

**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:** 7

**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:** 19.04.2026

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

## Test e misurazioni in educazione fisica VIII

Hans Altorfer

Da qualche tempo ci occupiamo in questa sede di problemi sulle misurazioni e sui test nel campo dell'educazione fisica. La scuola, lo sport giovanile, le federazioni sportive, l'esercito guardano ai test allo scopo di poter praticare un'educazione fisica più completa, di ravvivare la stessa e di assicurarle infine il posto che le spetta. Ci troviamo ad un punto di partenza, nessuno lo vorrà mettere in dubbio. Quest'ultimo capitolo sarà dapprima una breve ricapitolazione di quanto abbiamo scritto in merito. Tenteremo poi, essendo ciò più importante, di stabilire le prospettive del lavoro che ancora ci aspetta.

### Ricapitolazione

La nostra serie di articoli aveva per scopo di orientare sulla situazione nel campo dei test e delle misurazioni degli esercizi fisici. Alcuni temi sono stati trattati dettagliatamente, altri hanno dovuto essere tralasciati. Dapprima si è accennato ai problemi generali: cosa si intende per test e perchè dovremmo applicare maggiormente e più sistematicamente le misurazioni. Sono seguite poi spiegazioni sulla costruzione e sui criteri del test. Un articolo è stato dedicato alla valutazione statistica e alla disposizione dei risultati. Quattro articoli hanno trattato domini speciali, cioè la misurazione della forza, i test sulle relazioni della circolazione cardiaca, l'esame delle capacità motoriche e i test sull'abilità tecnica nel gioco.

In tutti questi articoli si è trattato di orientamenti, piuttosto che di prospettive dettagliate, sui metodi dei test e sui test esistenti. Per questa ragione segue ora una prospettiva sui problemi che dovrebbero essere risolti e sui temi che non sono stati trattati.

### Prospettive

L'intero campo dei test può essere giudicato giustamente soltanto se si osserva la situazione odierna di vita e il sistema di educazione. La nostra gioventù è educata in modo diverso da quello delle generazioni precedenti. Il pensare scientifico e globale è fortemente accentuato. Gli educatori, in qualsiasi campo essi lavorino, si vedono sempre più posti a confronto con queste domande fondamentali:

1. qual è il valore di quello che facciamo e insegnamo?
2. tale valore può essere dimostrato?
3. esso è anche provato di continuo?

Misurazioni a lunghi intervalli di tempo dovrebbero essere intraprese in maggior quantità. Per quanto concerne il pensare globale, oggi ci si domanda sempre più spesso cosa fanno gli altri paesi. A che punto ci troviamo noi in confronto a loro? Proprio negli ultimi anni, nel campo dei test e delle misurazioni in educazione fisica, si è giunti ad una collaborazione internazionale. Si tenta, per esempio, di riunire tutte le norme nazionali sui test di condizione.

In Svizzera conosciamo soltanto pochi esami con norme nazionali. E tutti questi esami sono simili: esame di base IP, esame al termine della scolarità, esame di ginnastica al reclutamento. Essi sono piuttosto misurazioni atletiche. Dovremmo creare una quantità di test con norme nazionali, accessibili a tutti gli istruttori sportivi e misuranti diversi aspetti.

Test e misurazioni nel nostro campo possono essere compresi, in relazione con la ricerca in generale, solo attraverso la tendenza di penetrare sempre più a fondo nella natura dell'uomo, di comprendere le sue capacità e di svilupparle. Imparare e misurare vanno assieme. Siccome l'uomo è un essere complicato e di molteplici aspet-

ti, anche le misurazioni su di lui e con lui sono complicate.

