Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 21 (1964)

Heft: 3

Artikel: Il "test di condizione" di Macolin

Autor: Rüegsegger, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001068

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: 11.08.2025

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

IL "TEST DI CONDIZIONE" DI MACOLIN

Introduzione

La stampa e gli specialisti hanno la tendenza, e spesso a ragione, di attribuire la causa degli insuccessi di sportivi svizzeri civili e militari, in campo internazionale, ad una certa qual mancanza di condizione fisica. Da anni si cerca di ridurre tali eventuali debolezze aumentando l'intensità dell'allenamento o impostando lo stesso sul canale dei più moderni principi. Una delle componenti delle forme moderne di allenamento è il cosiddetto test sportivo, il cui scopo consiste nell'esame della capacità fisica di prestazione in rapporto a:

- forza muscolare
- resistenza muscolare
- resistenza organica

} — CONDIZIONE

La scelta degli esercizi è decisiva per una ripartizione uguale dello sforzo richiesto durante il test su tutti e tre i citati fattori, o per lo spostamento maggiore o minore dell'accento su uno particolare di essi. Nel primo caso si parla di un **test generale** di condizione, nel secondo di un **test speciale;** quest'ultimo può comprendere anche gli elementi di movimento (tecnica) tipici di una particolare disciplina (calcio, canottaggio, sci, ginnastica artistica, ecc.). Da quanto sopra risulta chiaramente che eseguire o far eseguire un test significa esaminare. Come tutti gli esami però, anche questi devono essere svolti con estrema misura, se non si vuole che perdano senso. Essi possono fornire agli atleti e agli allenatori ottimi punti di riferimento sul livello di allenamento raggiunto e dare loro l'indirizzo per l'ulteriore impostazione dello stesso. La giusta misura per la ripetizione dell'esame dovrebbe essere situata entro il limite di 6 - 8 settimane.

Il corpo insegnante della Scuola federale di ginnastica e sport ha creato, nel 1962, un **test generale di condizione** valevole sia per i bisogni civili che per quelli militari. Ciò nell'intenzione di contribuire su larga base al miglioramento della capacità fisica di prestazione. Da allora, a Macolin e nell'esercito, vengono svolte estese prove ed esperienze, i cui risultati, con l'appoggio di controlli medico-sportivi in laboratorio, son valutati dalla Sezione di ricerche scientifiche della SFGS. Soltanto così si potrà giungere all'elaborazione di dati conclusivi su questa forma di test di condizione.

Di seguito descriviamo l'organizzazione, le istallazioni e l'esecuzione del test di condizione di Macolin, basato sui principi del circuit-training e dell'allenamento a intervalli.

Hans Rüegsegger

TEST GENERALE DI CONDIZIONE

1. Scopo

Esame e apprezzamento della capacità fisica di prestazione, rispettivamente del grado di allenamento.

2. Metodo

Sei esercizi-test differenti, ripartiti su sei stazioni, verranno eseguiti ognuno il massimo di volte possibile durante 1 minuto. Tra una stazione e l'altra dovrà essere percorsa una distanza di 10-50 m. nel tempo di un minuto, che verrà considerato come intervallo di ricupero.

3. Valutazione

Ad ogni stazione si conterà il numero delle ripetizioni. Il totale fornirà il punteggio decisivo per la valutazione.

4. Schema delle istallazioni

Esecuzione e istallazioni, vedi a pag. seguente.

5. Organizzazione

(2 esecutori per stazione contemporaneamente)

5.1. **Istallazioni**

Disposte in esagono (vedi a pag. seguente) od eventualmente con le stazioni lungo una strada, in un cortile, ecc.

5.2. **Materiale ausiliario:**

2 tavoli e sedie all'inizio e alla fine;
1 cronometro o 1 orologio con indicazione dei secondi;
2 fischietti dal suono diverso;
14 matite e cartelle per scrivere (inizio, 6 stazioni doppie, fine);
fogli d'esame per ogni partecipante;
metro.

