

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	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](#)

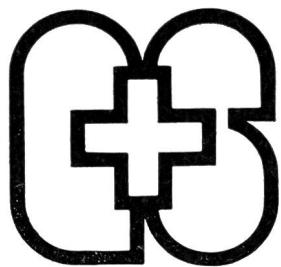
#### **Terms of use**

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

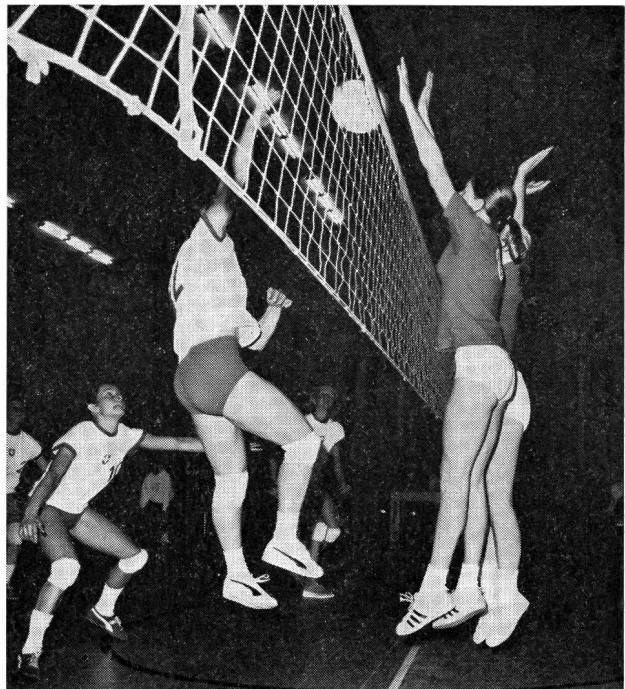


### Pallavolo

La pallavolo è la sintesi ideale della composizione «gioco collettivo/gioco individuale». Alla condizione fisica perfetta richiesta al pallavolista, alla sua mobilità e alla sua velocità di reazione deve corrispondere infatti una uguale porzione di perfetto funzionamento del meccanismo d'assieme.

Come sport complementare la pallavolo ha un ruolo catalizzatore nella preparazione generica in altre numerose discipline sportive. All'origine, questo sport — è stato inventato in America alla fine del secolo scorso — era destinato soprattutto ad essere un'attività complementare per gli atleti durante la stagione invernale.

Attualmente è un gioco che si può praticare liberamente su terreni vari e con squadre di consistenza diversa. Come sport ha però una sua «casistica» ben precisa. La pallavolo viene definita: un gioco per tutti — uno sport di campioni.

