

<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](#)

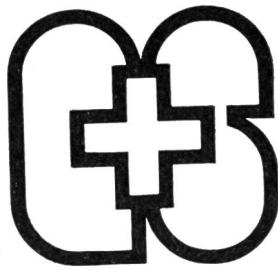
### Terms of use

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



### Pallacanestro

La pallacanestro conosce attualmente, nel nostro paese, il suo momento magico. E questa popolarità esercita un benefico richiamo sui giovani a cui è data la possibilità di praticare questo affascinante sport di squadra in Gioventù + Sport.



Nato 80 anni fa come sport complementare, ben presto divenne disciplina sportiva vera e propria. Velocità, agilità, precisione, abilità e intelligenza sono alla base di questo gioco. La pallacanestro richiede ai suoi praticanti una grande padronanza di se stessi. Bisogna darne infatti prova in modo particolare durante le fasi di gioco dove lo sforzo fisico e nervoso raggiunge il parossismo per cui una minima disattenzione, un piccolissimo errore possono essere determinanti ai fini del risultato. Soprattutto se le due squadre sono di valore uguale. La pratica di questo sport favorisce, negli adolescenti, la crescita e sviluppa la muscolatura.

### Pallamano

Sintesi di diversi giochi di palla con le mani, la pallamano è un gioco dinamico che richiede notevoli capacità tecniche e fisiche. Praticando questo sport, si acquisiscono alcuni requisiti essenziali: intuizione, scatto, velocità, resistenza e prontezza di riflessi. Per i giovani si tratta di un'attività educativa e formativa mentre che per gli atleti costituisce uno dei mezzi più efficaci per completare la preparazione fisica.

Questo «calcio giocato con le mani» può svolgersi sia in palestra sia all'aperto (naturalmente la seconda forma è più salutare).

Nonostante sia inserito nel programma di Gioventù + Sport, la pallamano non ha finora attecchito in Ticino, contrariamente al resto della Svizzera dove riscontra un notevole successo.



La struttura della disciplina sportiva pallamano è la seguente:

**1. Programma di base: principianti**

— elementi fondamentali fisici, tecnici e tattici

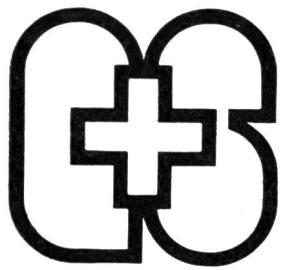
**2. Programma di perfezionamento: progrediti**

— miglioramento delle cognizioni di base tenendo conto del gioco di squadra

**3. Programma avanzato: élite**

— padronanza degli elementi fisici, tecnici e tattici a livello d'élite nazionale

## LE DISCIPLINE



### Corsa d'orientamento

Sport-avventura e sport-intellettuale per eccellenza. Sport per individualisti ma anche sport di gruppo che si svolge nello scenario naturale. Sforzo fisico e intelletto si accostano per raggiungere la meta intermedia e quella finale: il posto di controllo e il traguardo. Tenacia, resistenza e agilità sono i fattori fisiologici necessari al mezzofondista che, per orientarsi, dovrà attingere alle sue doti intellettuali come, per esempio, la lettura veloce e precisa della carta, la capacità mnemonica, la facoltà di valutare a vista le distanze e così via.



Questa disciplina sta conoscendo un grande successo sia in Svizzera sia all'estero. Popolarità in crescendo anche grazie a Gioventù + Sport.

Nata nel 1897 in Norvegia, la corsa d'orientamento si è in seguito rapidamente radicata nel cuore e nell'est dell'Europa. Dopo la prima guerra mondiale ha preso piede sul continente americano e perfino nel paese del sol levante.

### Escursionismo e sport nel terreno

Strana disciplina sportiva! Una miscela di ritorno alla natura, di giochi, di ricerche, di lavori, con un pizzico di competizione come condimento. Insomma un'eccezione nel programma di Gioventù + Sport.

In un corso di escursionismo e sport nel terreno c'è la possibilità di svolgere un autentico allenamento della condizione fisica nella natura, pur avendo a disposizione una buona fetta di tempo per altre attività fisiche e intellettuali. Offre ai giovani un aiuto nello sviluppo della loro personalità e favorisce, contemporaneamente, la loro integrazione nella vita collettiva. La vita al campo, in particolare quella in condizioni rudimentali, pone in secondo piano le contingenze legate alla società consumistica; tutto ruota attorno al giovane stesso, la diversità delle sue facoltà, il suo atteggiamento sociale, la fiducia, la volontà di prestazione individuale e il desiderio di avere una funzione creativa in seno alla società.