5.3. **Funzionari:**

1 capo: organizzazione, orientamento dei partecipanti, sorveglianza dell'esecuzione;
1 capo-inizio: preparazione dei partenti e dei fogli d'esame, ordine di inizio (ogni minuto 2 partecipanti);
1 cronometrista: indica i minuti. I secondi 56, 57, 58 e 59 con il fischietto nr. 1, il secondo 60 con il fischietto nr. 2, dal tono diverso (non contare a voce);
12 segretari: controllano l'esecuzione corretta degli esercizi (competenza di decidere), contano le ripetizioni e iscrivono il numero corrispondente nei fogli d'esame. Onde avere un chiaro controllo è necessario contare ad alta voce.
1 capo-fine: riunisce i fogli d'esame, calcola i totali e stabilisce l'ordine di punteggio;
1 medico: sorveglia i partecipanti durante e dopo l'esame.

Il capo-inizio, il cronometrista, i segretari e il capo-fine possono essere scelti tra i partecipanti, purchè abbiano ricevuto le necessarie istruzioni. I partecipanti saranno allora divisi in due gruppi, che si daranno il cambio.

5.4. **Svolgimento:**

preparazione del materiale, fogli d'esame compresi;

preparazione del percorso-test da parte del capo e di 2 - 4 aiuti;

Istruzione dei funzionari, da parte del capo, sul percorso stesso, compresa la dimostrazione dell'esecuzione corretta (ca. 45 minuti);

riunione dei partecipanti, ca. 20 minuti prima dell'inizio, da parte del capo, orientamento; si fissi l'ordine di passaggio delle stazioni;

5 - 10 minuti di messa in moto, in forma libera e individuale;

il capo-inizio chiama i partecipanti 1 e 2, un minuto prima dell'inizio, al suo tavolo, riempie i loro fogli d'esame e li invia con essi alla stazione 1. Egli procede in seguito nello stesso modo ogni minuto;

al colpo di fischietto indicante l'inizio, i partecipanti 1 e 2 cominciano con l'esercizio 1 (appoggio facciale: flessione delle braccia). I partecipanti 3 e 4 si preparano;

cambiamento dopo un minuto (colpo di fischietto). I segretari iscrivono il punteggio, consegnano i fogli ai partecipanti 1 e 2, prendono quelli dei partecipanti 3 e 4 e iniziano immediatamente il conteggio delle ripetizioni. I partecipanti 1 e 2 passano durante il loro minuto d'intervallo alla stazione 2, consegnano i fogli ai segretari e si preparano;

il cambiamento al minuto deve strettamente essere osservato da ogni partecipante. In conseguenza, gli intervalli non devono mai essere più lunghi di un minuto;

al tavolo alla fine, i partecipanti che hanno compiuto tutto il percorso consegnano i loro fogli d'esame.

RIUNIONE - ORIENTAMENTO

MESSA IN MOTO

Inizio

Fine

STAZIONE

1

APPOGGIO FACCIALE, FLESSIONE DELLE BRACCIA

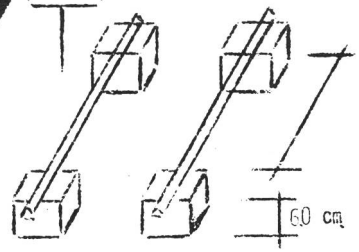
Esecuzione e valutazione: appoggio facciale, corpo teso, il petto deve toccare ad ogni flessione, senza fermata, il suolo. Giacere a terra significa rinunciare.

Pro flessione 1 punto

Istallazione: terreno piano.

STAZIONE

2



SALTI SOPRA L'ASTICELLA

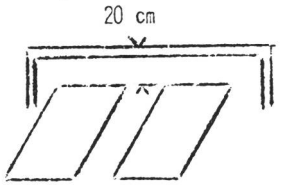
Esecuzione e valutazione: saltare in continuazione sopra l'asticella, stacco e atterraggio a piedi uniti; saltellamenti intermedi e attesa sono permessi. Nessuna rincorsa.

Pro salto 1 punto

Istallazione: terreno piano, asticella o altro di simile fissato o appoggiato a 60 cm. dal suolo.

