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: 27 (1970)

Heft: 5

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 02.07.2025

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

La situazione e le tendenze dello sviluppo dell'industria sportiva nel 1969

Klaus Blumenau, arch. dipl. responsabile dell'ufficio di consulenza per l'edilizia sportiva alla SFGS

1. Generalità e basi legali

Con la sua «Ordinanza sull'incremento della ginnastica e dello sport», art. 4, del gennaio 1947, la Confederazione prescrive quanto segue:

«E' competenza dei Cantoni di fare in modo che, nelle vicinanze di ogni scuola, siano a disposizione un campo ginnico e di giuochi confacente, e se possibile anche una palestra. Gli attrezzi e le istallazioni necessari per l'istruzione ginnica sono determinati dai manuali di base per l'insegnamento della ginnastica ai ragazzi e alle ragazze. Il numero degli attrezzi dipende dall'effettivo delle classi. Le pretese per quel che riguarda gli attrezzi ginnici, la grandezza, l'attrezzatura e l'organizzazione di ogni palestra sono stabilite nelle norme emanate dal Dipartimento militare federale».

Considerato quindi quanto sopra alla lettera, esistono solo prescrizioni precise sulla grandezza, la struttura delle costruzioni, delle istallazioni e delle attrezzature. I Cantoni sono liberi di disporre come meglio credono. Detto in altre parole: le norme federali devono tener conto dei rapporti più diversi che possono esistere in questo settore, e di conseguenza devono essere considerate quali direttive.

E' compito dei competenti organi tecnici cantonali dell'edilizia sportiva ricavare in ogni caso il meglio. Oltre ad una visione oggettiva della situazione locale, è indispensabile che la persona competente possegga eccellenti cognizioni in materia sportiva e edilizia in generale. In conseguenza del sempre crescente sviluppo tecnico e delle numerose pretese nel settore sportivo, la formazione dei quadri degli organi consultivi cantonali per l'edilizia sportiva si fa estremamente importante. Gli organi competenti della SFGS non devono essere distornati dal loro compito fondamentale da una marea di richieste d'informazioni più o meno pertinenti. L'ufficio consulente deve occuparsi dei problemi fondamentali, assegnare incarichi di ricerche e condurre una documentazione valida.

I consigli «a distanza» sono sempre problematici, per questo motivo è auspicabile decentralizzare il movimento consultivo ed intensificare gli scambi reciproci di informazione tra la Confederazione e i Cantoni. L'importanza del ruolo che la mutua informazione assume è particolarmente sensibile tra l'altro in rapporto ai metodi moderni di costruzione delle palestre, particolarmente di quelle di grandi dimensioni, dove i diversi sistemi portano spesso a notevoli differenze di costo. In questo campo, spetta alla Scuola federale di ginnastica e sport trovare i criteri critici più idonei, in collaborazione con i Politecnici federali, il Laboratorio federale di prova dei materiali, con la industria e persino attraverso lo scambio di esperienze con organizzazioni internazionali. Come già in altri settori, l'esempio dimostra, anche nel nostro caso, che l'Istituto di ricerche della SFGS non può assumersi il compito di consigliare per ogni caso isolato, bensì soprattutto d'informare le istanze cantonali in modo migliore e centralizzato.

2. Statistica delle palestre disponibili (1963)

Dall'inchiesta svolta nel 1963 dall'Ufficio federale di statistica sulle attrezzature ginniche e sportive esistenti in Svizzera (inclusi i progetti fino al 1965), è risultato che esistono nel nostro paese 2318 palestre e altri 2816 locali conformi alle norme per la pratica della ginnastica. Ciò significa che, su di una superficie totale di 643 965 m², ogni palestra occupa in media 229 m². Questo rapporto non è però del tutto veritiero, in quanto, nei 229 m², sono compresi anche i locali per gli attrezzi. Se consideriamo invece le palestre costruite secondi le norme esistenti, otteniamo una media di 245 m², vale a dire una superficie utile di circa m 12 x 20.

Effettivamente la maggior parte delle palestre scolastiche misurano i regolamentari 12 metri x 24, ed un buon numero delle nuove costruzioni è di m 14,20 x 26. La tabella seguente mostra la graduazione dell'attrezzatura in base alle dimensioni:

Palestre con una superficie utile di . . . . . m²	Numero delle palestre			
	1944		1963	
	in assoluto	in %	in assoluto	in %
meno di 100	433	33	364	16
100 - 199	398	31	595	26
200 - 299	308	24	688	29
300 - 499	138	11	403	17
500 e oltre	8	1	268	12
Totale	1.287	100	2.318	100

Di queste palestre, 2118, cioè circa il 90 percento, sono di proprietà pubblica.

La stessa inchiesta ci orienta circa tutte le istallazioni igienicamente conformi, come pure sulle attrezzature delle palestre citate. Sullo sviluppo dell'edilizia sportiva negli ultimi quattro anni non esiste documentazione alcuna, ma, in base alle richieste di sovvenzione, si può affermare che lo sviluppo stesso è stato estremamente positivo.