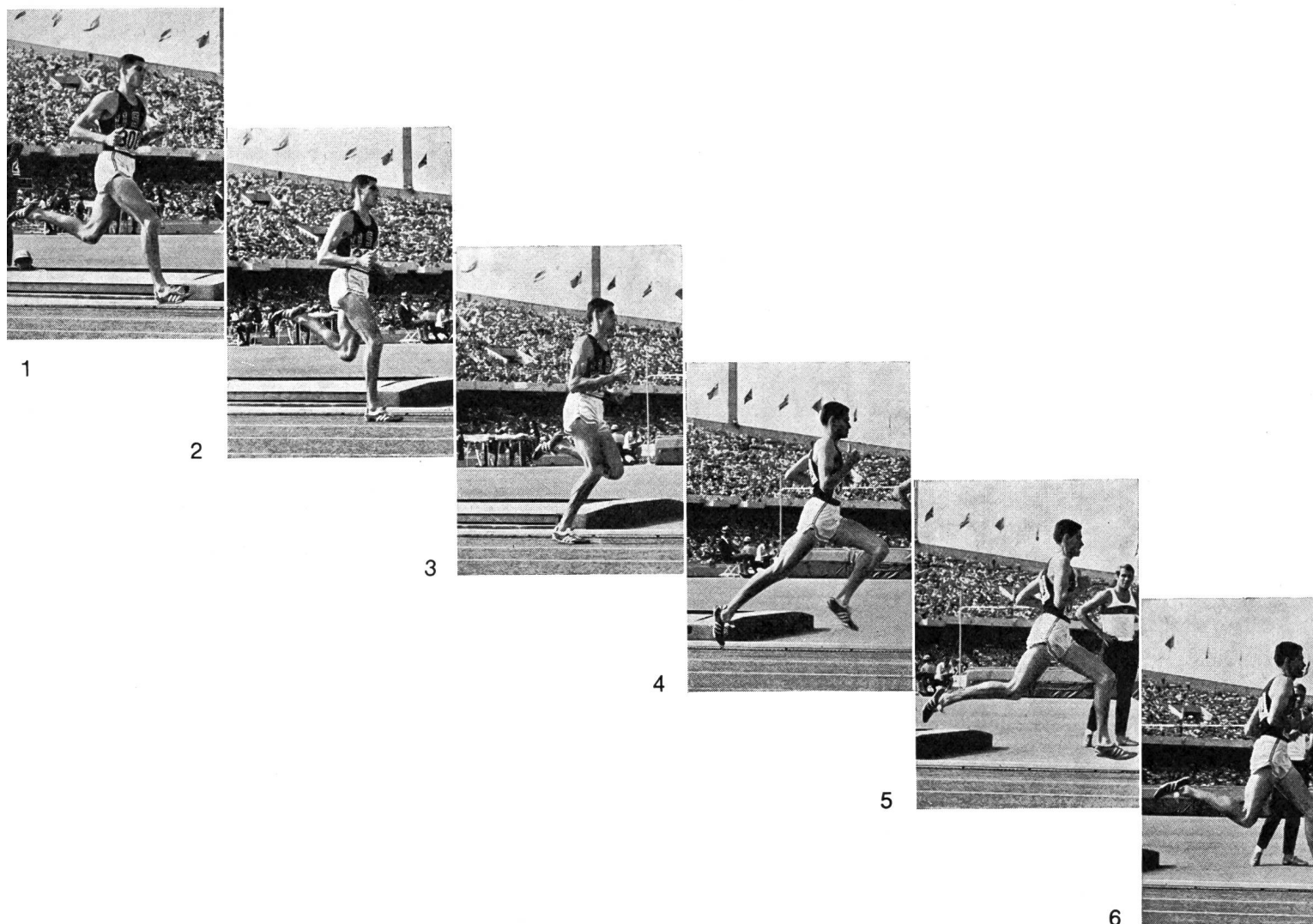
In generale l'uomo non apprezza che si scoprano le sue debolezze. In conseguenza, egli rifiuta le misurazioni; fugge davanti alla verità. Le misurazioni e i test nello sport non hanno uno scopo a sè. Essi sono parte integrante di ogni programma sportivo. Per far sì che il valore di un test sia riconosciuto, sicurezza e validità devono naturalmente essere garantite. Molti dei cosiddetti test nella pratica sportiva non misurano quello che veramente vorrebbero e dovrebbero. È compito degli istruttori sportivi di provare la validità dei risultati di un test.

Nella ricapitolazione sono stati citati nuovamente i campi dei test trattati in questa serie di articoli. L'educazione fisica è di per se stessa un campo enormemente vasto. Non dobbiamo considerare l'attività sportiva di persone sane sempre e solo quale educazione fisica. Il campo scientifico dell'educazione fisica comprende tutto ciò che concerne lo studio della persona in moto. Questa constatazione si ripercuote anche sul settore delle misurazioni. Ecco alcuni ulteriori campi in cui si dovrebbe giungere a stabilire dei test.

**L'attività fisica dei minorati**, la sua efficacia a corta e a lunga scadenza sono ancora un dominio largamente sconosciuto. Per esempio, non possediamo alcuna esperienza sui test delle capacità motoriche di bambini minorati linguisticamente. Eppure sembra che esista una relazione tra la capacità linguistica e la capacità di coordinazione.

