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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 5

Artikel: Nuova struttura per l'efficienza fisica

Autor: Etter, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000263

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: 10.07.2025

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

Nuova struttura per l'efficienza fisica

di Max Etter, capo-disciplina G + S

Nella rielaborazione del nuovo manuale del monitore — che uscirà prossimamente — la commissione di disciplina ha dovuto tener conto sia dello sviluppo registrato finora sia delle tendenze che si delineano. La nuova struttura non comprende comunque grossi sovvertimenti; contiene tre punti principali:
— un quadro allargato della disciplina sportiva, ma chiaramente definito
— la prescrizione a lungo termine della polisportività
— l'apertura rispetto agli ulteriori sviluppi generali di G + S.

Sviluppo della disciplina

1ª fase: 1972
Introduzione di G + S

Si chiamano «Allenamento d'efficienza fisica ragazze» e «Allenamento d'efficienza fisica ragazzi»: due discipline non per un determinato tipo di sport bensì per allenare principalmente i fattori di condizione. Il programma mira a un'attività «polisportiva».

2ª fase: 1976

Le due discipline si uniscono e formano ormai l'«Allenamento d'efficienza fisica Ri + Re» con un programma di base obbligatorio (per sollecitare i diversi fattori di condizione fisica) con la possibilità di completarlo con discipline a opzione dei classici settori della ginnastica, giochi, atletica leggera, ginnastica agli attrezzi e nuoto.

3ª fase: 1980

La grossa discussione in merito all'obbligatorietà di programmi, esami e note coinvolge anche questa disciplina polisportiva.
Gli scopi diversificati sono ora chiaramente definiti. I rappresentanti degli orientamenti
— allenamento d'efficienza fisica (fitness generale)
— ginnastica (di società)
— allenamento di condizione fisica (preparazione o complemento a un determinato tipo di sport)

accettano come unità di dottrina il principio di «efficienza fisica» (e così sarà la nuova definizione) tramite la polisportività. Tutti i programmi diventano discipline a opzione.
«Efficienza fisica è l'equilibrio tra la capacità fisica ideale — non massima — con tutte le sue componenti fisiologiche e la disposizione alla prestazione; a ciò s'aggiunge la mancanza di malattia e la predisposizione a quest'ultima, nonché il benessere fisico e sociale. Così l'uomo, cosciente di tutti questi fattori, è in grado di realizzare prestazioni che corrispondono nel migliore dei modi alle sue possibilità.
Tali prestazioni dovrebbero essere realizzate in perfetta armonia tra la libertà e la responsabilità individuale e collettiva.» Prof. Dott. G. Schönholzer

4ª fase: 1985

Per raggiungere l'obiettivo «efficienza fisica», ci sono priorità negli scopi delle società e organizzazioni. Vale ulteriormente la linea «efficienza fisica tramite polisportività», ma i diversi orientamenti delle società, organizzazioni e gruppi non permettono più la formulazione di programmi di validità generale. La disciplina G + S delimita il quadro e viene in aiuto con idee pratiche e di pianificazione, come pure con direttive.

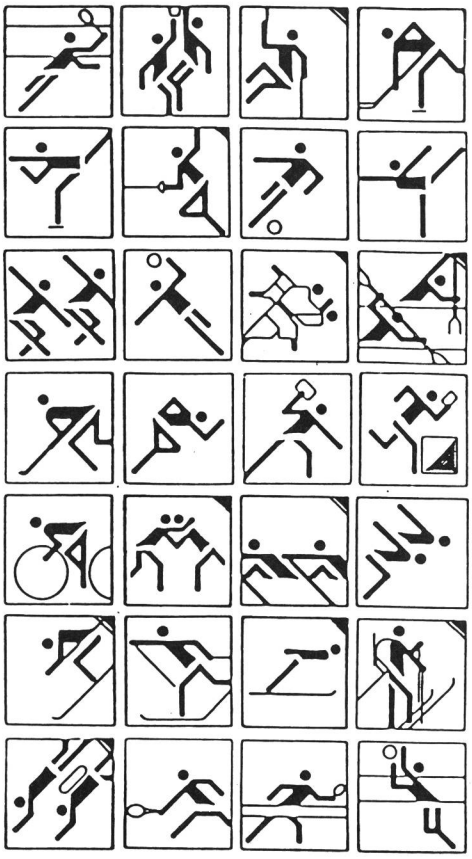
La struttura attuale

Idea di base

La disciplina sportiva Efficienza fisica offre a organizzazioni e gruppi che praticano regolarmente attività polisportiva, un «tetto» comune:

Quadro

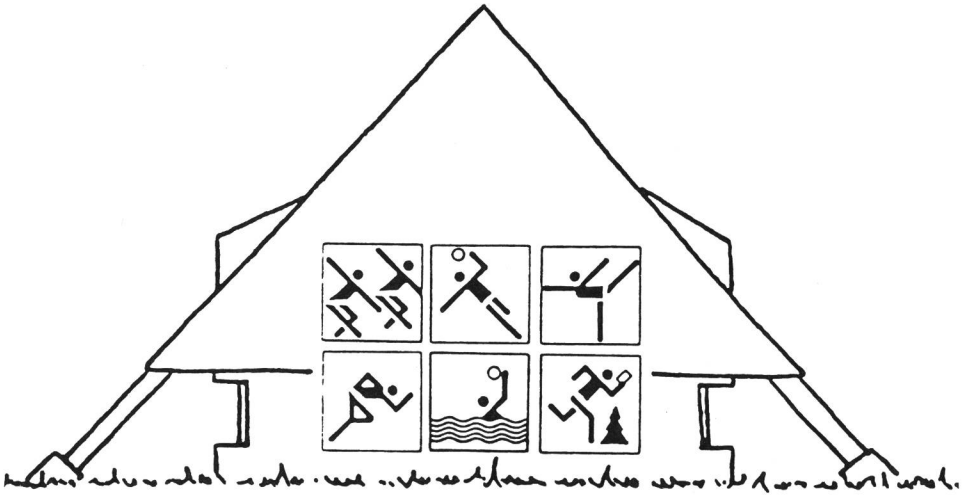
Quale programma di formazione nella disciplina sportiva Efficienza fisica, fanno stato le attività sportive di tutte le discipline G + S.



Orientamenti e accenti

Entro questo quadro, sono comunque possibili diversi orientamenti:

Ginnastica di società
Gli obiettivi di federazione e società determinano la scelta delle discipline sportive come pure la struttura approssimativa dell'insegnamento sportivo e dell'attività del club.



Gioco e sport
L'attività polisportiva serve soprattutto quale complemento di quella ulteriore dell'organizzazione o del gruppo, non necessariamente a carattere sportivo.

Allenamento di condizione fisica
Un allenamento di condizione fisica variato — generale o specifico — crea la base per ulteriori, eventualmente specialistiche, attività sportive.
Si possono inserire altri sport quali «attività complementari del corso» (come d'altronde in tutte le altre discipline sportive G + S; massimo 1/3 di un corso di disciplina sportiva).
Per esempio:

Nella pianificazione e nello svolgimento dell'insegnamento sportivo si deve naturalmente tener conto delle prescrizioni delle discipline in questione. Queste sono riassunte nel capitolo 3 della Guida amministrativa.

Posizione del monitore

L'ampio spettro di discipline e le poche prescrizioni lasciano al monitore di efficienza fisica una grande libertà nell'organizzazione dell'attività sportiva. Questa richiede comunque un alto senso di responsabilità nei confronti dei giovani che gli sono affidati! Solo in pochi casi e per ragioni di sicurezza vengono poste delle limitazioni per quanto concerne l'ingaggio di monitori, la grandezza del gruppo ecc. (vedi Guida amministrativa). Contano i seguenti principi:

Principi

1. Efficienza fisica = Polisportivo a lunga scadenza

Corsi di disciplina sportiva Efficienza fisica possono essere svolti da organizzazioni o gruppi polisportivamente attivi a lunga scadenza — all'interno o all'esterno di G + S.

Spiegazioni:
— a lunga scadenza = su un periodo di tempo di un anno
— si può dare un accento particolare a un trimestre o semestre (per esempio: preparazione di un torneo); mantenere più a lungo questo tema sarebbe in contraddizione con il carattere polisportivo della disciplina.

2. Contenuti e metodi adeguati di formazione

Il contenuto della formazione e il procedimento nell'istruzione sportiva devono essere adeguati in modo ottimale alle rispettive necessità e possibilità.
Spiegazioni:
— compete al monitore — eventualmente in collaborazione con il consigliere — d'ispirarsi in modo sensato alla disciplina-quadro.

3. Impiego giusto dei monitori

• Monitori di altre discipline sportive *possono*
essere impiegati e indennizzati non appena la loro materia specifica viene trattata in lezioni o come accento a media scadenza.
• Monitori di altre discipline sportive *dovrebbero*
essere impiegati non appena il monitore responsabile di efficienza fisica non dispone delle necessarie nozioni specifiche. Ciò vale soprattutto per sport con speciali tecniche o esigenze di sicurezza come discipline di combattimento o tuffi.
• Monitori di altre discipline sportive *devono*
essere impiegati non appena ciò è richiesto dalle prescrizioni di sicurezza (GA 5). Concerne le attività di alpinismo, canoa, canottaggio, sci alpino, sci-escursionismo e immersione sportiva come pure discipline simili non integrate in G + S.

Discipline di base

Allo scopo di facilitare la scelta del monitore di efficienza fisica della materia di formazione e in pari tempo per strutturare in modo più semplice i documenti della formazione dei monitori, i diversi temi e tipi di sport sono stati riuniti in *sei discipline di base.* Solo gli sport di combattimento non hanno trovato una sistemazione; appartengono comunque — come descritto in precedenza — al ventaglio delle discipline d'efficienza fisica.
Gli attuali contenuti delle discipline di base: *ginnastica, giochi, ginnastica agli attrezzi, atletica leggera, giochi acquatici e sport nel terreno* sono descritti nel Manuale del monitore (per i corsi di disciplina sportiva) e nel Manuale dell'esperto (per i corsi di formazione monitori).