3. Definizione ed effettivo delle palestre

Nella legge federale si parla di palestre; vogliamo ora definire questo concetto. Negli ultimi anni si è fatta strada l'opinione che una palestra deve avere in generale una superficie utilizzabile di almeno 26 metri su 42, in modo di permettere la pratica dei giochi con la palla, almeno di quelli più importanti. Le misure sono state fissate in base alla superficie dei campi di gioco, più vasti delle palestre, compresi i limiti di sicurezza obbligatori; in altre parole sono state ricavate dalla misura ideale dei campi per la pallamano, che sono di 20 metri x 40, o di un terreno per tornei di tennis, rispettivamente dalla superficie di tre campi di pallacanestro messi trasversalmente uno di fianco all'altro. Se si vuole sfruttare un simile tipo di palestra oltre che per il gioco anche per la ginnastica, è consigliabile dividerla in tre parti con delle pareti mobili, dividendola cioè in tre volte un terzo oppure in un terzo più due terzi della superficie totale. Sui lati frontali si svolgerà la ginnastica generale, mentre nella parte posteriore si praticherà piuttosto la ginnastica agli attrezzi e quella al suolo. Questa divisione è in costante aumento e riflette l'interesse per i campi piccoli di pallamano a sette giocatori e di pallacanestro, quale supplemento al programma ginnico e in considerazione dello sport per adulti e di società. Di conseguenza è logico che siano le società a prendere le iniziative principali per quel che riguarda la costruzione di queste palestre. Sebbene queste aspirazioni siano riconosciute e ben accette sotto ogni aspetto, i sussidi per le palestre di questo tipo sono insufficienti in quasi tutti i cantoni, dato che i rispettivi mezzi pubblici vengono concessi solo per la costruzione di palestre scolastiche, nonostante il fatto che quelle più grandi permettono di allenarsi anche durante l'inverno nella maggior parte delle discipline dell'atletica leggera. Il prendere l'iniziativa è compito, in questi casi, delle società, rispettivamente delle loro associazioni, o della Associazione nazionale di educazione fisica.

Per il momento, la SFGS si limita al solo ruolo di consigliere, ma il Dipartimento militare federale, che si occupa di questo problema, ha suggerito un tipo di «palestra a più usi», che permetta un'adeguata attività sportiva dei nostri soldati presso le rispettive piazze d'armi. Il tipo di questa costruzione, promosso dalla direzione dell'ufficio federale delle costruzioni, mira ad ottenere, con una spesa minima, una superficie massima utile di 26 x 44 metri, tenuto conto che gli spogliatoi sono incompleti, dato che i militi dispongono di guardaroba e docce nei loro alloggi. Questo fatto però esclude quasi completamente l'utilizzazione serale di questi tipi di palestre da parte delle associazioni civili.

Prescindendo dalla tabella sopra riportata, spiace di dover costatare che, negli ultimi quattro anni, lo sviluppo di palestre di questa grandezza è stato minimo nel settore civile. Una delle cause risiede nel finanziamento insufficiente delle costruzioni; secondariamente nelle misure sorpassate delle palestre doppie, contenute nelle «Norme». Dopo la costruzione di alcune di esse, si dovette costatare che le misure di 26 x 34 m, 16 x 37, 19 x 32 m erano adatte solo all'allenamento, ma irrazionali dal punto di vista della superficie e dei giuochi. Anche la necessità di un minimo di spazio, rispettivamente di impianti, come ad esempio di tribune spostabili per gli spettatori, si va sempre più affermando.

Ad ogni modo è rallegrante il fatto che, negli ultimi tempi, molte autorità comunali e cantonali si siano aperte a questo problema.

4. Palestre da competizione

Le poche palestre da competizione esistenti, che hanno per ora una superficie utilizzabile di 42 metri su 80 e oltre, entrano in considerazione quasi esclusivamente quali palestre a più usi, talvolta con utilizzazioni supplementari che nulla hanno a che vedere con lo sport. Questo lato del problema è senz'altro comprensibile, ma poco opportuno negli interessi dello sport. In ogni caso, però, dovrebbero esistere, nei singoli centri sportivi regionali, nelle nostre grandi città e in relazione con lo sport universitario, almeno alcune di queste grandi palestre, con misure e attrezzature da competizione. In base ad alcuni progetti sono state fatte delle ricerche, nel nostro paese ed all'estero, sul costo di simili costruzioni. Ne è venuta, per la costruzione di queste palestre di così notevoli proporzioni, una differenza di costo persino di 8 volte superiore al prezzo normale, a seconda del tipo di costruzione scelto. Questo fatto solleva senz'altro dei problemi e conferma l'importanza del compito affidato ai rispettivi istituti di ricerca ed ai gruppi di lavoro competenti.