Come si comporta l'uomo all'interno della massa? Questa domanda richiama test tratti dalla **sociologia** e dalla **psicologia**. Si può misurare l'intelligenza nel gioco? È possibile costatare

(continua a pag. 124)



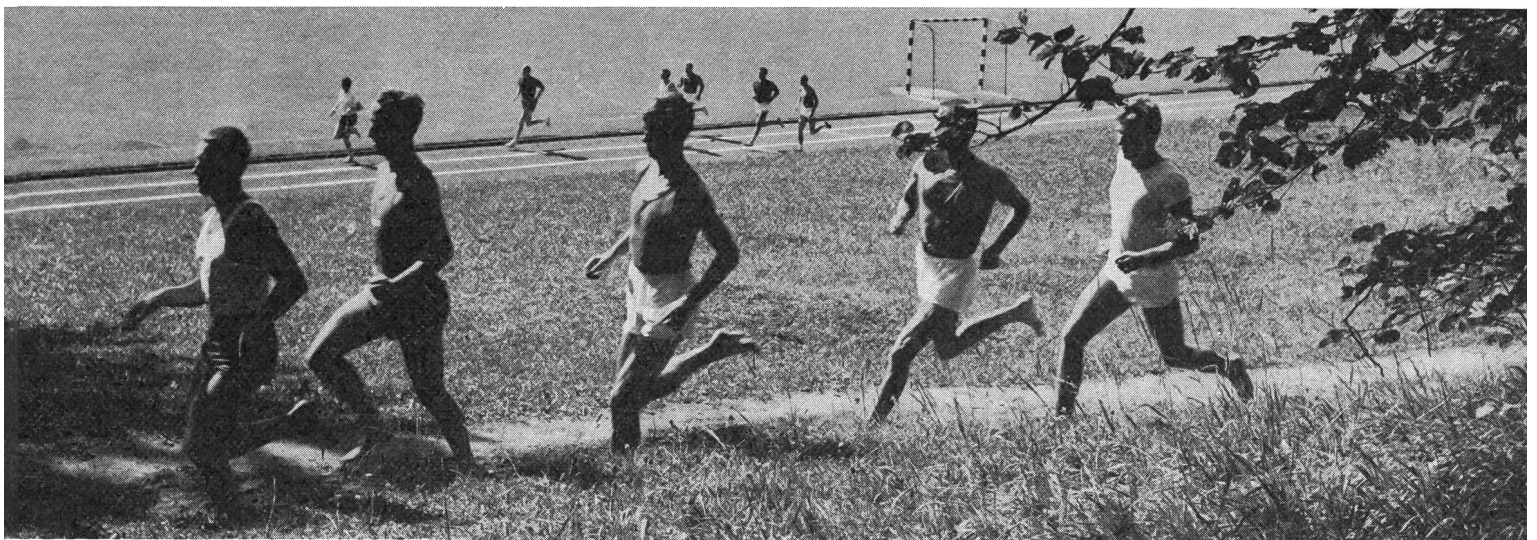
## Il mezzofondista Jim Ryun (USA)

è divenuto un vero idolo per tutta la gioventù interessata alle corse. Egli detiene il primato mondiale sui 1500 m, come pure quello del miglio. A Mexico-City egli ottenne, con 3:37,5, la medaglia d'argento. Il cinegramma, qui presentato, della azione di questo popolare corridore, proviene dalla sua gara ai Giochi Olimpici del Messico.

Jim Ryun si era ritirato ufficialmente dalle competizioni immediatamente dopo i Giochi; secondo un comunicato recentemente apparso, sembra però che egli abbia ripreso gli allenamenti. Tutti gli specialisti attendono con estremo interesse di vedere se il suo «comeback» avrà esito positivo.



**Oggi un progetto  
domani una realtà  
per i nostri giovani**





27 settembre 1970

Il popolo svizzero dovrà pronunciarsi sul nuovo articolo 27 quinquies della Costituzione federale. Se accettato, questo articolo permetterà alla Confederazione di incrementare, in maniera più importante e tangibile che non finora, la ginnastica e lo sport. Nucleo del decreto è il progetto

### Gioventù + Sport

Servendosi dell'Istruzione preparatoria ginnica e sportiva come rampa di lancio, nascerà una nuova istituzione, la quale offrirà, non soltanto ai ragazzi, ma anche alle ragazze, una quantità di possibilità per la pratica dello sport preferito.

La Confederazione intende mettere maggiori mezzi a disposizione di tutte le organizzazioni che operano nel campo dell'attività sportiva giovanile; questo onde permettere loro di fornire un ancor più approfondito lavoro di educazione sportiva. Nel concetto «mezzi della Confederazione» non devono solo essere compresi i sussidi in denaro e il materiale sportivo; di essi fa parte anche l'appoggio tecnico specializzato, tramite la formazione dei monitori e la messa a disposizione di programmi di lavoro e di documenti per l'insegnamento. **Gioventù + Sport** si basa su di un insegnamento sportivo corrispondente alle diverse discipline, fornito da monitori ben formati. Il principio più importante è quello della partecipazione assolutamente volontaria.