Formazione dei monitori

Come coprire questo ampio spettro tramite la formazione dei monitori? Con

- un sistema a incastro, ove gli organizzatori del corso possono decidere quali elementi si vogliono trattare e quali temi corrispondono alle necessità dei loro partecipanti (vedi Manuale dell'esperto)
- la rinuncia cosciente alla formazione in discipline troppo esigenti
- la considerazione del fatto che il monitore sarà attivo solo in poche discipline sportive.

Nella formazione dei monitori non si tratta di introdurre e perfezionare in un nuovo settore, bensì di elaborare metodologicamente la materia pratica già conosciuta.

Previsioni

La presentazione un po' arida della nuova struttura della disciplina sportiva non deve spaventare: le nuove possibilità e le molte idee pratiche contenute nei documenti potranno benissimo dare nuovi impulsi per lo sviluppo dell'insegnamento polisportivo. Questi sviluppi procederanno in modo differenziato:

Ginnastica in società

Un quadro troppo ampio per ginnasti e ginnaste dev'essere ridotto. È compito delle federazioni interessate definire i loro specifici obiettivi in modo che possano essere utili ai monitori nella struttura del corso e nella scelta della materia.

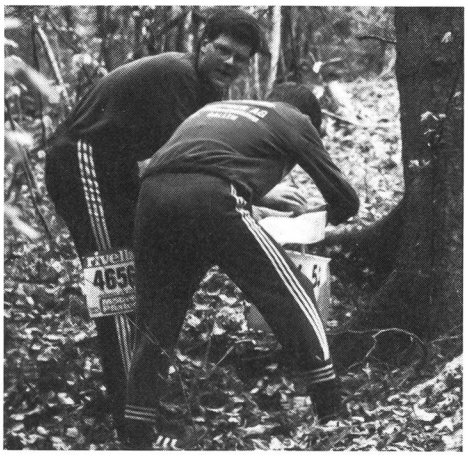
Che in questo settore ci sia del movimento lo dimostrano i progetti «Società di ginnastica 2000» (SFG, ASGF, ASS), «Fit-Mit» (FCSGS) e altri. La nuova struttura della disciplina ha creato i necessari spazi liberi per lo sviluppo.

Gioco + Sport

In questo eterogeneo settore (sport aziendale e per apprendisti, campi scolastici, sezioni libere, organizzazioni giovanili, uffici cantonali G + S) il monitore approfitta enormemente delle nuove possibilità della disciplina sportiva. Da una parte dispone di chiare disposizioni per evitare abusi (in osservanza di prescrizioni di altre discipline o «contrabbando» di altri sport non nel programma G + S). Dall'altra c'è qui un potenziale di sviluppo da scandagliare accuratamente per poi servirsene.
Obiettivo della disciplina sportiva efficienza fisica:
il giovane, tramite un insegnamento sportivo variato e poliedrico, dev'essere portato a un'attività sportiva regolare e a migliorare la sua capacità di prestazione e la sua personalità.

Allenamento di condizione fisica

a) viene mantenuta, all'interno della disciplina — ma anche per altri monitori interessati — l'offerta come finora. Il programma dei corsi monitori e di perfezionamento devono ancor meglio adeguarsi a queste necessità (per esempio in forma di un'offerta speciale a scelta «allenamento di condizione fisica generale);
b) la disciplina sportiva efficienza fisica non ha per contro la possibilità di sviluppare allenamenti specifici di condizioni fisica destinati a speciali sport. È di competenza dei responsabili di queste discipline (per esempio: integrazione dell'allenamento specifico di condizione fisica nei normali corsi di monitori oppure offerta in corsi speciali);
c) si stanno attualmente vagliando le possibilità di come colmare questa lacuna con un'offerta generale atta a soddisfare le necessità citate sotto b).



Posizione della disciplina sportiva

Efficienza fisica non è per nulla uno sport «d'assaggio» bensì concepito per prestazioni sportive a tutti i livelli. Oltre che provare e completare diverse discipline sportive, è importante approfondire, con un insegnamento a lunga scadenza, le nozioni in poche discipline. Non si può però nascondere che questa disciplina sportiva assume una posizione particolare nel ventaglio G + S:

- le attività spaziano nel settore delle discipline specialistiche. Sempre un maggior numero di giovani trovano accesso alle discipline specialistiche tramite corsi d'efficienza fisica oppure — nel caso contrario — dopo una fase d'intenso allenamento e competizione in una specifica disciplina passano a una società polisportiva;
- nella formazione di monitori si dipende da specialisti, cioè formatori in altre discipline. In questi corsi però, i monitori delle più disparate discipline acquisiscono nuove idee per l'allenamento di condizione fisica generale nelle attività sportive complementari.

È quindi d'importanza fondamentale considerare la disciplina efficienza fisica e le discipline specialistiche quali partner — e non quali concorrenti — e accordare le rispettive strutture. □