5. Palestre speciali e locali complementari

A questo punto è doveroso precisare che, in una palestra moderna, tenendo conto naturalmente delle possibilità, sarebbe ideale prevedere anche un locale per la muscolazione. Quest'ultimo non deve però essere considerato una palestra speciale, bensì un'eccellente combinazione per la pratica di tutte le altre discipline atletiche. Oggigiorno questo principio è relativamente diffuso. Evitiamo espressamente di trattare, in questo breve rapporto, delle palestre speciali, le quali praticamente hanno senso di esistere solo nelle scuole di sport e nei centri sportivi. Si tratta a questo proposito delle discipline sportive seguenti, che non possono essere esercitate nelle grandi palestre:

— tennis

— sport di combattimento (spesso combinati con la muscolazione)

— ginnastica artistica femminile

— ginnastica artistica maschile

— ginnastica e danza

— allenamento della condizione fisica per discipline libere, come il trampolino, l'allenamento a secco per i tuffi, la piscina per l'allenamento del kajak, del canottaggio, del tennis da tavolo, lo squash e tante altre ancora.

6. Norme valevoli

Non si può negare che, nella maggior parte dei paesi, dove in questi ultimi anni l'edilizia sportiva ha subìto un notevole sviluppo, mancano le prescrizioni necessarie. Nel nostro paese esistono attualmente solo le seguenti:

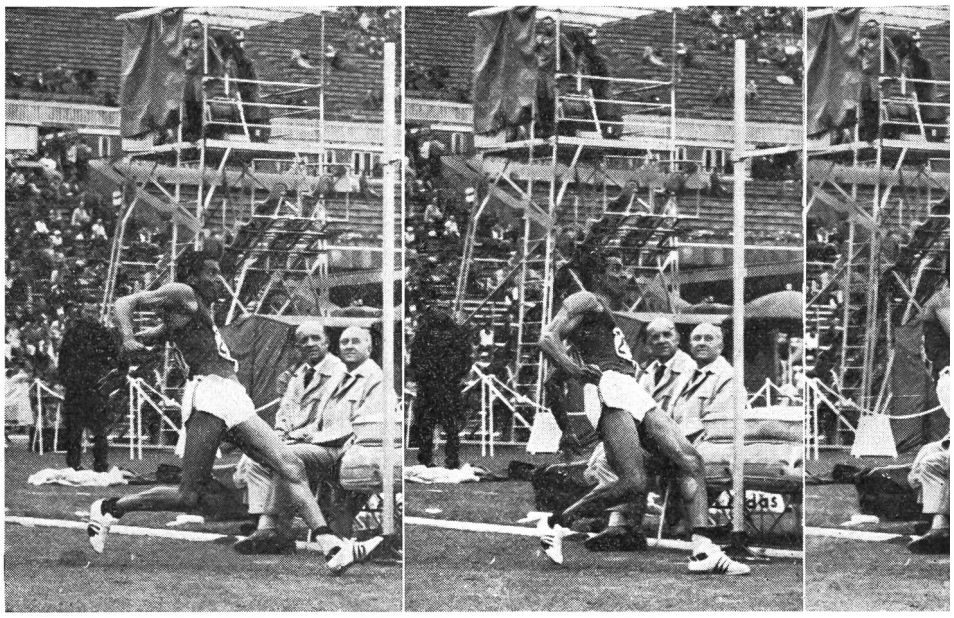
N.	Oggetto	Titolo	Autore e N.	Ediz. + Vendita	Osservazioni
1	Disegno + attrezzatura	Norme per la costruzione di impianti ginnici sportivi, per il gioco e il tempo libero	Elenco delle norme N. 14 SFGS (risp. 22)	Centrale federale degli stampati e del materiale 3003 Berna Palazzo federale	CH 1966 (ediz. tedesca) CH 1969 (ediz. francese in preparazione-
2	Illuminazione artificiale	Principi per l'illuminazione di palestre	Norma SEO 4005	Commissione svizzera per l'illuminazione Seefeldstrasse 301 8000 Zurigo	CH 1960 (ediz. tedesca) CH 1960 (ediz. francese)
		«Recommandations pour l'éclairage des salles de gymnastique et de sport»	Norme ASE 4005	Commission suisse de l'éclairage	
3	Pavimentazione	Pavimentazione delle palestre	SFGS/SLL	Associazione nazionale di educazione fisica	CH 1968 (ediz. francese)
		«Revêtements de planchers pour salles de gymnastique et de sport	SFGS/ANEF	Cas. postale 12 3000 Berna 15 Scuola fed. di gin. e sport 2532 Macolin SFGS/ANEF	
4	Palestre	Palestre nei dintorni di Zurigo	SFGS corso consultivo 1968	Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin	CH 1968 (edizione tedesca)
5	Attrezzi	vedi N. 1			
6	Locali di condizione per l'allenamento della forza	vedi N. 1			
7	Pareti di separazione (mobili)	Pareti mobili di separazione nelle palestre doppie	SFGS/ANEF	SFGS/ANEF	CH 1968 (edizione tedesca e francese)
8	Esempi di progettazioni	Progetto e costruzione di centri sportivi	Dr. E. Strupler	Ediz. Gyr 5401 Baden	CH 1966 (edizione tedesca)
9	Letteratura palestre	int. indice 13036901	SFGS	SFGS	CH 1969 (edizione tedesca e francese)