### Struttura

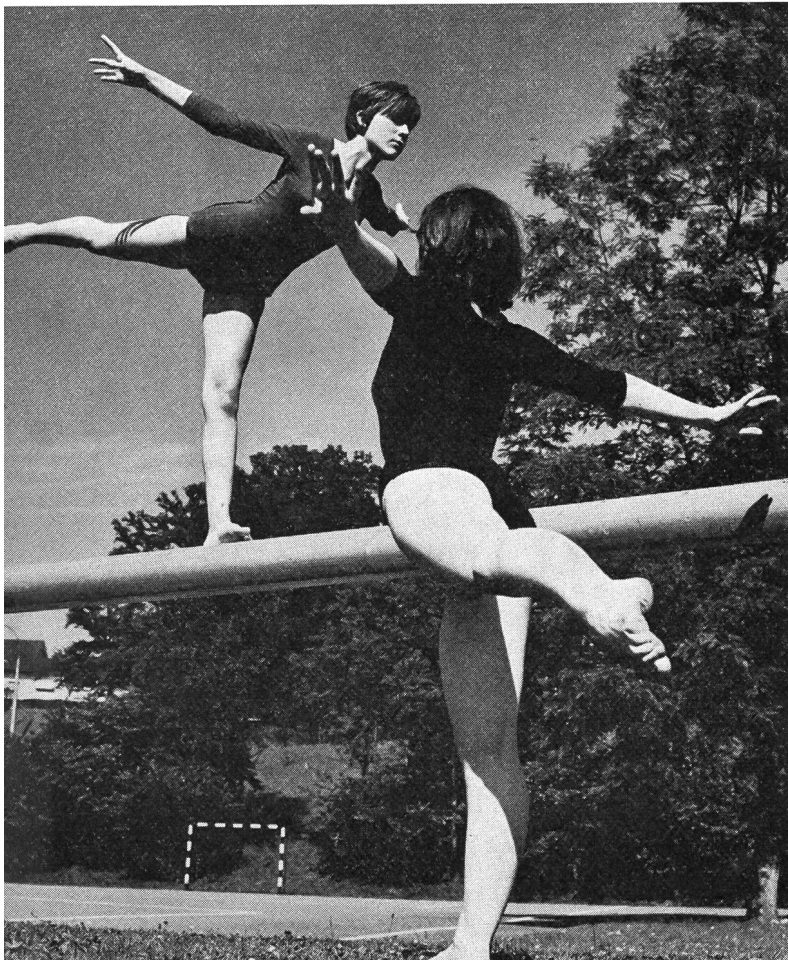
**Gioventù + Sport** sarà diretto dalla Scuola federale di ginnastica e sport e dai Servizi cantonali di **Gioventù + Sport**. Le associazioni ginniche, sportive e giovanili svizzere, come pure le scuole, le ditte e i gruppi liberi ne saranno i supporti diretti.

**Partecipare** potranno tutti i giovani dei due sessi fra il 14.mo e il 20.mo anno d'età, sia svizzeri che stranieri abitanti in Svizzera.

I **dirigenti** saranno tutti monitori e monitrici G + S riconosciuti che avranno seguito la formazione G+S nella o nelle discipline corrispondenti, come pure i maestri e le maestre di ginnastica e sport.

La formazione graduale (3 categorie di monitori) verrà effettuata dalla SFGS, dai Servizi cantonali G+S, come anche in corsi riconosciuti delle organizzazioni ginniche, sportive e giovanili e di altre istituzioni.

L'età minima per diventare monitore è di 18 anni.



### Programma di formazione

Nel programma di **Gioventù + Sport** sono previsti corsi ed esami nelle discipline sportive seguenti:

- |                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| allenamento d'efficienza fisica      | lotta svizzera       |
| alpinismo                            | nuoto                |
| atletica leggera                     | nuoto di salvataggio |
| badminton                            | pallacanestro        |
| calcio                               | pallamano            |
| canoismo                             | pallanuoto           |
| canottaggio                          | pallavolo            |
| ciclismo                             | pattinaggio          |
| corsa d'orientamento                 | pentatlon militare   |
| escursionismo                        | salto con gli sci    |
| escursionismo con gli sci            | scherma              |
| escursionismo in bicicletta          | sci                  |
| ginnastica agli attrezzi e artistica | sci di fondo         |
| ginnastica femminile e danza         | sport nel terreno    |
| ginnastica nazionale                 | sport per invalidi   |
| hockey su ghiaccio                   | sport subacqueo      |
| hockey su prato                      | tennis               |
| judo                                 | tennis da tavolo     |
| lotta greco-romana o libera          | tuffi.               |

