

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 2

**Artikel:** La pallamano : sport di squadra e sport di prestazione

**Autor:** Mühlethaler, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999565>

### **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:** 29.04.2026

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

# La pallamano: sport di squadra e sport di prestazione

di Urs Mühlethaler, capo della disciplina sportiva G + S pallamano  
Traduzione e adattamento : Ellade Corazza  
Foto: Daniel Käsermann

Docente di sport alla scuola federale dello sport di Macolin, Urs Mühlethaler non è unicamente capodisciplina, ma è anche un allenatore ben reputato (attualmente responsabile dell'Amicitia Zurigo e della nazionale juniori maschile) in questa specialità. È quindi chiaro che egli desidera che la pallamano resti competitiva a livello internazionale e che si preoccupi allo stesso tempo delle disposizioni vigenti in Svizzera relative alla formazione scolastica.

\* Noi - i quadri della pallamano svizzera - con la formazione che avevano i nostri giocatori, eravamo in grado di rimanere competitivi fino a 5 anni fa. Ci allenavamo come i nostri migliori avversari ed avevamo raggiunto dei risultati sorprendenti: campionati del

mondo A, qualifiche per i Giochi olimpici e finale della coppa Europa.

\* Oggigiorno, durante le tavole rotonde, ci accontentiamo di rilevare in maniera critica, gli effetti negativi dell'evoluzione dello sport di prestazione, lanciando avvertimenti, par-

lando degli effetti secondari poco desiderabili che si dovrebbero evitare e, soprattutto, partendo dal principio che dovremmo, evidentemente, vincere malgrado tutto!

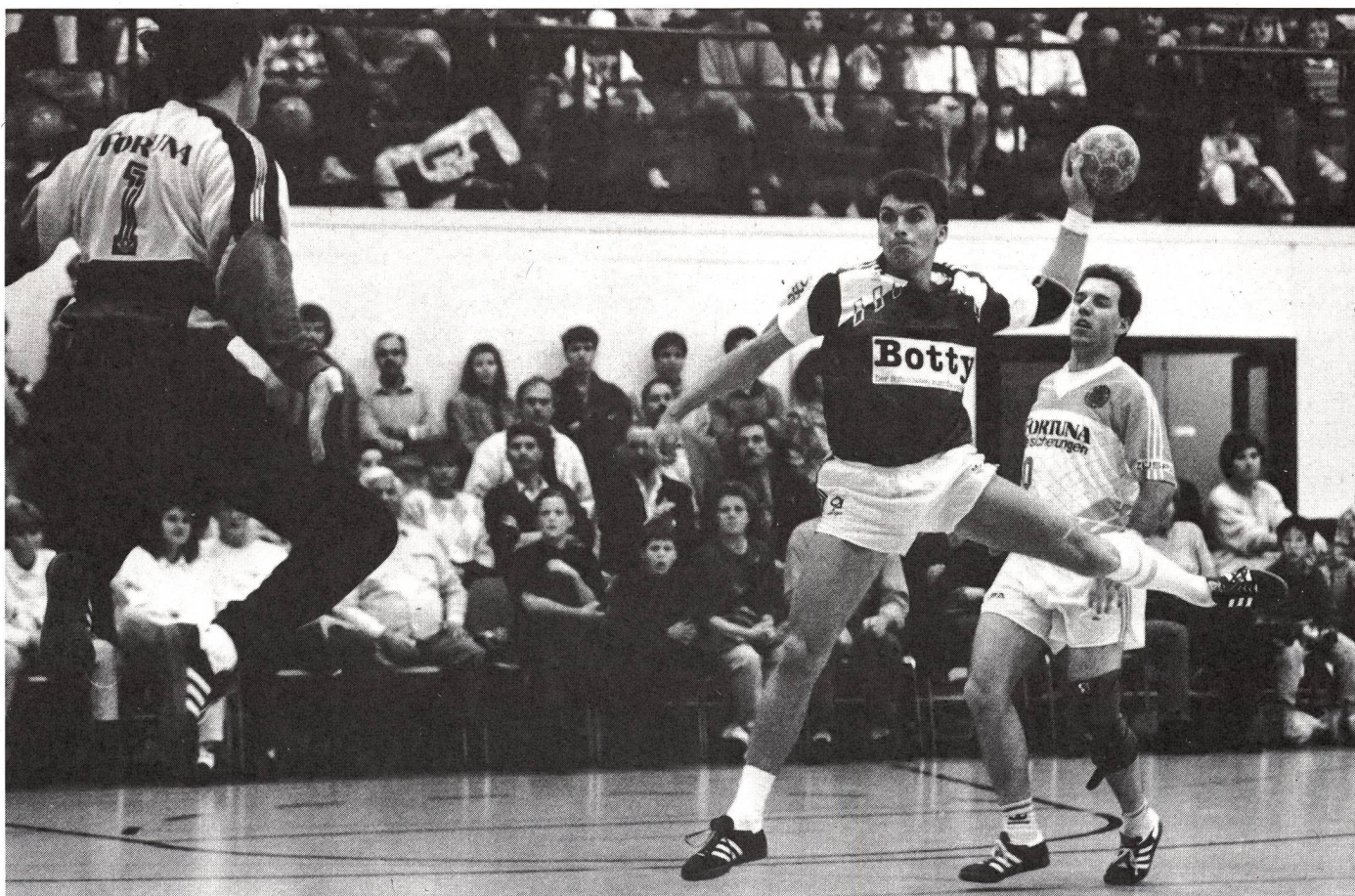
\* Ogni volta che si partecipa ad una tavola rotonda, bisogna sentirsi dire che:

... gli svedesi, ad esempio, si allenano due o tre ore al giorno, perché i ragazzi frequentano la scuola solo fino alle 13.00! (tanto per dire, hanno ottenuto il titolo di vice campioni del mondo juniori, emulando così i loro compagni più vecchi, che hanno vinto il titolo di campione del mondo).

... i francesi arruolano tra i militari i membri della squadra nazionale che hanno raggiunto i 18 anni, in modo che possano allenarsi due volte al giorno (non sorprenderà quindi la loro qualifica ai Giochi olimpici).

... gli austriaci non si spaventano all'idea di allenare degli juniori di 13 anni 7 giorni alla settimana.

... i portoghesi, gli spagnoli o i turchi



godono già dello statuto di professionista a 18 anni.

... i quadri italiani dei cadetti (da 15 a 16 anni) dedicano circa 80 giorni all'anno ai campi d'allenamento.

Crediamo a questo punto di essere migliori al punto di poter rimanere competitivi, investendo solo un terzo dello sforzo consacrato dai nostri colleghi per la preparazione alla competizione?

Secondo me la sola ed unica domanda che ci si deve porre è:

### **Vogliamo o no essere nuovamente competitivi?**

È nel diritto di un giocatore o di un funzionario rispondere a suddetta domanda in modo negativo, e noi dobbiamo rispettare tale decisione.

Credo che lo «Sport svizzero» offra ad ognuno di noi la possibilità di praticare ciò che ci interessa. Anche nella pallamano abbiamo numerose società che sviluppano ottimamente questa disciplina come sport del tempo libero.

Può anche succedere che un giocatore, un funzionario o una società rispondano alla stessa domanda in modo affermativo. In questo caso, quale sono le possibilità loro offerte dallo «Sport svizzero» e dalle società in generale?

Certamente si accamperà sempre la stessa scusa:



*Pallamano: il calcio giocato con le mani. Sport veloce e spettacolare anche per le donne.*

«Abbiamo delle palestre riservate a degli orari fissi!»

Secondo me le palestre non sono assolutamente occupate in modo ottimale:

- molte sono libere tra mezzogiorno e le 14.00
- molte sono a disposizione tra le 17.00 e le 18.00
- perché le palestre svizzere devono essere chiuse alle 22.00 quando negli altri paesi solo agibili fino alle 23.00 e oltre?
- vi sono pure palestre che non sono occupate il fine settimana (perché non allenarsi di domenica?)

### **Esempio**

Oggi:

Società 1	18.00 – 20.00
Società 2	20.00 – 22.00

Domani:

Società 1	12.00 – 13.30
Società 2	17.00 – 18.30
Società 3	18.30 – 20.00
Società 4	20.00 – 21.30
Società 5	21.30 – 23.00

Una pianificazione come quella sopra citata mi sembra attuabile!

I nostri juniori non hanno la possibilità di allenarsi tutti i giorni e la scusa è sempre la stessa: stanno svolgendo un apprendistato, sono impegnati negli studi secondari!...



