

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 2 (2000)

Heft: 6

Artikel: Oneri e onori dei test

Autor: Zahner, Lukas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001433>

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: 11.02.2026

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

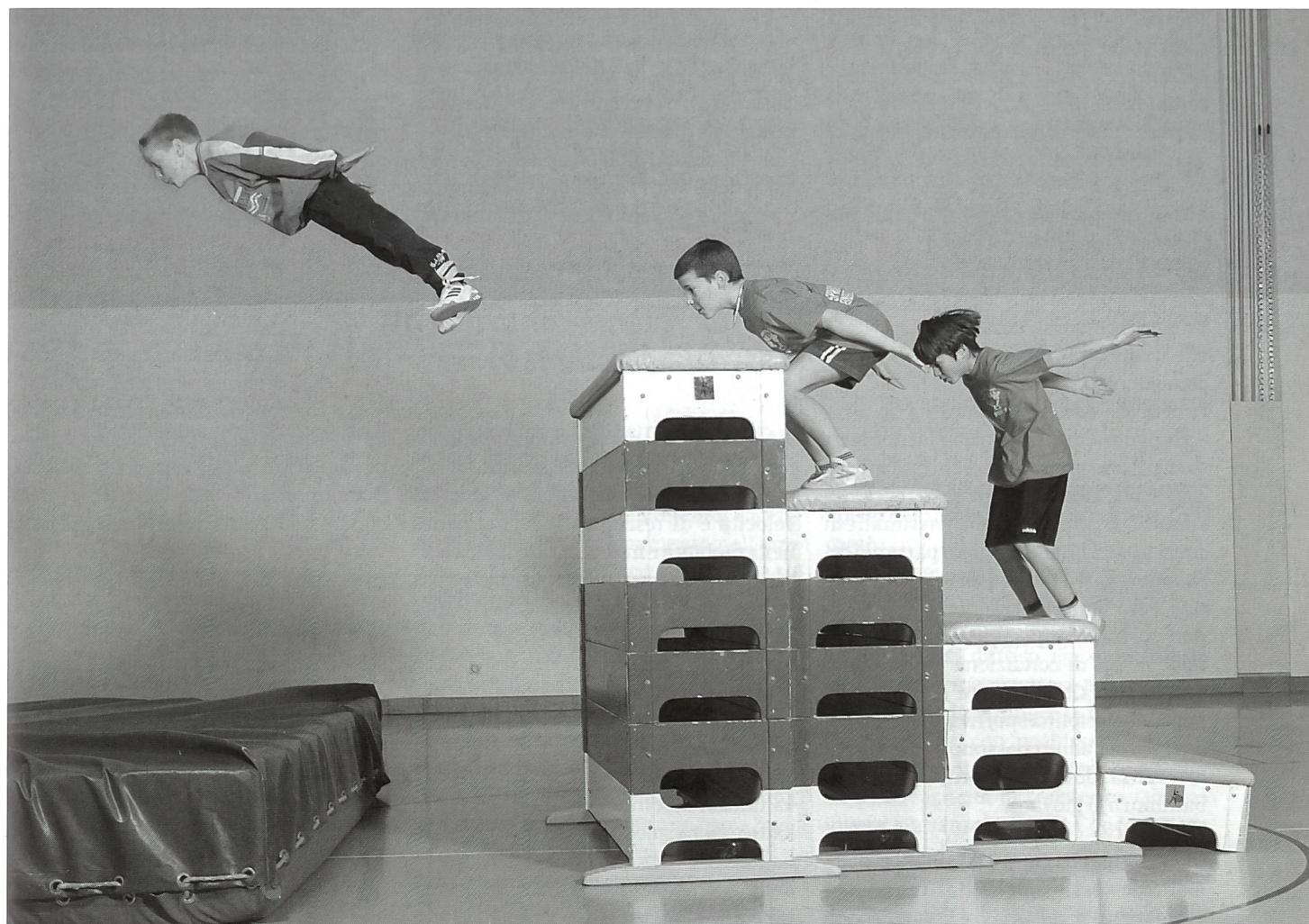


Foto: Daniel Käsermann

Svolgere test di condizione fisica anche nell'età infantile e giovanile?

Oneri e onori dei test

Come docenti o allenatori siamo tenuti a verificare costantemente i progressi dei nostri allievi ed atleti. Esistono, a questo scopo, numerosi test di condizione fisica. Lukas Zahner si è occupato in modo approfondito di questa tematica e ci spiega fino a che punto ha un senso svolgere test di condizione fisica nell'età infantile e in quella giovanile.

«mobile»: I test di condizione fisica sono una premessa irrinunciabile per la pianificazione e il controllo dell'allenamento. Questa tesi è corretta?

Lukas Zahner: Se si tratta di uno sport di competizione, la risposta è chiaramente «sì». Attraverso dei test adeguati è possibile stabilire in modo appropriato l'efficacia delle misure di allenamento. Gli obiettivi possono essere concordati con i giovani ed essere poi verificati attraverso i test.