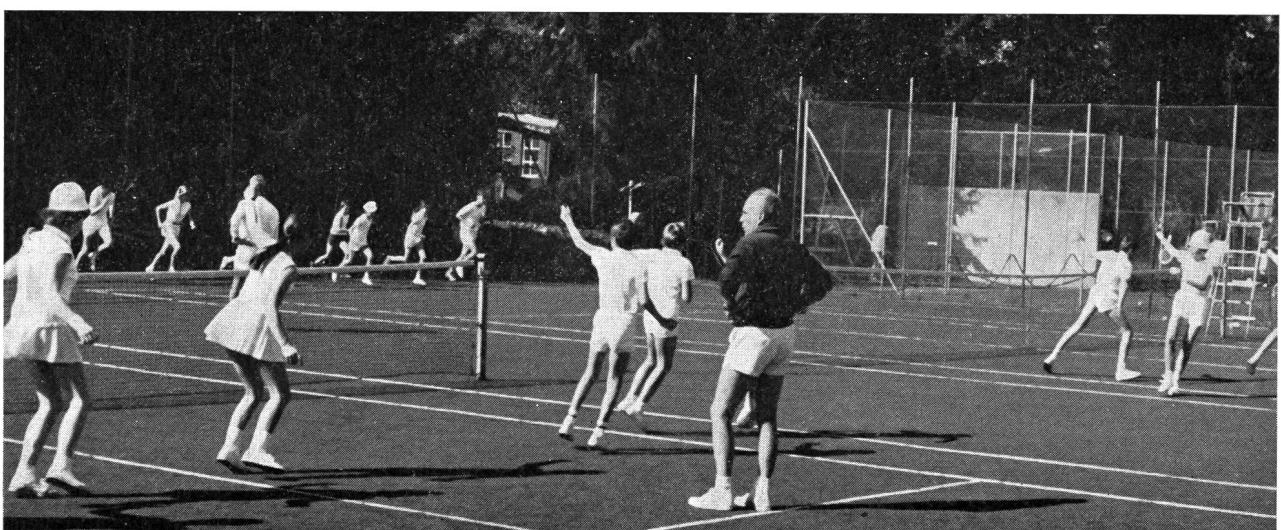


### Tennis

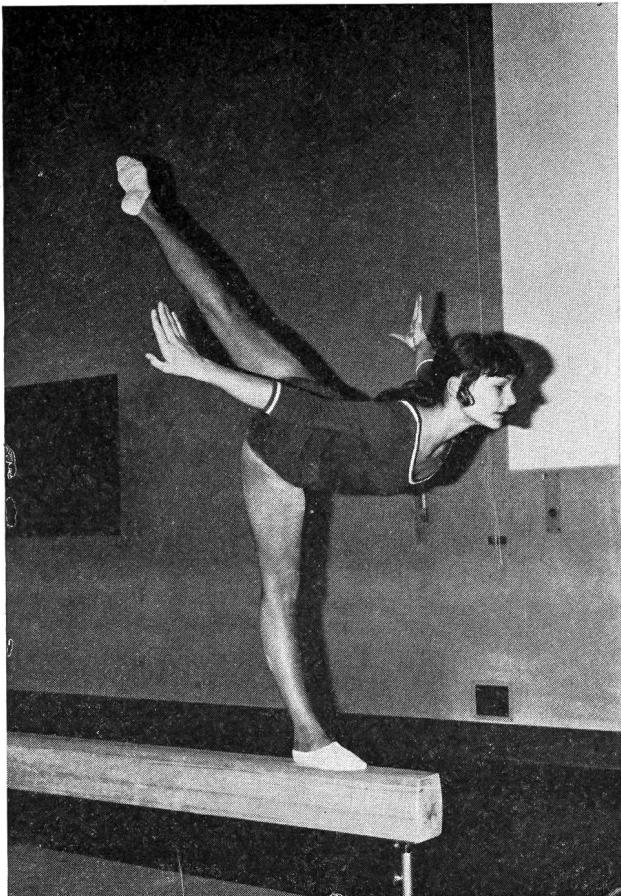
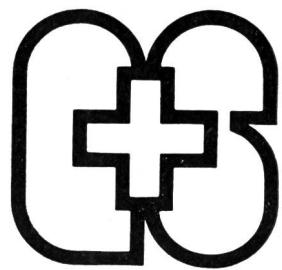
Fino a non molti anni fa era considerato — anche nel nostro paese — uno sport esclusivo, riservato alla classe agiata. Ma un'irrimediabile ed effettiva democratizzazione lo ha tramutato in sport popolare. Nella classifica generale, per numero di attivi, si è collocato al quinto posto delle preferenze sportive dello svizzero.

È uno sport al quale ci si può accostare giovanissimi (l'età ideale è fra gli 8 e i 10 anni) per perfezionarsi in seguito nei corsi offerti nell'ambito di Gioventù + Sport.

Fisicamente il valore del tennis è determinato dalla grande varietà di movimenti: corse, salti, flessioni. In un'epoca contraddistinta dalla mancanza di moto, ragion maggiore di divulgare questa disciplina sportiva.



## LE DISCIPLINE



### Ginnastica agli attrezzi e artistica

I due programmi di formazione permettono il passaggio, dei ragazzi e delle ragazze dotate, alla competizione a tutti i gradi (sono sei in G+S).

Il programma G+S destinato alle ragazze è suddiviso chiaramente in due settori: uno di ginnastica artistica l'altro di ginnastica attrezzistica. Quest'ultima è un invito generale alla prestazione servendosi di tutti gli attrezzi disponibili per questa disciplina.

I vari esercizi mirano ad aumentare la forza, sviluppare l'agilità e l'abilità, migliorare la padronanza del corpo e il senso del movimento, affinare il senso del ritmo e sviluppare il coraggio. La ginnastica artistica è invece il perfezionamento della tecnica e dell'esecuzione di alcune discipline della ginnastica attrezzistica. La specializzazione, nel programma G+S, è infatti limitata a 4 discipline: salto in appoggio, sbarre asimmetriche, trave, esercizi al suolo.

Un'analoga suddivisione caratterizza il programma per i ragazzi ma la specializzazione si estende alle sei discipline olimpiche. La ripartizione ricalca il programma di classificazione dell'AFGA. La progressione dell'insegnamento passa dalla ricerca della maggior varietà possibile di forme, all'educazione del movimento, fino all'allenamento specifico.

