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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 6

Artikel: Fitness in una nuova veste!

Autor: Bechter, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999914

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: 28.11.2025

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

Fitness in una nuova veste!

di Barbara Bechter, responsabile della disciplina Fitness

A partire dall'1.1.91 la disciplina sportiva Fitness assumerà una nuova struttura, in quanto presenterà tre nuovi orientamenti. Da quel momento in poi si parlerà di:

Ginnastica + Fitness

I tre orientamenti sopraccitati sono i seguenti:
A: Ginnastica
D: Allenamento di condizione
F: Fitness

Questa suddivisione permette di venire incontro alle necessità di formazione delle singole federazioni e di non incorrere in situazioni come la seguente:
Al termine di un corso monitori a livello cantonale un componente di una società di ginnastica si accorgeva che tutte le attività-modello presentate erano difficilmente applicabili nelle sue ore di attrezzistica. Se, al contratio, il responsabile del corso impostava la formazione in funzione dei ginnasti, scontentava alcuni partecipanti che desideravano apprendere le possibilità per un allenamento di condizione.
Questa nuova struttura permetterà di risolvere il problema delle differenti esigenze rivolte alla disciplina sportiva Fitness. Quali sono i contenuti dei singoli orientamenti e come si differenziano fra di loro?

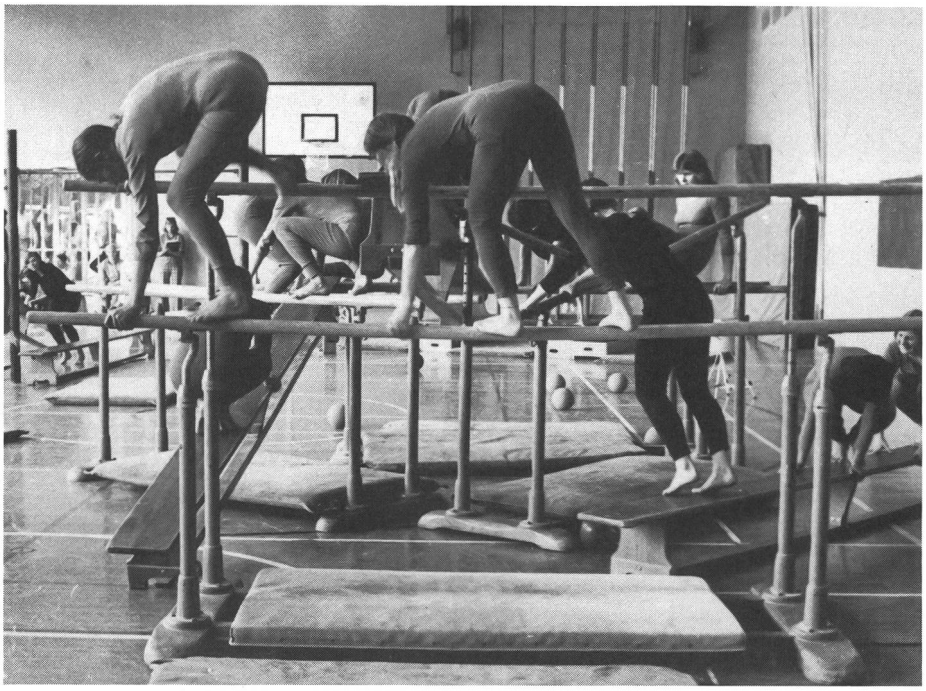
A: Ginnastica

L'orientamento A è stato concepito per le società di ginnastica che operano in modo polisportivo e svolgono competizioni in gruppo come p. es.: campionati sezionali e di società.
Nel programma di formazione figurano anche giochi come palla nel cesto e palla-pugno, così come altri piccoli e grandi giochi.
Nelle società di ginnastica, i ragazzi acquisiscono le basi per la loro attività motoria. Nelle discipline tradizionali svolte nell'ambito delle società di ginnastica vengono sollecitate tutte le componenti dell'**attività motoria:**
l'atletica leggera è una disciplina che sviluppa in primo luogo i fattori di condizione: rapidità + forza nelle discipline di velocità, resistenza aerobica nelle corse di fondo, mobilità e forza nei salti.
L'attrezzistica sviluppa soprattutto le capacità coordinative. Ad esempio, la capacità di equilibrio sulla trave, la capacità di ritmizzazione negli attrezzi di slancio, capacità d'orientamento agli anelli e la capacità di differenziazione in ogni elemento e sequenza di elementi.
I giochi di squadra richiedono, accanto alle capacità di coordinazione «reazione e orientamento», un alto grado di capacità cognitive come la capacità di anticipazione, la comprensione e l'intelligenza di gioco.
Società, gruppo: l'ambiente sociale e lo sviluppo della prestazione sportiva stimolano anche lo sviluppo delle capacità emozionali.
Le società di ginnastica polisportive formano la base per accedere nei gruppi di specializzazione e nello sport di punta. V'è da augurarsi che le società di ginnastica mantengano la loro offerta tradizionale.
Migliore la base, più forte l'élite! Questo desiderio presuppone la presenza di monitori competenti e qualificati in

