

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 2

Artikel: Nuovi test di atletica leggera
Autor: Weber, Rolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999408>

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: 16.01.2026

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

Nuovi test di atletica leggera

di Rolf Weber, capodisciplina atletica leggera alla SFSM
traduzione di Nicola Bignasca

La nuova serie di test di atletica leggera è uno strumento didattico che si prefissa di favorire lo sviluppo dei prerequisiti e degli elementi motori e tecnici delle discipline di corsa, salto e lancio. I test propongono degli interessanti spunti per la scelta di esercizi e rendono possibile un controllo dell'apprendimento di tipo qualitativo.

I test di atletica leggera, finora, venivano svolti per valutare lo stato di forma (condizione fisica) e il livello di prestazione. Ci si serviva quindi essenzialmente di test di prestazione. Lo sport nel periodo dell'infanzia e della giovinezza esige però delle forme di test che valutano quelle capacità coordinative che si debbono sviluppare soprattutto in questa fascia d'età (dagli 8 ai 13 anni). Un gruppo di lavoro istituito dalla Federazione svizzera di atletica leggera e composto da rappresentanti delle federazioni, delle società, della scuola e di Gioventù+Sport ha elaborato una nuova serie di test che si prefissa di colmare questa lacuna in materia di valutazione delle capacità motorie. L'intera serie di test e gli esercizi preparatori sono stati raccolti in un libro, disponibile in tedesco e francese. Come complemento è stato prodotto anche un video didattico che descrive gli esercizi del test.

Senso e scopo dei test

La serie di test è stata concepita in modo tale che ogni livello forma una sequenza logica. Dapprima l'accento è posto sull'acquisizione dei movimenti di base generali, poi sull'esecuzione dei movimenti specifici e sulla dinamica, ed infine sulla prestazione.

I test di movimento (livello 1-4) dovrebbero rappresentare per i monitori e i docenti un filo conduttore per l'insegnamento dell'atletica

leggera. Essi indicano quali movimenti di base debbono apprendere i bambini e i giovani nella prima fase. Gli esercizi sono difficili ma stimolanti («voglio riuscirci assolutamente!») e sono indirizzati verso l'acquisizione delle abilità (tecniche) indispensabili per l'atletica leggera.

Il test di resistenza è una condizione supplementare per l'ottenimento dei distintivi dei livelli 1-4. In questo modo si desidera sottolineare l'importanza della resistenza di base (capacità aerobica) e stimolare i bambini e i giovani alla pratica regolare di un allenamento di resistenza.

Preparazione e svolgimento del test

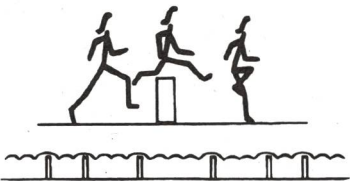
I singoli test debbono essere preparati minuziosamente con i bambini e i giovani. A questo scopo si possono utilizzare gli esercizi preparatori descritti nel libro così come gli stessi test. Si consiglia di rispettare la progressione logica e di effettuare i test nell'ordine prestabilito (sequenza per livello). Inoltre, si raccomanda di tener conto anche dell'indicazione della fascia d'età ideale per l'esecuzione del test. La scelta del livello del test può essere adattata in modo appropriato alle circostanze particolari (anni d'allenamento, livello tecnico). Nella pianificazione dell'allenamento e dell'insegnamento si dovrebbe già stabilire il periodo in cui si vuole effettuare i test. L'esperienza insegna che il periodo più indicato per svolgere i test è la fase di preparazione (allenamento in palestra). I test possono essere effettuati singolarmente o in serie e possono essere ripetuti a piacimento.

I distintivi

I distintivi possono essere ordinati presso la Federazione svizzera



Livello 3: 12-13 anni Accento: tenuta del corpo e ritmo (correre, saltare, lanciare)

Esercizi del test	Criteri	Esercizi preparatori
<p>3.1 Corsa d'ostacoli Superare 6 ostacoli o elementi di cassone (60-70 cm di altezza) con 1, 2, 3, 2, 1 falcate tra due ostacoli. Iniziare sia di sinistro che di destro.</p> 	<p>+ sequenza di passi corretta</p> <ul style="list-style-type: none"> ● corsa sulle eminenze della pianta del piede ● iniziare sia di sinistro che di destro <p>Note: adattare gli ostacoli alle capacità (raccomandazione: ca. 2.50 / 4 / 6 / 4 / 2.50 m) eseguire in diagonale nella palestra togliere ev. un ostacolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - differenti forme di corsa sulle eminenze della pianta del piede - superare gli ostacoli con un ritmo di 3 falcate - superare gli ostacoli con differenti ritmi

di atletica leggera al costo di produzione. I bambini e i giovani hanno così la possibilità di ricevere un piccolo ricordo per la riuscita dei test dei livelli 1/4. Per «meritarsi» questi distintivi bisogna però anche superare un test di resistenza denominato «corri la tua età». Per i livelli di test 1 e 2 i bambini e i giovani devono correre senza fermarsi almeno per un numero di minuti uguale alla loro età. Per i test del livello 3 devono effettuare una corsa di 12 minuti e per il test

del livello 4 una corsa di 15 minuti. Nel libro si possono trovare anche le tabelle che permettono di valutare questi test di resistenza. Si consiglia di effettuare questo compito supplementare in gruppo al termine dei test. Anche questa prova deve essere preparata minuziosamente ed integrata nell'insegnamento e nell'allenamento come parte importante della capacità di prestazione (p.es. come parte del riscaldamento o del defaticamento, come

corsa di resistenza piacevole, come gioco di corsa, ecc.).

Un nuovo strumento di lavoro

I test di atletica leggera non sostituiscono un allenamento ben adattato ad ogni livello e un allenamento orientato verso la tecnica e la prestazione. Gli autori sono però convinti di poter offrire ai monitori, agli insegnanti e agli allenatori un aiuto pratico per una preparazione attrattiva ed un controllo efficace del loro insegnamento ed allenamento.

Per i bambini l'insegnamento dell'atletica diventa ancora più appassionante ma mantiene ugualmente il suo orientamento verso un obiettivo nonostante la molteplicità delle proposte. Per i giovani più grandicelli, i test più difficili rappresentano una vera sfida anche se non prevedono misure in secondi e metri. I test di prestazione sono la punta di questa progressione ed offrono ai giovani più orientati verso la prestazione una buona occasione di verifica del loro livello.

I libri, le video e i distintivi possono essere richiesti al seguente indirizzo:

Federazione svizzera di atletica FSA,
casella postale 8222,
3001 Berna
(tel.: 031 3022272; fax: 031 301 8975). ■