STAZIONE

3



FLESSIONI DEL TRONCO

Esecuzione e valutazione: posizione a terra sul dorso, mani unite dietro la testa, piedi fissati sotto una sbarra. Flettere il tronco in av. fino a toccare il ginocchio sin. con il cubito dr. e viceversa, alternativamente. E' permessa una leggera flessione delle ginocchia (altezza di un pugno).

Pro flessione 1 punto

Istallazione: terreno piano, istallazione per fissare i piedi al suolo (per es. una sbarra a 20 cm. da terra).

SERPENTINA

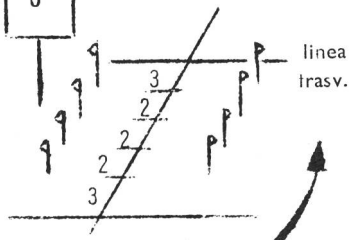
Esecuzione e valutazione: partenza dalla posizione a terra bocconi dietro la linea trasversale, corsa in serpentina attorno ai 4 picchetti fino oltre l'altra linea trasversale, posizione a terra sul ventre in direzione opposta, mani dietro la linea, nuova partenza, ecc.

Pro picchetto passato 1 punto

Istallazione: terreno piano, 4 picchetti piantati nel terreno ogni 2 m., 2 linee trasversali marcate alla calce o alla segatura, ognuna a 3 m. dall'ultimo picchetto.

STAZIONE

6



SPOSTAMENTI IN SOSPENSIONE

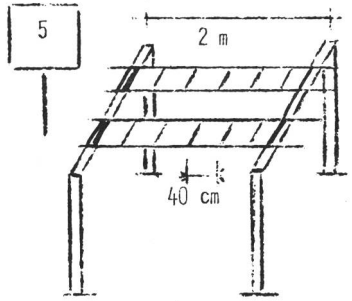
Esecuzione e valutazione: spostarsi orizzontalmente in av. e ind. in sosp. alle sbarre di una scala (non ai pioli), il corpo dev'essere in sosp. libera. Posare i piedi a terra significa rinunciare. Il bilanciamento di fianco è vietato in seguito al pericolo di incidenti.

Pro 40 cm. di distanza 1 punto

Installazione: 2 scale a pioli fissate orizzontalm. a m. 2.50 da terra. Le sbarre della scala marcate ogni 40 cm. (per es. avvolgendo un pezzo di corda); casse o banchine per salire.

STAZIONE

5



SALTI IN APPOGGIO

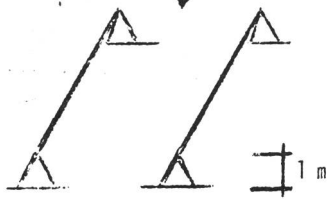
Esecuzione e valutazione: appoggio di ambedue le mani sulla trave, salti continuati in appoggio al di sopra della trave, piedi uniti. Nessuna rincorsa.

Pro salto 1 punto

Istallazione: terreno piano, trave fissata orizzontalm. a 1 m. dal suolo.

STAZIONE

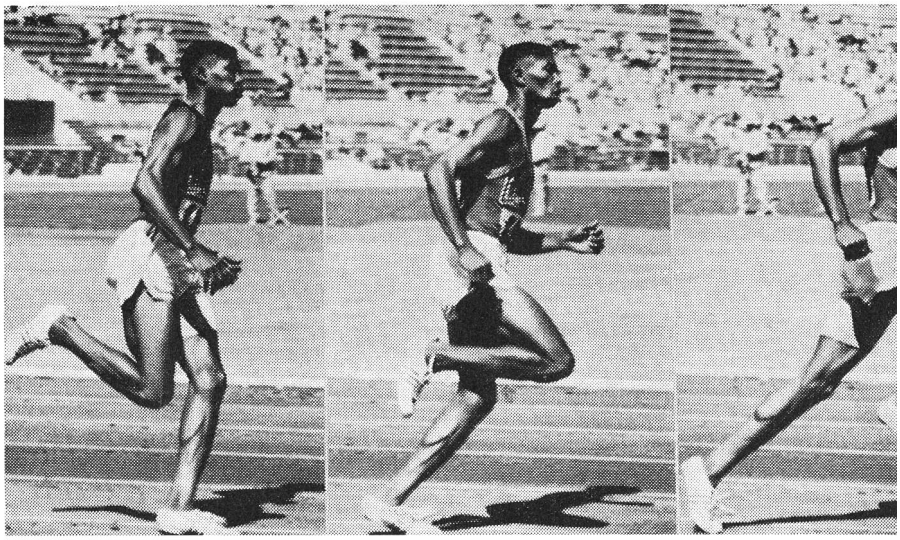
4



Corsa:

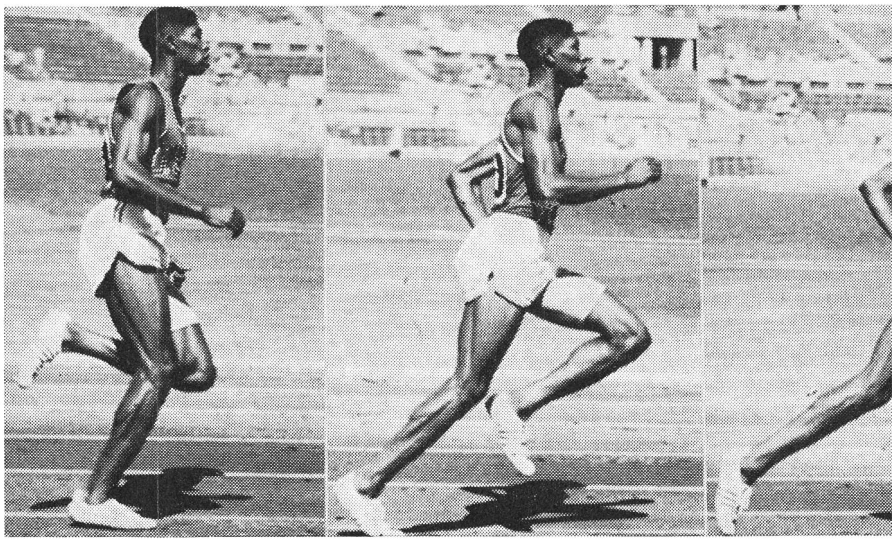
400 m.

Otis Davis (USA): Vincitore olimpionico e primatista mondiale (4
di peso. *Commento alle figure:* La ripresa è a
è invece per lui il caso negli ultimi 100 m. Nella prima parte del percorso
ritmo del passo, senza che venga eseguito un movimento consapevole e a
esterna della pianta (figure 6 e 11). Il labbro inferiore è completamente d
muscolatura del collo e delle braccia. (Da: Die Lehre der Leichtathletik, Le