Aggiungiamo, per completare questa tabella, che moltissimi altri problemi sono stati studiati finora in modo alquanto sommario, come ad esempio: i sistemi di riscaldamento e di ventilazione, i problemi della luce, l'acustica, l'idoneità degli elementi dei muri e dei soffitti, ecc. E' evidente che, in questo campo, molto lavoro deve essere ancora fatto; pareti di palestre sensibili all'irradiazione, locali mal ventilati, mal riscaldati o mal climatizzati, illuminazioni insufficienti, pareti e soffitti delicati, pavimenti malsani e poco igienici devono appartenere sempre di più solo al passato.

Robert Sainte-Rose (F)

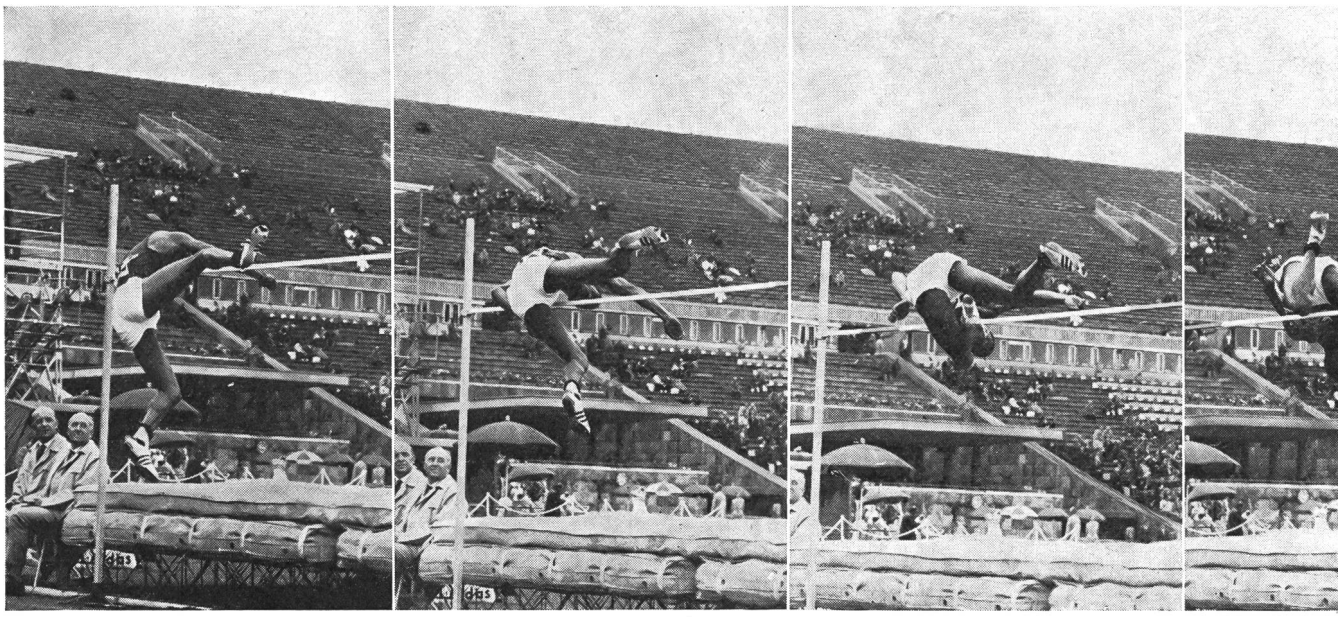
Sainte-Rose raggiunse, ai Campionati europei del 1966 a Budapest, la medaglia d'argento con m. 2,12. Secondo i dati forniti da Toni Nett, egli era allora alto m 1,91 e pesava 80 kg. Sainte-Rose è nato nel 1943.

Si faccia attenzione al bilanciamento parallelo delle braccia nelle immagini 1-5. Il saltatore raggiunge la posizione bassa, giustamente van-