Secondo i bisogni, questa lista potrà essere estesa con altre discipline sportive. I monitori **G + S** riconosciuti di tutte le organizzazioni potranno insegnare, nell'ambito di **Gioventù + Sport**, in tutte le discipline sportive nelle quali siano stati istruiti e ciò secondo i programmi elaborati da specialisti secondo il principio di uno sviluppo progressivo continuo.

**L'insegnamento** avviene in cosiddetti **corsi di disciplina sportiva**, suddivisi in tre gradi:

- allenamento per principianti
- perfezionamento per progrediti
- insegnamento al più alto livello della disciplina sportiva.

In alcune discipline sono previste anche possibilità di specializzazione.

L'unilateralità verrà ad ogni modo evitata; nei corsi specializzati, l'insegnamento verrà valorizzato mediante un allenamento di condizione complementare, onde raggiungere una vera formazione sportiva completa.

Ogni livello di formazione di ogni disciplina comporterà un **esame** conclusivo. Le prestazioni particolarmente buone verranno premiate. In tutti i corsi, un **test generale di condizione fisica** informerà sullo stato di condizione di ogni partecipante. I seguenti **esami di prestazione** serviranno da complemento al lavoro specializzato:

- efficienza fisica
- atletica leggera
- corsa d'orientamento
- marcia di prestazione
- marcia di un giorno
- nuoto
- sci
- sci di fondo.

Questi semplici test di prestazione potranno aver luogo nell'ambito dei corsi nelle discipline sportive oppure essere organizzati in modo indipendente.

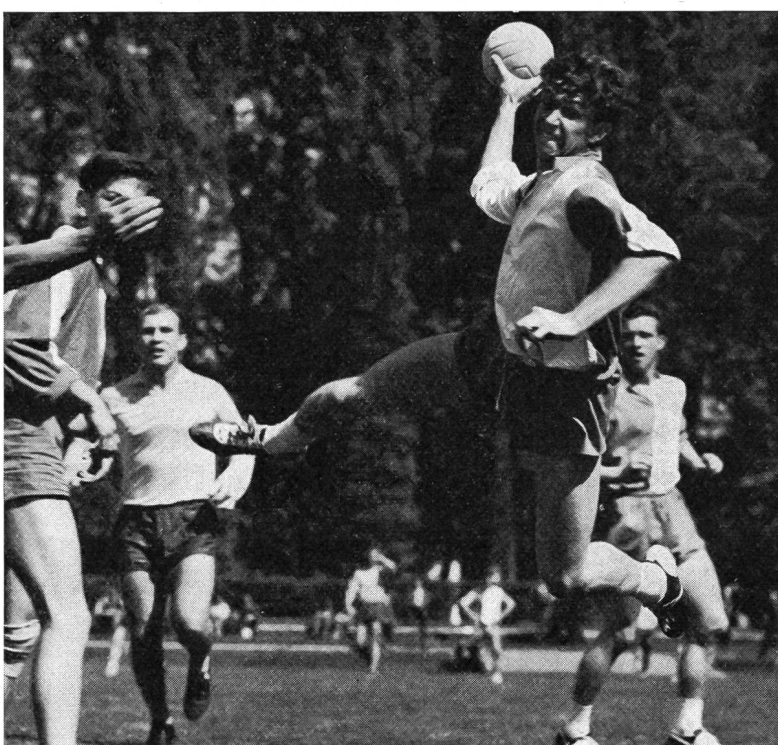
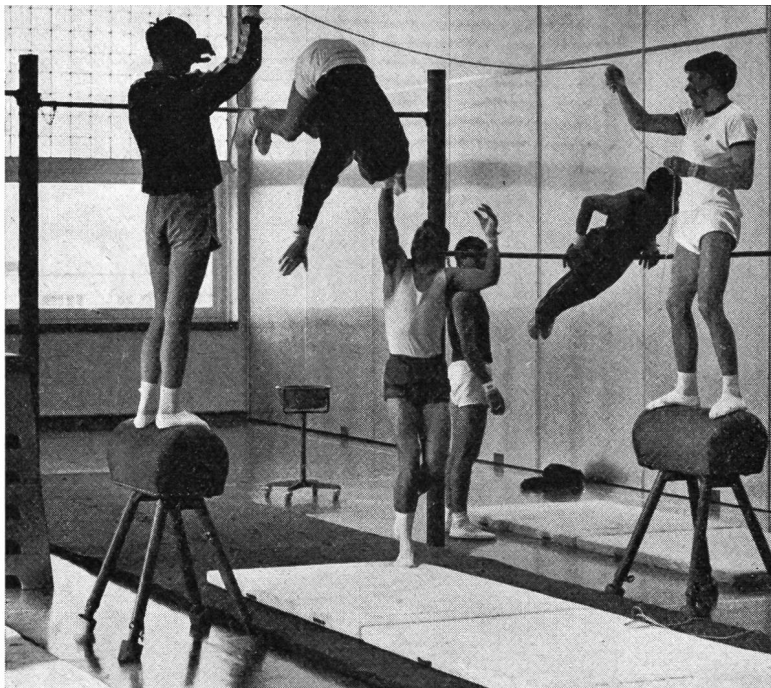
### Esecuzione

