

Test d'efficenza : il barometro della forma alla portata di tutti

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

TEST D'EFFICIENZA

Il barometro della forma alla portata di tutti

Per la commissione Sport per tutti dell'ANEF è iniziata una nuova fase operativa che, attraverso varie azioni, si estenderà sull'arco dei prossimi cinque anni. La prima di queste azioni è stata presentata contemporaneamente il mese scorso a Zurigo, Losanna e Bellinzona. Si è trattato del varo ufficiale del «test d'efficienza», un'innovazione destinata a dare il cambio alla «piramide dell'efficienza» propagandata negli scorsi quattro anni tramite la serie di nove opuscoli intitolati «Fit-Parade», pubblicati appunto nell'ambito del movimento sport per tutti. Un cambio e in pari tempo un traguardo parziale poiché se i nove precedenti opuscoli hanno fornito innumerevoli consigli per conseguire una buona forma fisica, il decimo permette di misurarla. Una terna di esercizi semplici ed eseguibili praticamente ovunque (occorre un minimo di installazioni) costituisce il barometro della forma alla portata di chiunque.

Con precisione, l'efficienza fisica, la si può misurare soltanto con pedanti esami di laboratorio. Ma questo va bene per l'atleta di punta, non certo per il comune mortale il cui primato da raggiungere è quello di star bene. Ci si può quindi limitare, per questo caso, a una misurazione relativamente precisa, che fornisca comunque un'idea del nostro stato di forma. Ed ecco quindi i tre esercizi, come detto semplici, e per i quali occorre un po' di buona volontà, per misurare la forza, la mobilità e la resistenza o tenacia che dir si voglia. Sono i tre fattori essenziali dell'efficienza di quel meccanismo che si chiama corpo umano.

Il test d'efficienza, lanciato dalla commissione Sport per tutti dell'ANEF, è presto spiegato. Per la forza si calcolano i secondi durante i quali si riesce a stare appesi, in sospensione a braccia flesse, a una sbarra, a un ramo d'albero od a qualsiasi altra installazione che permetta un simile esercizio. A Bellinzona, in occasione della presentazione del test d'efficienza, è stato usato il telaio delle altalene e nella fotografia di corredo vediamo impegnati in questo esercizio Sergio Dell'Acqua e Ken Brady che, insieme a Mario Prospero, hanno dato la loro simpatica e attiva adesione al lancio in Ticino del test d'efficienza.

La mobilità vien misurata piegando la schiena e non sono quindi necessarie speciali attrezzature. Ci si pone su un piano rialzato (un gradino o una sedia), si effettua una flessione in avanti verso il basso e si controlla di quanti cm la punta delle dita supera, o non supera, la punta dei piedi. Correndo, e anche marciando, per dodici minuti si hanno indicazioni sul proprio stato di resistenza. La prova può essere eseguita su una pista di atletica, su un prato o qualsiasi altro tracciato purchè sia piano e permetta di sapere quanti metri si sono percorsi allo scadere dei dodici minuti. Questo valore è il più importante nell'insieme del test d'efficienza poiché viene coinvolto il motore del corpo, umano, ovvero il cuore, la circolazione sanguigna ed i polmoni. Gli altri due esercizi, com'è stato sottolineato alla presentazione ticinese del test, forniscono dati più locali. Infatti la forza è misurata al solo livello della cintura scapolare e delle braccia, mentre la mobilità si limita alla colonna vertebrale e all'articolazione delle anche. Ma ciò

non diminuisce il valore del test d'efficienza, anzi, questa mancanza di completezza dovrebbe agire da stimolo nell'esame della situazione in altri punti del corpo.

Le tabelle di valutazione, suddivise in gruppi di età e sesso, sono state elaborate dall'Istituto di ricerche della SFGS di Macolin, in collaborazione con l'istituto di educazione fisica e sport dell'Università di Basilea. Esse permettono di classificare, dopo l'esecuzione dei tre esercizi-test, il proprio stato d'efficienza fisica in una delle quattro categorie che vanno dall'eccellente al... è tempo di far qualcosa di più per la propria forma!

Il test d'efficienza non va affrontato come una gara. Al contrario dev'essere una specie di esame di coscienza, e quindi onesto nei propri confronti, in merito alla capacità di prestazione individuale. Esso non è inteso come competizione a livello popolare, bensì come strumento popolare per la salute e il benessere fisico.

L'opuscolo «Test d'efficienza» è ottenibile gratuitamente presso l'ANEF — Sport per tutti, casella postale 12, 3000 Berna 32, l'Ufficio cantonale Gioventù+Sport, Via Nocca 18, 6501 Bellinzona, o nelle drogherie, negozi di articoli sportivi, ecc.

