

**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:** 31 (1974)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Le discipline G+S

### **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](#)

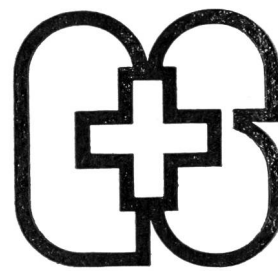
### **Terms of use**

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:** 22.02.2026

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

## LE DISCIPLINE



### Allenamento d'efficienza fisica



La condizione fisica è alla base della prestazione. Questa disciplina, presentata separatamente nel programma di Gioventù + Sport (ragazzi e ragazze), permette di acquisire le attitudini alla prestazione. L'insegnamento è inteso come desiderio di mantenersi in forma e non come specializzazione tecnica particolare. Il programma dell'allenamento d'efficienza fisica comprende comunque, oltre a esercizi fisici, agli attrezzi e giochi, accenni a discipline specifiche: si tratta soprattutto di forme di gioco collettivo come la pallavolo, la pallacanestro, o specialità atletiche come la corsa, i lanci e i salti.

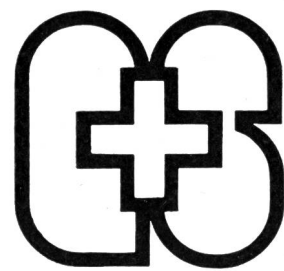
L'allenamento d'efficienza fisica può quindi essere un incentivo verso altri generi di sport. Sua caratteristica fondamentale è però di favorire la pratica sportiva in termini di esigenza naturale della vita e per questo sia in età adolescente sia in quella adulta.

I programmi d'insegnamento per ragazzi e ragazze sono

leggermente differenti fra di loro. Ai maschi vengono proposti due programmi (uno estivo, l'altro invernale) e rispettivamente due esami di disciplina. Anche alle ragazze sono offerti due programmi: il primo è un programma di base essenzialmente d'efficienza fisica e il secondo un programma a scelta che contempla l'introduzione di base a diversi sport.

Corsi di allenamento d'efficienza fisica possono essere organizzati anche da quelle società il cui sport ancora non gode dei benefici completi di Gioventù + Sport ma la cui introduzione in quest'ambito dovrebbe avvenire nel corso dei prossimi anni (badminton, ginnastica nazionale, hockey su prato, judo, lotta e lotta svizzera, nuoto subacqueo, pattinaggio, poliatlon estivo e invernale, salto con gli sci, scherma, tennis da tavolo e tuffi). All'allenamento specifico di queste discipline potranno essere dedicati, al massimo, 2/5 della durata totale del corso d'efficienza fisica.

## LE DISCIPLINE



### Atletica leggera

Si tratta della disciplina sportiva del programma G+S più ricca di specializzazioni: corse, salti, lanci. E' favorita dal fatto che le prestazioni sono misurabili con precisione, in cm e in secondi, e permettono quindi un paragone, una classifica.

E' una disciplina ideale per completare altre attività sportive.

L'attuazione del programma di atletica leggera è limitato al periodo estivo. Durante la stagione invernale la prepa-

razione dell'atleta è possibile con corsi d'allenamento di efficienza fisica o di condizione fisica propria alla disciplina (specializzazione D).

La capacità di prestazione specifica nell'atletica leggera si raggiunge soprattutto tramite un programma metodico appropriato e combinando la disciplina vera e propria all'allenamento di efficienza fisica o della condizione specifica. Si rispetta in questo modo il principio della diversità nell'allenamento. La capacità di prestazione generale viene sollecitata dall'allenamento della condizione nelle varie specialità atletiche.

Le ripercussioni educative dell'atletica leggera sono notevoli. Numerose peculiarità del carattere possono venir accostate e modificate in senso positivo. L'atletica leggera, grazie alla varietà del suo programma, risveglia il piacere dell'attività sportiva e incita alla pratica regolare e volontaria di questa disciplina.

### Ciclismo

Anche i ciclisti vivono più a lungo! Non ne abbiano a male i fondisti, ma la parafrasi è documentata da risultati di ricerche scientifiche. Gli olandesi e i danesi, proverbiali ciclisti per diporto o per necessità, risultano avere un cuore più resistente degli altri europei velocipedisticamente renitenti.

Il ciclismo non è solo quello praticato per la conquista di maglie (e premi) d'oro. Può essere la gita domenicale di famiglia, l'escursione-campeggio in gruppo, oltre che competizioni su piste, strade e prati.

Il programma ciclistico di Gioventù+Sport, attualmente in fase di elaborazione, comprende l'intera gamma delle specializzazioni di questa disciplina sportiva con un accento particolare sulla competizione.