I corsi e gli esami di **Gioventù + Sport** avranno luogo in **Svizzera**.

La durata di un corso comporterà da 24 a 90 ore. L'unità minima d'insegnamento sarà la lezione di un'ora e mezzo di durata. Si potrà però anche procedere mediante allenamenti di  $\frac{1}{2}$  giornata, per una durata minima di 3 ore, o mediante allenamenti di una giornata intera, per una durata minima di 6 ore.

I corsi potranno aver luogo anche sotto forma di **campeggi chiusi** o separati in **allenamenti singoli**. Tutte le **combinazioni** sono possibili.

Il lavoro dei corsi potrà aver luogo in gruppi **G + S** chiusi oppure nell'ambito degli allenamenti della società.





I ragazzi e le ragazze lavoreranno di regola in gruppi separati.

Per corso o per esame dovranno essere annunciati almeno 5 partecipanti.

In linea di massima le classi sono formate da 12 partecipanti per monitore. Classi con più di 18 partecipanti dovranno essere evitate.

Tutti i corsi e gli esami di **Gioventù + Sport** dovranno essere svolti sotto la direzione di monitori G+S riconosciuti, nonché autorizzati dai Servizi cantonali.

### **Prestazioni della Confederazione**

L'aiuto materiale fornito dalla Confederazione si compone dei contributi e delle facilitazioni seguenti:

#### **Indennizzo dei monitori**

regolato secondo la categoria dei monitori, il numero delle ore d'insegnamento e quello dei partecipanti.

#### **Contributi organizzativi**

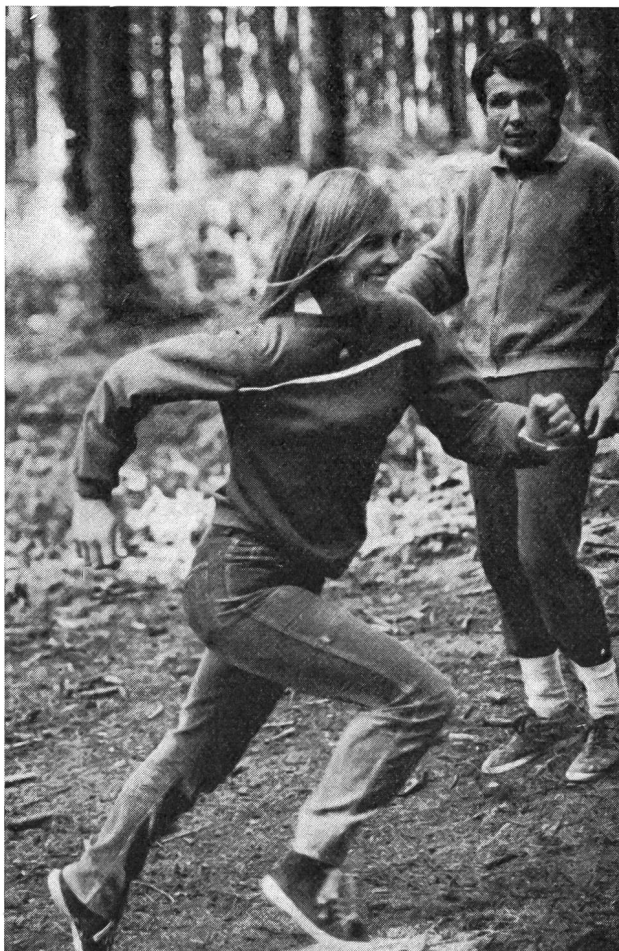
per le spese di corso, come affitto di palestre, spese di viaggio, ecc.; verranno versati importi fissi per partecipante e per allenamento o giorno di campeggio.

