

3



**Rivista**  
**di educazione fisica della**  
**Scuola federale**  
**di ginnastica e sport**  
**Macolin** (Svizzera)

MAGGIO-GIUGNO 1965

ANNO XXII

N. 3

**SOMMARIO**

Asterischi	Clemente Gilardi
Metodi di allenamento della corsa di resistenza	Jean Studer
Le nostre lezioni:	
Nuoto: crawl, introduzione e allenamento	Hans Altorfer
Piccoli giochi	Werner Duttweiler
Pallavolo	
Corso centrale 1965 per direttori e istruttori dei corsi cantonali di ripetizione:	
Percorso d'allenamento con attrezzi (circuit-training)	Armin Scheurer
Sguardo oltre le frontiere	
Vincere non basta	Armando Libotte

**Istruzione preparatoria ginnica e sportiva**

Il 2.o corso di ripetizione per i monitori IP ecclesiastici del Ticino	Don Sandro Vitalini
Il S.R.I. ospite del Ticino	M. G.

Amministrazione: Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna 3  
Conto chèques postali III 520  
Redazione: Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin (Svizzera) - Clemente Gilardi  
Sei numeri all'anno.  
Abbonamento: annuale Fr. 3.30  
Numero separato: Fr. 0,50 (fino a 9 esemplari); da 10 a 19 esemplari: Fr. 0,40 (per esemplare) 20 esemplari e più: Fr. 0,35 (per esemplare)

**Biglietto del redattore.** Il numero 2 è appena apparso, e già siamo in grado di fornire ai lettori il numero 3. Questo soprattutto grazie alla collaborazione dei colleghi della Commissione di redazione, messi subito di buzzo buono al lavoro. Il ritardo è così quasi colmato. Il presente numero è assai variato e si indirizza specialmente agli atleti, grazie all'interessantissimo articolo di Jean Studer. Con gli altri contributi tecnici, chi è di « altra tendenza » non è stato però dimenticato.