1 2 3

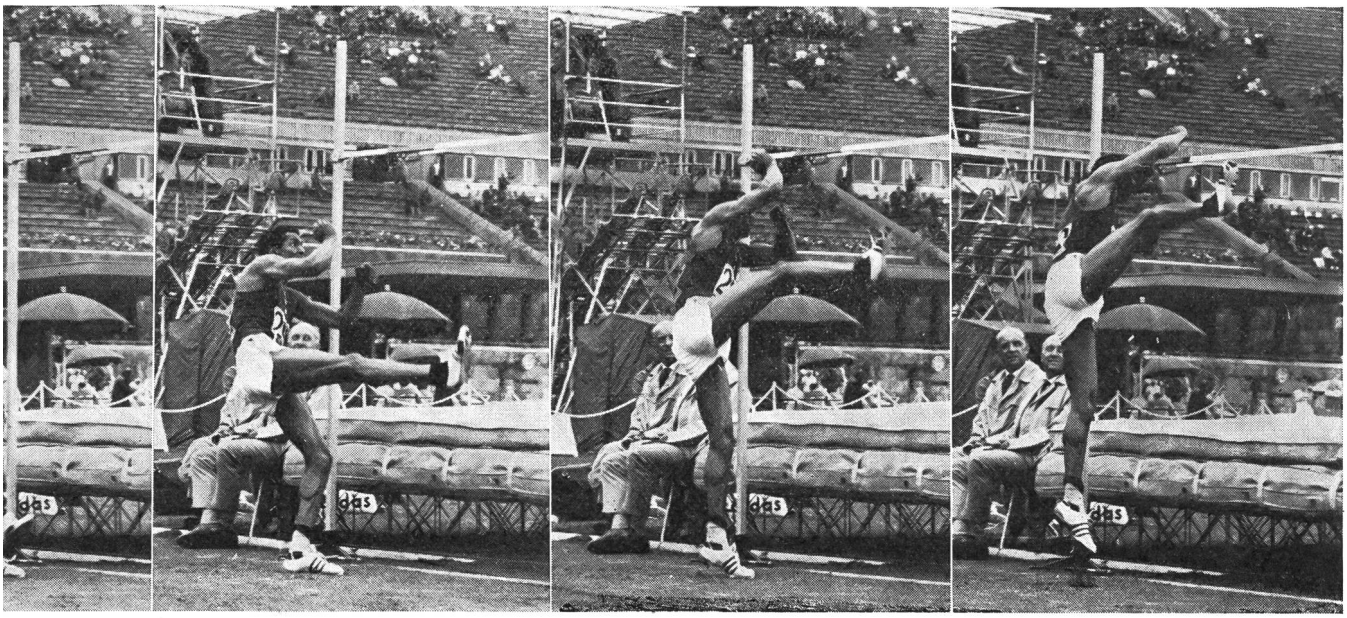
7 8 9 10



taggiosa, del centro di gravità del corpo, prima dello stacco effettivo, mediante una profonda flessione della gamba di stacco e mediante uno spostamento accentuato all'indietro del corpo teso contro la direzione della corsa. In occasione dello stacco, tutto tende verso l'alto. Non si vede ancora nulla a proposito della rotazione. Ciò risulta anche dall'atterraggio. L'impulso di rotazione, relativamente ridotto, ha come conseguenza che l'atleta atterra sul lato destro del corpo e non, come spesso è il caso in questo genere di salto, sulla schiena.