#### **Materiale in prestito**

un materiale molto variato — dal pallone per calcio agli sci di fondo — verrà messo gratuitamente a disposizione dalle organizzazioni G+S. Qualora il materiale necessario non fosse disponibile, potranno essere versati dei sussidi per l'acquisto.

#### **Ulteriori facilitazioni per partecipanti e monitori:**

- viaggi a mezza tariffa in ferrovia e in autopostale
- assicurazioni incidenti, malattia e responsabilità civile
- controllo medico gratuito
- mezza tariffa per i corsi alloggiati in accantonamenti appartenenti alla Confederazione
- prodotti alimentari a prezzi ridotti per campeggi
- rimessa in prestito di veicoli a motore, per manifestazioni particolari, a tariffe ridotte
- franchigia postale per la posta G+S dei monitori.



Osserviamo brevemente lo stile di questo formidabile mezzofondista. In primo luogo colpisce la maniera eretta, «fiera», nella quale Ryun corre. Egli appoggia sul lato esterno della parte mediana del piede in un modo che può essere definito «da manuale»; gira poi verso l'interno tutta la suola e tocca con questa il terreno in modo completo.

Il grado d'estensione del ginocchio è perfetto, in Ryun, come appare dalla figura 4. Si osservi l'ingaggio esemplare della gamba di slancio. L'atleta tiene le braccia piuttosto alte, l'asse delle spalle non vien mai distratto dalla direzione iniziale. La testa rimane molto sciolta; mi sembra che Ryun possa essere considerato come il vero e proprio concetto di un atleta che corre in modo sciolto ed economico.

Cinegramma: Elfriede Nett

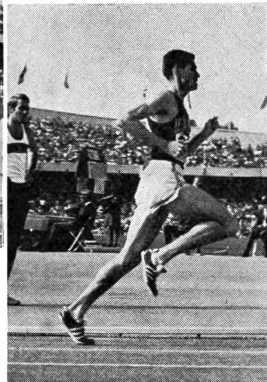
Testo: Arnold Gautschi



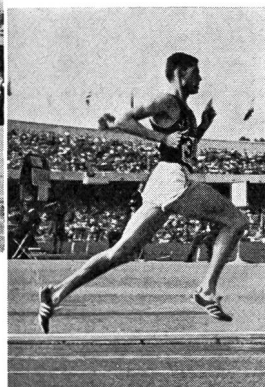
8



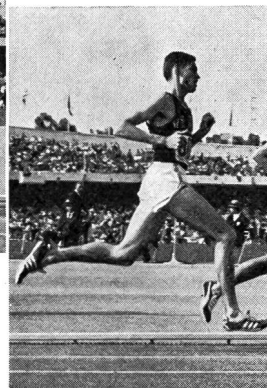
9



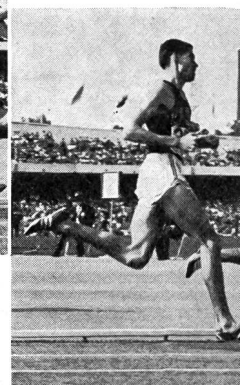
10



11



12



123

(continua da pag. 117)

se un atleta di punta si trova fisicamente nella forma migliore? Come si costata la posizione dello scolaro verso lo sport? Parliamo molto, per esempio, di scuola del coraggio e della volontà attraverso l'istruzione sportiva. È possibile afferrare l'auto-ritratto dell'allievo e costatarne i mutamenti? Nella nostra serie di articoli non abbiamo citato nè test psicologici nè test sociologici.

In rapporto con le capacità motoriche sarebbe anche interessante sapere, se e come si può determinare l'abilità motorica (oppure l'intelligenza motorica).

Al movimento appartiene anche il campo della tenuta (portamento). Il tema delle misurazioni antropometriche non è stato trattato. Come si misura l'abilità dell'uomo? Esiste una tenuta ideale, e quali sono i suoi particolari? Gli scolari sono **nutriti** nel modo giusto? Sono soggetti a peso inferiore al normale oppure è il contrario? La lezione di ginnastica fornisce certamente il momento più adatto per accertare eventuali importanti anomalie.