I deficit nell'ambito della condizione fisica, possono essere messi in evidenza e possono eventualmente anche spiegare possibili stagnazioni della prestazione. Occorre però valutare singolarmente la loro utilità per le diverse discipline sportive. Nei giochi di squadra, ad esempio, i test di condizione fisica offrono unicamente una diagnosi globale. Se si vogliono invece informazioni più precise sul livello di preparazione fisica, non è possibile evitare onerosi e in parte co-

stosi test biochimici, biomeccanici e medico-sportivi. Occorre rendersi conto che la condizione fisica è solo una componente della prestazione fisica. Pertanto, i risultati dei test non rappresentano l'unico parametro per la pianificazione e il controllo dell'allenamento. Nell'ambito sportivo occorrerebbe sempre analizzare in modo critico oneri e benefici dei test di condizione.

Questa tesi è valida anche per età infantile e quella giovanile indifferentemente per tutte le discipline sportive?

La maggior parte dei bambini e dei giovani si vogliono confrontare. Di conseguenza molti di loro svolgono con grande impegno i test di condizione fisica. La pianificazione dell'allenamento nello sport di prestazione giovanile dovrebbe basarsi sui test di condizione fisica. Que-

sto vale in fondo per ogni disciplina sportiva. In questo ambito occorre però annotare che non è possibile cogliere la complessità delle differenti discipline – in particolare, come detto, nei giochi di squadra – con semplici test.

E come comportarsi con gli altri bambini e giovani tendenzialmente poco sportivi e poco orientati verso la prestazione?

Troppi spesso si dimentica che in questi gruppi i test di condizione possono provocare delle esperienze frustranti

e a lungo andare influenzare in modo negativo il loro rapporto con l'attività fisica e sportiva. I test di condizione fisica misurano spesso prestazioni massimali e di conseguenza, nella maggior parte dei casi, sono legati a fatica e forte stress emotivo. Per i bambini che non vogliono (o non possono) impegnarsi al massimo, i relativi test di condizione fisica hanno poco senso. Chiaramente è necessario, per ogni disciplina sportiva, domandarsi se i test per adulti possono essere applicati, senza i dovuti adattamenti, anche ai bambini o ai giovani.

Dove si situano i limiti o gli ambiti problematici dei test di condizione fisica?

Svolgere un test è una cosa; valutarlo in modo adeguato e interpretare i risultati in modo sensato, è un'altra. Bambini e giovani evolvono in modo individuale. Se si confrontano l'età biologica dei bambini e dei giovani, con quella anagrafica, emergono delle grandi differenze. Le più grandi le ritroviamo fra i ragazzi nel 13° e le ragazze nell'11° anno di età. Fra coeta-

nei «biologici» si possono constatare differenze di età fino oltre i 6 anni (!). È evidente che queste enormi differenze di sviluppo, possono portare, all'interno di una classe di età, dei vantaggi di prestazione ai ragazzi biologicamente più vecchi, e degli svantaggi a quelli biologicamente più giovani. Gli effetti di uno sviluppo ritardato, rispettivamente accelerato, sono chiaramente riscontrabili, in particolare nelle prestazioni di forza, di velocità e di resistenza. Generalmente nella mobilità e in particolare nella coordinazione, i ragazzi biologicamente più vecchi sono svantaggiati rispetto agli altri.

Esistono dei criteri o delle indicazioni per l'interpretazione dei risultati di un test?

Per molti test esistono delle tabelle standardizzate da cui si possono trarre le valutazioni e le interpretazioni (come tra l'altro viene mostrato in modo chiaro nell'inserto pratico di questo numero della rivista). Anche l'utilizzo di queste tabelle richiede però prudenza. Ad esempio 15 ripetizioni di un dato esercizio significano, per una ragazza dodicenne disporre di una «condizione fisica sufficiente». Quale significato assume questa considerazione se io non includo contemporaneamente, nella mia valutazione, le informazioni riguardanti lo stadio di sviluppo della dodicenne in questione? I risultati di un test dovrebbero sempre essere valutati in modo in-

dividuale e in relazione allo sviluppo fisico del bambino. In un test, i buoni risultati dei bambini precoci non devono essere sopravvalutati, così come non devono essere sottovalutati i risultati di bambini con uno sviluppo tardivo. I cambiamenti delle proporzioni corporee influenzano considerevolmente il risultato di un test, cosa che i test di mobilità e di forza, fatti su ragazzi in età puberale, mostrano in modo inequivocabile. Se parliamo dei limiti dei test di condizione fisica fatti sui bambini, occorre anche

aprire una parentesi sull'età. Più i partecipanti ad un test sono giovani, più è difficile riprodurre varie volte il test nelle stesse condizioni e interpretarne i risultati ottenuti. In particolare, i bambini più piccoli sono facilmente influenzabili per ciò che riguarda la concentrazione. Essi infatti, rispetto a giovani e adulti, reagiscono in modo più sensibile a elementi di disturbo.