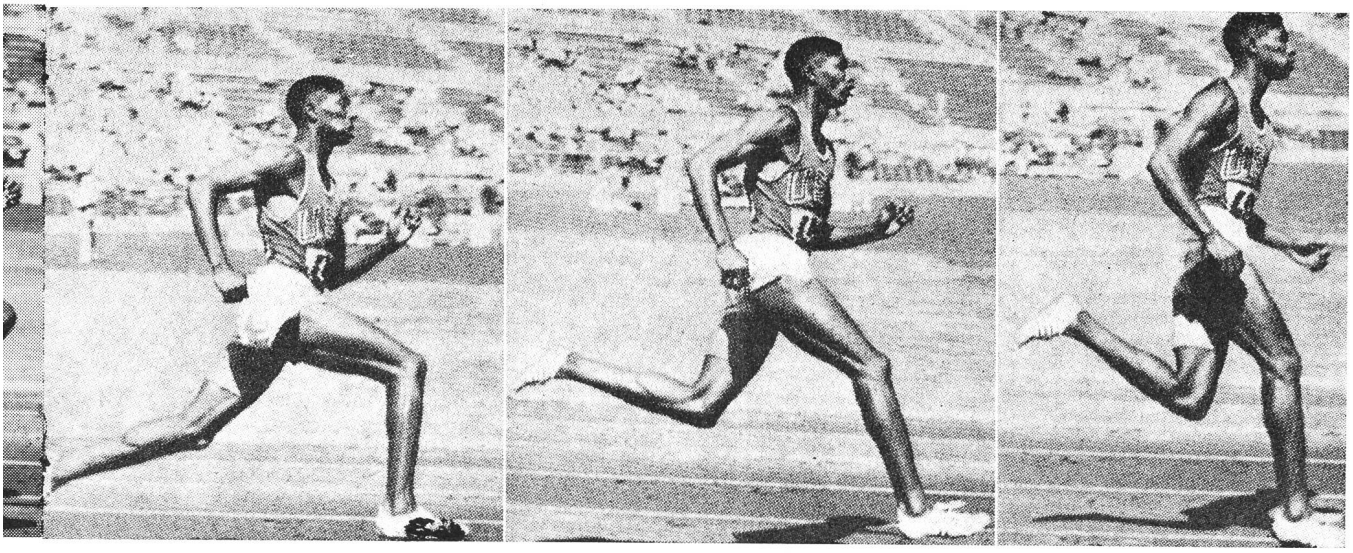


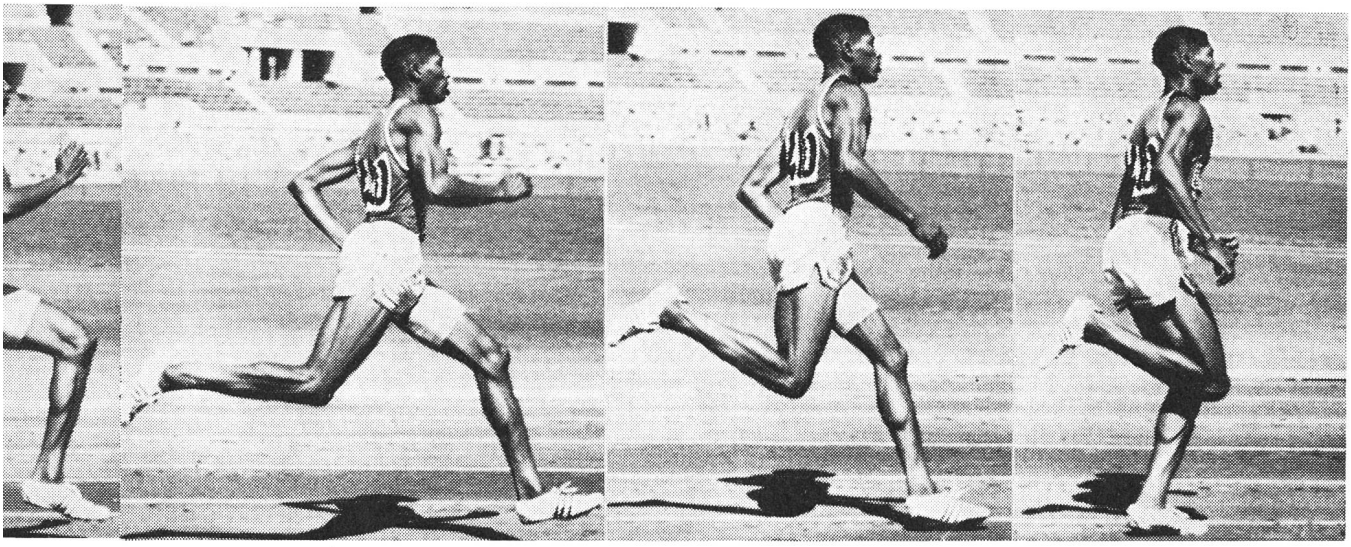
1 2 3

7 8 9



ıdi) a Roma, nel 1960. Tempo nelle eliminatorie: 46,8 secondi. Nato il 12 luglio 1936, cm. 185 di altezza, kg 74
ı 100 m., dopo la curva di partenza. Davis qui non presenta ancora nessuna posizione arretrata del tronco, come
ra un buon stile: il torso è raddrizzato, leggermente piegato in avanti. Le spalle e le braccia bilanciano con il
e spalle stesse. Il passo è relativamente lungo con una spinta assai forte. I piedi vengono posati sulla parte
ı — un criterio per gli Americani, affinchè venga mantenuta la decontrazione, così importante nella corsa, della
ihe, Toni Nett).



4 5 6

10 11 12