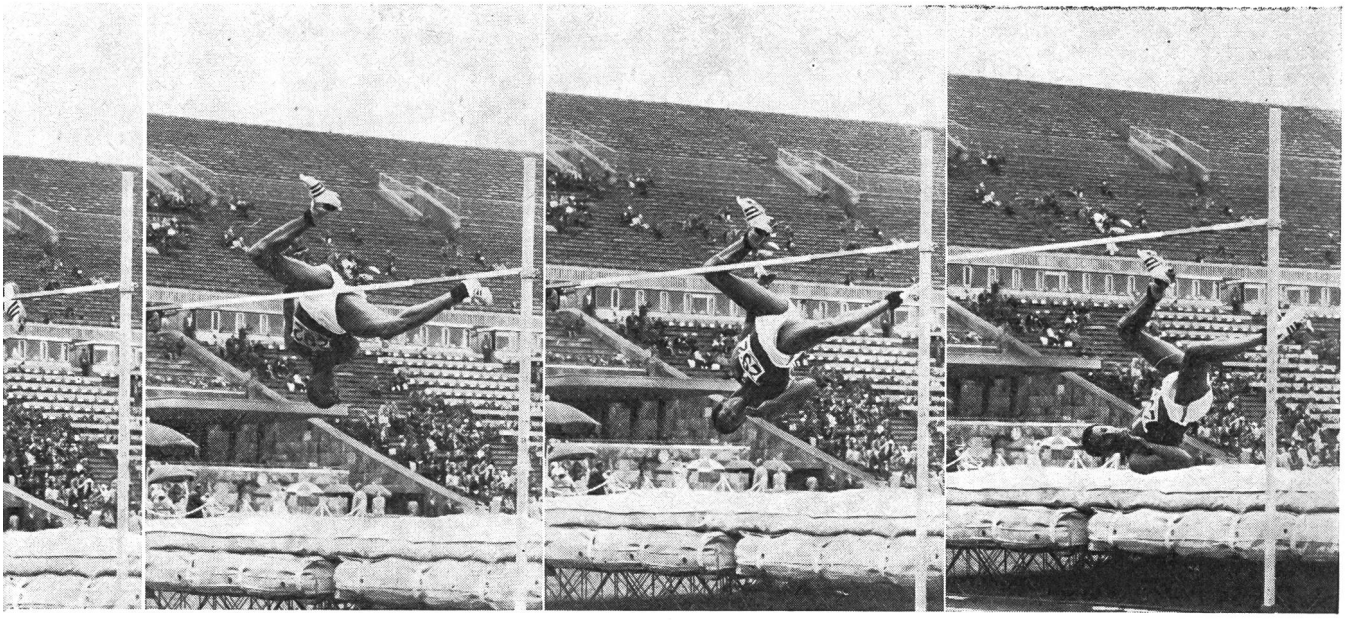
Fotografie: Elfriede Nett

Testo: Arnold Gautschi, Lucerna



4 5 6

11 12 13



Test e misurazioni in educazione fisica VI

Hans Altorfer

Gli ultimi due articoli erano dedicati ai test e alle misurazioni della forza e della resistenza (rapporti cuore-circolazione cardiaca). Questa volta seguono alcuni tratti fondamentali ed esempi di misurazioni delle prestazioni e capacità motoriche generali. Rinunciamo alla definizione e all'analisi di questi concetti. Il punto di partenza è dato dai test già esistenti.

Esistono in effetti due sorta di test: 1. Esame delle capacità motoriche generali, in cui possono essere incluse anche capacità tecniche. Esempio ne sono i lanci. Evitiamo la descrizione di questo genere di test, fornita ampiamente dalla letteratura americana. Essi appartengono ad un'istruzione tutta particolare. 2. Esame della capacità motorica di prestazione. Si tenta di afferrare le cosiddette capacità fondamentali quali la velocità, l'elasticità ecc. Questa seconda specie di test è conosciuta da noi soprattutto col nome di test d'efficienza oppure «fitnesstest». Queste espressioni sono usate in seguito.

E' risaputo che la condizione non può essere misurata nella sua totalità, perché molti fattori sono indefinibili. E' importante soprattutto sapere che può essere determinata solo la capacità di prestazione che l'esaminando è disposto a dimostrare. La motivazione, cioè la componente psichica della condizione, svolge pure un ruolo importante e può essere afferrata solo difficilmente. Affiora subito una domanda: cosa determinano i numerosi test di condizione?

Ismail [4]) costatò che i test usati generalmente quali test «fisici» oppure i «test motorici di condizione fisica» definiscono la capacità atletica, e che quelli contenenti anche l'esame di resistenza sono più vicini al criterio fisiologico della «condizione fisica» che non quelli privi di una vera e propria prova di resistenza. Egli paragonò tra di loro diversi nuovi test di condizione fisica e costatò la correlazione esistente tra fattori che egli aveva trovato in 53 diverse misurazioni nel campo della condizione.

Fleishman [2]) intraprese una suddivisione in 5 diversi gruppi, basandosi su di un'analisi dei fattori di una vasta batteria di test. I singoli esercizi nella batteria dei test si dividono nei seguenti campi:

1. Il campo della forza
2. Il campo della mobilità e della velocità
3. Il campo dell'equilibrio
4. Il campo della coordinazione del movimento
5. Il campo della resistenza.

La forza e la resistenza sono già state trattate (vedi numeri 2 e 4 G+S, 1970). E' però da notare che entrambi i fattori hanno un ruolo decisivo anche nei test sulle capacità motoriche, in quanto questo genere di test rappresenta un complesso procedimento di misurazione (batteria di test).

I punti rimanenti si suddividono, secondo Fleshman [2]), come segue:

2. Mobilità e velocità:
   - La capacità di tendere e allungare il proprio corpo in diverse direzioni.
   - Mobilità dinamica: la capacità di eseguire velocemente uno dopo l'altro movimenti di estensione e di flessione.
   - Destrezza: la capacità di mutare velocemente la direzione del movimento.
   - Velocità nel correre.
   - Velocità di movimento delle estremità: la capacità di muovere braccia e gambe il più velocemente possibile in una determinata direzione.

3. L'equilibrio:
   - Equilibrio statico: la capacità di tenersi in equilibrio in una determinata posizione.
   - Equilibrio dinamico: la capacità di tenersi in equilibrio mentre si esegue un movimento (esempio: danzare con la corda).
   - Tenere in equilibrio degli oggetti.

4. Coordinazione di movimenti:
   - Coordinazione dei movimenti delle estremità; per esempio, muovere due mani contemporaneamente per svolgere un determinato compito. Questo genere di coordinazione dei movimenti è denominato anche «piccola capacità motorica». Nello sport assume un ruolo di importanza secondaria.
   - Coordinazione di movimenti più ampi, anche «grande capacità motorica»: tutti i compiti, che nello sport hanno riferimento allo svolgimento di movimenti, appartengono a questo capitolo.

Quali esercizi sono specialmente richiesti nei test di efficienza esistenti?

1. Dal campo della forza sono applicati soprattutto esercizi di elasticità, (forza esplosiva) e della forza di resistenza (forza dinamica). Esercizi: salto in lungo da fermo; salto in alto da fermo; lanci, getti; flessioni in sospensione; appoggi facciali; rialzarsi dalla posizione sdraiata; sdraiati, alzare le gambe verticalmente.

