

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:	32 (1975)
Heft:	6
Rubrik:	Test d'efficenza : il barometro della forma alla portata di tutti

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: 23.02.2026

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

TEST D'EFFICIENZA

Il barometro della forma alla portata di tutti

Per la commissione Sport per tutti dell'ANEF è iniziata una nuova fase operazionale 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 Prosperi, hanno dato la loro simpatica e attiva adesione al lancio in Ticino del test d'efficienza.

La mobilità viene misurata piegando la schiena e non sono quindi necessarie speciali attrezature. 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.