Io mi chiedo: Non è possibile che l'apprendistato passi da 4 a 6 anni, permettendo che lo sportivo o anche il musicista abbiamo ogni giorno il tempo per esercitarsi?

Perché non cambiare il tempo di formazione postscolastica, passando dagli attuali 4 – 12 anni a 6 – 14 anni? Spesso, la nostra gioventù viene accusata di mancanza di forza di volontà, di non avere la costanza di impegnarsi in un lavoro su un lungo periodo, di avere la tendenza a passare velocemente da una cosa all'altra.

Perché allora non sostenere quelli che si sono fissati degli obiettivi a lungo termine (secondo le ultime statistiche solo il 33% dei giovani che praticano il loro sport a livello competitivo)?

Il giovane che si allena 3 volte alla settimana a 13/14 anni non saprà allenarsi tutti i giorni una volta raggiunto il 16° anno di età!

È quindi opportuno cominciare ad aumentare l'allenamento già a partire dai 14 anni. In Svizzera, gli juniori si allenano in media 2-3 volte per settimana; è quindi necessario offrire due ulteriori possibilità d'allenamento per coloro che dimostrano un interesse e sono dotati (ad esempio nella pausa di mezzogiorno, tra 17.00 e le 18.00, la domenica mattina, il sabato pomeriggio ...).

So per esperienza che abbiamo molti giovani appassionati di sport (anche per la pallamano) che si allenano di loro iniziativa 5 o 6 volte la settimana. Quanti altri sarebbero d'accordo d'allenarsi giornalmente se non ci fossero così tanti ostacoli?

Perché i giovani di questo paese, ambiziosi e dotati nello sport, nella musica ecc. hanno la possibilità di realizzarsi nella loro attività prediletta solo adattandosi alla «mediocrità» svizzera?

Nello sport di alta prestazione (così come in altri campi) è la concorrenza che determina le condizioni e sta a noi adattarci!

Noi – i giocatori, gli allenatori e le società – non potevamo attendere fino a che il caso permetta la creazione di una struttura che promuova lo sport di prestazione! Dobbiamo agire immediatamente altrimenti tale struttura non ci servirà più.

Sta a noi agire! ... E subito!

Dobbiamo dimostrare volontà e coraggio per difendere pubblicamente i nostri progetti ed i nostri obiettivi e per sfruttare la «parte buona» della situazione attuale.

Tengo ancora a sottolineare, che la pianificazione settimanale sopraccitata l'ho vissuta come esperienza personale d'allenatore di una squadra. ■

## 14enne

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7 - 8							
8 - 9	Scuola						
9 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14			Allenamento 3 ATI ACI				
14 - 15	Scuola	Scuola		Scuola	Scuola		
15 - 16							
16 - 17		Allenamento 2 ATI					
17 - 18							
18 - 19	Allenamento 1 AS			Allenamento 4 AS			
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23						Competizione o allenamento 5 ACI ATI	

Totale delle unità d'allenamento: ca. 9 ore

## 17enne

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	
7 - 8								
8 - 9	Lavoro		Allenamento 4 ACI	Lavoro				
9 - 10								
10 - 11			Lavoro					
11 - 12								
12 - 13		Allenamento 2 ATI		Allenamento 5 ATI				
13 - 14								
14 - 15	Lavoro							
15 - 16						Lavoro		
16 - 17								
17 - 18								
18 - 19					Allenamento 7 AS			
19 - 20	Allenamento 1 AS	Allenamento 3 AS		Allenamento 6 AS				
20 - 21								
21 - 22								
22 - 23						Competizione o allenamento 5 ACI ATI		

Totale delle unità d'allenamento: ca. 12 ore

## 20enne

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7 - 8	Lavoro						
8 - 9							
9 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13		Allenamento 2 ATI		Allenamento 4 ACI	Allenamento 6 ATI		
13 - 14							
14 - 15	Lavoro		Lavoro				
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18		Allenamento 3 ACI AS		Allenamento 5 AS	Allenamento 7 AS		
18 - 19	Allenamento 1 AS	Allenamento 3 ACI AS	Allenamento 2 ACI ATI				
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23						Competizione o Allenamento 8	

Lavoro: 70%

Totale delle unità d'allenamento: ca. 15 ore

### Legenda:

AS = Allenamento con la squadra

ATI = Allenamento tecnico individuale (con l'allenatore)

ACI = Allenamento di condizione individuale