2. Nell'ambito della mobilità e della velocità si esaminano soprattutto la mobilità dinamica, la destrezza e la velocità nella corsa. Esercizi: appoggio facciale a gambe flesse durante 10 secondi; flessioni delle ginocchia durante 10 secondi; rizzarsi dalla posizione sdraiata per 18-20 secondi; corse a pendolo; corse in slalom; corse brevi di 30-100 m.

3. Le capacità di equilibrio si esaminano solo raramente. Il motivo consiste nel fatto che è difficile misurare i diversi fattori componenti. Mancano esercizi standardizzati e test. Inoltre, nello sport, la capacità di tenersi in equilibrio su di una stanga non ha molta importanza (più importante sarebbe provare il senso dei muscoli).
Possibilità: mantenersi in equilibrio con un solo piede su di una stanga o una trave stretta.

4. La «grande capacità motorica» si esamina soprattutto in determinati esercizi-test sulla capacità motorica generale e meno nei veri e propri test di condizione. L'abilità tecnica ha di solito molta importanza. Con questo le capacità non sono esaminate; la standardizzazione è difficile. Anche i fattori momentanei d'apprendimento hanno parecchia importanza, rendendo incerti i test. Esiste tuttavia una semplice possibilità: saltare in continuazione con una corda corta, tenendola con ambo le mani.
Al contrario, la «grande capacità motorica» è di grande importanza in esami speciali di certe discipline sportive. Esempi: discipline tecniche dell'atletica leggera, ginnastica agli attrezzi, ecc.

5. Resistenza. La capacità di prestazione è esaminata principalmente mediante una corsa. In generale si tratta di corse in cui la capacità di prestazione anaeroba ha l'importanza maggiore.

I testi di condizione e di efficienza non stabiliscono lo stato di condizione totale, e nemmeno la condizione fisica totale, ma solo certi fattori.
Perciò è inevitabile esaminare e analizzare un test di condizione se si vuol sapere che cosa misura in definitiva.
La validità può essere verificata con i metodi seguenti:

— correlazione con un altro test, già esistente e provato;

— correlazione con una vasta batteria di test;

— analisi dei fattori di una vasta batteria di test;

— correlazione con test da laboratorio.

Esami di test

L'America è in questo campo il paese più progredito. Esiste una enorme quantità di test sulla capacità motorica («motor fitness»). Prima di tutti è da citare il «*Youth Fitness Test*», prodotto dalla *AAHPER*. Consiste nei seguenti esercizi:

— flessioni delle braccia in sospensione alla sbarra. Si misura il numero delle esecuzioni. Per le ragazze questo esercizio è modificato. Sbarra all'altezza delle spalle! La posizione del corpo è di 45° e in piedi sono sul pavimento;

— corsa a pendolo. Correre il più velocemente possibile 4 x 10 yarde;

— salto in lungo da fermo;

— lancio con il pallone soffice (softball);

— dalla posizione sdraiata, rizzarsi seduti. Si misura il numero possibile di esecuzioni;

— corsa sulle 600 yarde.

Sono a disposizione tabelle percentuali di apprezzamento per ragazze e ragazzi di 10-17 e 18-22 anni. Il test è stato esaminato durante alcuni lavori: *Ismail* [4]) definì una correlazione con il suo criterio atletico d'efficienza di .89 e correlazioni, con altri simili test sulla capacità motorica, tra .63 e .98. *Orlee* [6]) e i suoi collaboratori verificarono correlazioni positive tra ognuno dei sette esercizi. Una buona correlazione di .925 risultò tra le flessioni alla sbarra, rizzarsi da terra alla posizione seduti e lo scatto sulle 50 yarde, nonché dalla media delle sette discipline. *Gross e Casciani* [3]) non trovarono nessuna dipendenza dei sette esercizi con la mole fisica e il peso.

Army Phisical Efficiency Test [5])

Per provare le capacità fondamentali, quali la forza, la resistenza e la mobilità, l'esercito americano ha compilato la seguente batteria di test·

— flessioni in sospensione, numero possibile,

— salti rannicchiati fino allo spossamento,

— flessioni in appoggio facciale, numero possibile,

— rizzarsi seduti dalla posizione sdraiata, durante 2 minuti,

— corsa sulle 300 yarde Questo esercizio può essere sostituito con una corsa di 250 yarde oppure con l'esercizio appoggio facciale a gambe flesse della durata di 1 minuto.

Anche la marina e l'aviazione applicano simili test. Nella letteratura pubblica non si trovano tabelle di apprezzamento.

Youth Physical Fitness Test [8])

L'ufficio consulente del presidente americano per i problemi della condizione fisica ha creato il seguente test, che serve a determinare la forza e la mobilità in tre prove. Il test è stato compilato per identificare in breve tempo bambini fisicamente sottosviluppati. Gli esercizi sono:

— flessioni in sospensione (per ragazze modificato),

— dalla posizione sdraiati, raddrizzarsi a quella seduti,

— appoggio facciale a gambe flesse durante 10 secondi.