modo polivalente. Con questo nuovo orientamento, il movimento G+S vuole agire in questa direzione. Esso permette alle singole società di ginnastica di integrare il loro modello di attività nel programma di formazione e di svilupparlo a proprio piacimento.

D: Allenamento di condizione

L'orientamento D di Ginnastica + Fitness prende in considerazione i diversi fattori che influenzano la prestazione sportiva e il suo miglioramento. Esso si rivolge a tutti quei monitori di G + S che desiderano estendere le loro conoscenze sulla teoria dell'allenamento per poi in seguito applicarle in una disciplina sportiva specifica.
L'accento viene posto sui fattori di condizione resistenza, forza, rapidità e velocità: comprensione delle basi di biologia dello sport, allenabilità dei singoli fattori di condizione, pianificazione dell'allenamento, relazione fra condizione e coordinazione ecc.
I monitori devono essere in grado di riconoscere le necessità specifiche della disciplina e sviluppare i provvedimenti d'allenamento che ne derivano.
Naturalmente, il programma di formazione presenta anche gli aspetti dell'apprendimento motorio. Grazie a delle lezioni-modello dal punto di vista metodico-didattico, i monitori ricevono le nozioni necessarie per la realizzazione di un allenamento di condizione a tutti i livelli di prestazione nel rispetto e nel miglioramento della salute.



F: Fitness

L'orientamento Fitness si indirizza a tutte le organizzazioni che operano in modo polisportivo e che non hanno un orientamento particolare verso la competizione.
L'obiettivo della formazione è di acquisire un benessere fisico, generale e di migliorare la capacità di resistenza psico-fisica grazie ad un'attività sportiva polivalente e regolare. Fitness significa sviluppo generale della personalità, che va oltre i limiti dell'abilità sportiva polivalente e regolare.
Fitness significa sviluppo generale della personalità, che va oltre il limiti dell'abilità fisica e comprende anche aspetti sociali ed ecologici: fitness come attitudine e filosofia di vita.

Far del bene al corpo con il cuore e la ragione

Cosa fa bene al nostro corpo, o dove inizia il fitness: Se il fitness è un'attitudine di vita, allora non inizia solamente nella palestra o nel centro fitness, ma, bensì, durante gli spostamenti che precedono. Se si va a piedi, v'è la possibilità di udire il canto degli uccelli o il fruscio delle foglie, «delle piccolezze» che contribuiscono al rilassamento psichico. Camminare all'aria aperta crea una distanza dallo stress del lavoro e stimola il sistema circolatorio, così che metà del riscaldamento è effettuato prima di giungere sul luogo dell'allenamento. Se il tempo è insufficiente per lo spostamento a piedi allora la bicicletta può soddisfare lo stesso scopo. Dover ricorrere all'auto per motivi di tempo significa che nella pianificazione v'è qualche cosa non in «forma».
Il fitness concerne anche l'alimentazione. Cibi ricchi di grassi, zucchero e sale sono prodotti da limitare nella propria dieta.
Apprezzare con misura alcuni vizi come il vino contribuisce ad un maggior benessere. Al contrario, un consumo eccessivo si ripercuote negativamente sulla salute psichica e fisica.
La disciplina fitness vuole, attraverso un'attività sportiva polivalente, indurre il partecipante ad una maggiore consapevolezza nei confronti della propria salute, e permettergli di considerarsi un elemento della natura. □