Un ulteriore campo concerne i test di laboratorio, eseguiti in particolare nella fisiologia, nella dinamometria e nella psicologia (per es. reazioni). Al nostro insegnamento ginnico scolastico si rimprovera spesso di essere troppo poco sistematico. Con test direttivi si potrebbe certamente contribuire molto ad una costruzione sistematica. I nostri allievi delle classi superiori (dalla scuola maggiore in poi) sanno in generale molto poco sulle attività sportive, sulle loro regole, sul loro valore e sul loro sviluppo. È incomprendibile perchè i nostri scolari non dovrebbero approfondire certe conoscenze anche nell'istruzione sportiva. Se si insegna loro il calcio, dovrebbero conoscerne anche le regole. E perchè non si dovrebbero esaminare queste conoscenze, dato che l'insegnamento sportivo è giudicato con delle note?

Anche i test sulle conoscenze teoriche appartengono al repertorio dell'insegnante di ginnastica e di sport, perchè egli lavora laddove istruzione e studio stanno alla base. Egli do-

vrebbe in primo luogo sapere quali metodi sono a sua disposizione.

Al medesimo capitolo appartengono i test per afferrare falsi concetti sui **principi salutari**. L'igiene appartiene al settore dell'educazione fisica. Esaminiamo una volta tanto quale concetto gli allievi delle nostre scuole maggiori, medie e professionali hanno dell'igiene e del valore degli esercizi fisici! Ci farebbe meraviglia e dovremmo forse cambiare parere sul nostro sistema d'insegnamento.

In molti luoghi la nota di ginnastica è considerata ridicola. Noi insegnanti siamo però colpevoli di questo stato di cose. Consideriamo sempre seriamente il giudizio sugli scolari? Conosciamo le possibilità per procedere ad un giudizio obiettivo e chiaro? Non assegnamo troppo spesso note semplicemente a «senso»? L'intera assegnazione delle note diventa superflua e senza significato, se le note non sono basate su principi chiari.

Per terminare specificiamo ancora che, anche sul programma di misurazione nel quadro di un particolare livello della formazione, non abbiamo detto nulla. È già stato citato che i test dovrebbero essere ripetuti a diversi intervalli. Solo così si possono rilevare differenze, correzioni o peggioramenti. Un maestro di sport deve essere al corrente anche delle possibilità di esecuzione, di apprezzamento e di rappresentazione di tali misurazioni correnti.

Lo scopo di questi articoli era di accennare ad un settore particolare dell'educazione fisica, finora trascurato, la cui intensificazione potrebbe assicurare all'attività fisica un posto molto influente nell'educazione e nell'intera configurazione della vita. Solamente attraverso un lavoro pianificato, sistematico e approfondito, attraverso imposizioni, basate però su fatti obiettivi, possiamo avanzare passo per passo. Questo riguarda tutti coloro che lavorano nel nostro campo: maestri di ginnastica e di sport, insegnanti, medici, allenatori e istruttori sportivi. Se questi articoli hanno dato la spinta ad un lavoro fruttuoso, essi hanno adempiuto completamente al loro compito.

Lo spirito sportivo s'identifica con il «fair play», ossia con il rispetto leale della regola scritta o no. Vuole, nei confronti dell'avversario, un'attitudine generosa durante la lotta, nonchè una disciplina assoluta nei confronti dell'arbitro. Presuppone inoltre la serenità, sia nella vittoria, sia nella sconfitta. È insomma la carta fondamentale dello sport, al quale conferisce un carattere cavalleresco.

Il disinteresse materiale che lo sport dilettantistico implica non è estraneo a questo spirito sportivo, poichè lo aiuta incontestabilmente a creare un clima favorevole al «fair play» (o comportamento leale); tuttavia, non gli è indissolubilmente legato, in quanto non è indispensabile alla lealtà della competizione sportiva. Se il «dilettantismo» — ossia lo stato d'animo dell'atleta che pratica lo sport in modo disinteressato, per il solo piacere della lotta, per la sola gioia della vittoria — non può essere perciò considerato come un elemento di base del fenomeno sportivo, resta tuttavia l'attitudine naturale di tutti coloro che praticano, sia in tutta naturalezza, sia nel quadro della competizione modesta, lo sport in quanto piacere. Il loro obiettivo è il giuoco, il benessere che nasce dallo sforzo, il progresso personale. Atto gratuito, compiuto senz'altra preoccupazione che non sia quella di distendersi, di divertirsi e di perfezionarsi, lo sport riveste allora per essi la sua forma migliore. Esso resta dilettantistico nella piena accezione del termine e conta in ogni caso, tanto che esso sia, quanto che esso rimanga tale per la grande massa di coloro che lo praticano.

Il comportamento leale conferisce allo sport la sua sostanza umana. Tutto dev'essere posto in atto, affinché esso permanga l'ideale di tutti gli sportivi.

Estratto dal «Manifesto per lo sport» CIEPS.

(traduzione di m.g.)