Ogni singolo non deve qui compiere una prestazione massimale, ma adempire un minimo fisso. Esempi:
i ragazzi dai 10 ai 13 anni dovrebbero essere in grado di eseguire almeno 1 flessione in sospensione, dai 16 ai 17 anni almeno 3. Le ragazze dai 10 ai 17 anni devono portare a termine in 10 secondi almeno 3 volte l'esercizio d'appoggio facciale a gambe flesse.

Il test di condizione di Macolin [7])

A questo proposito è già stato riferito in relazione con i test per la forza (vedi n. 2,70). Citiamo ancora una volta che il test verifica soprattutto la resistenza muscolare e la forza dinamica. Inoltre sembra che esso fornisca una certa testimonianza sulla capacità anaeroba di prestazione (potere di resistenza). Il test è stato sottoposto ad un esame. I risultati però non sono ancora disponibili.

Batteria di test secondo Fleishman [2])

Fleishman propone una serie di test con esercizi tratti dai cinque campi già citati:

1. Test sulla capacità di elongazione: girare il tronco il più possibile. Si misura l'esito della capacità di estensione.
2. Test sull'agilità dinamica: flettere il tronco in avanti il più velocemente possibile (le mani toccano il pavimento); di seguito, girare il tronco a destra e a sinistra in 20 secondi.
3. Test della velocità e dell'abilità:
   a. corsa pendolare su 5 x 20 yarde
   b. lancio da fermi con il pallone pesante
4. Test sulla forza statica: misurazione della forza di presa con il dinamometro.
5. Test della forza dinamica: quantità delle possibili flessioni in sospensione.
6. Idem per la muscolatura del tronco: da sdraiati, sollevare le gambe alla verticale e abbassare nuovamente; per 30 secondi.
7. Coordinazione dei movimenti (grande capacità motorica): tenendo in mano una corda corta, tentare di saltarci sopra con entrambi i piedi uniti. Si calcola il numero dei salti riusciti su un totale di 5 tentativi.
8. Test sulla capacità di equilibrio: con il piede più sicuro, reggersi in equilibrio il più a lungo possibile su di una stanga larga ca. 2 cm.
9. Capacità di resistenza: corsa sulle 600 yarde.

Bibliografia

1) *AAHPER.* Youth Fitness Manual. Washington: 1959, 555, ill.

2) *Fleishman,* Edwin A. The Structure and Mesurement of Physical Fitness. Engelwood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1964, 207 S., ill., Lit.

3) *Gross,* Elmer A. und *Casciani,* Jerome. The Value of Age, Height, and Weight as a Classification Device for Secondary School Students in the 7 AAHPER Youth Fitness Tests. In: Research Quarterly 33 (1962), 1, 51-58. Lit.
ted Test of Motor and/or Physical

4) *Ismail,* A. H. Evaluation of Selec-Fitness. Purdue University: Indiana: Unpublished Material.

5) *Mathews,* Donald, K. Mesurement in Physical Education. Philadelphia und London: W. B. Saunders, 1963, 373 S. ill., Lit.

6) *Orlee,* H. u. a. Evaluation of the AAHPER Youth Fitness Test In: Journal of Sports Medicine an Physical Fitness 5 (1965) 2:67-71, Lit.

7) *Rüeggsegger,* Hans. Der Magglinger Konditionstest. In: Stark Jugend - Freies Volk 21 (1964) 7: 126-127.

8) *Youth Physical Fitness Manual.* President's Council on Physical Fitness, Washington: 1961.

Sport solo senza alcool e nicotina

Alcuni sportivi sono dell'opinione che rinunciare all'alcool e alla nicotina sia un sacrificio, degno d'ammirazione.

Martin Lauer, il primatista mondiale tedesco dei 110 e 200 m ostacoli è di un'opinione totalmente diversa. «Non fumare e non bere alcool è una cosa normalissima per uno sportivo e non un sacrificio. E' unicamente un investimento nei successi futuri» mi disse un sabato mattina a colazione (1 litro di latte e panini).

E mi raccontò d'un 17.enne giocatore di pallamano, di cui, da pochi mesi, aveva scoperto il talento di corridore. «Il giovane ha corso, dopo soli 3 mesi d'allenamento, i 100 m in 10,4. Ha del talento, potrebbe diventare un uomo di punta. Non vuole però riconoscere che deve rinunciare al fumo e alla birra. Si immagini: qualche tempo fa, ha scommesso con un compagno che sarebbe stato il più veloce sui 100 m. Hanno scommesso... una cassa di birra. L'ha vinta: ma sono sicuro che l'ha bevuta anche quasi tutta da solo...».

Florian Schreiber, «Blick»

Se non avete mai partecipato, se lo sport resta un angolo morto nel vostro cuore di fanciullo, non potete comprendere e è tanto peggio per voi.

Jean Eskenazi