Quale è la sua conclusione?

I risultati di un test dovrebbero sempre essere valutati in modo individuale e discussi con il bambino o con il giovane in modo differenziato. Il dialogo può risvegliare gioia, comprensione e fiducia. Anche i provvedimenti devono essere discussi con il singolo bambino. Non è corretto abbandonare il bambino o il giovane nell'analisi e nell'interpretazione dei risultati di un test.

Al di fuori dei test, come è ancora possibile rilevare le prestazioni e i progressi legati alla condizione fisica?

Dopo il test, viene la valutazione dello stesso.



I successi sono motivanti; questo vale in modo particolare anche nello sport giovanile. Anche i risultati delle competizioni possono, a seconda della disciplina sportiva, servire come indice di valutazione del livello di condizione e di coordinazione. Il benessere sperimentato durante lo sforzo fisico può, nell'ambito dell'educazione fisica scolastica, ugualmente costituire un possibile parametro. «Riesco a nuotare per 10 minuti senza fermarmi e ho una buona sensazione.» Questo può rappresentare un validissimo feedback per un allievo in sovrappeso, il quale con 10 flessioni nell'esercizio di trazione alla sbarra, ha ricevuto un'informazione poco differenziata sulla sua forza fisica. I risultati dei test dovrebbero motivare a intensificare l'allenamento fisico e non trasmettere unicamente una sensazione di incapacità!

Quali criteri deve a suo giudizio rispettare un ottimale test di condizione fisica?

I criteri di qualità di un test (validità, affidabilità e oggettività), devono essere rispettati nel modo più preciso possibile, altrimenti il test risulta essere inutilizzabile anche nell'ambito dello sport giovanile. Un test di condizione fisica dovrebbe tener conto delle abitudini quotidiane e dell'attività sportiva del bambino o del giovane. Nelle differenti discipline sportive, le sedute di allenamento sono influenzate anche dai relativi test. Ad esempio i giovani che partecipano alla gara di mountain-bike «Strom-Cup», devono eseguire un percorso di abilità. Questo percorso è molto esigente a livel-

lo di coordinazione. In molti «velo-club» l'allenamento con i bambini è stato adeguatamente adattato: l'allenamento tecnico viene ora da poco fortemente rivalutato e anteposto al puro allenamento di resistenza. Bambini e giovani esercitano così i test in modo finalizzato per ottenere, nelle future prove, risultati mi-

sviluppare la forza attraverso un'attività variata.

I test di condizione fisica dovrebbero essere utilizzati in modo mirato. Ripetendo il test dopo un certo lasso di tempo, posso probabilmente, dopo una fase di allenamento, constatare un progresso o al limite spiegare una stagnazione del-

la prestazione, rifacendomi allo sviluppo fisico. Ritengo sbagliato che, ad esempio, i test di condizione vengano utilizzati semplicemente per l'assegnazione della nota, senza che venga pianificato un programma di allenamento mirato.

Sono ancora attuali i «famosi» test come quello dei 12 minuti di corsa o il Test Conconi?

Per valutare la capacità aerobica ritengo il test dei 12 minuti di corsa, sempre ancora molto appropriato. Nessun test al mondo è così diffuso. Esistono tabelle con delle norme precise, è possibile calcolare in modo semplice la massima ossigenazione e con pochissimo investimento è possibile descrivere l'evoluzione della capacità di resistenza. Quanto invece sia sensato il Test Conconi per i giovani sportivi, è giustamente motivo di disputa, in quanto l'allenamento dei bambini e dei giovani con il controllo delle pulsazioni cardiache non è così semplice da gestire; inoltre per questo test vi è un rapporto sproporzionato fra investimento e rendita.

m

Potrebbe indicare un esempio di un buon test di condizione fisica?

Il buon test di condizione in assoluto, non esiste. Test di condizione fisica buoni rispettano i criteri di qualità e le situazioni specifiche che contraddistinguono l'attività fisica del singolo bambino. Sono molto validi i test sulla potenza muscolare, come vengono attualmente svolti all'Istituto di scienza dello sport di Macolin, in quanto, con esercizi semplici, valutano in modo globale la forza di un atleta (cfr. inserto pratico). Integrando gli esercizi dei test nelle situazioni di allenamento di bambini e giovani, si può

Lukas Zahner...

... ha ottenuto all'università di Basilea un diploma in biologia e in educazione fisica. Attualmente sta redigendo la tesi di dottorato. Docente di tennis diplomato e allenatore federale, egli è attualmente responsabile per l'AOS della promozione dei giovani talenti e docente nell'ambito della formazione degli insegnanti di educazione fisica all'Università di Basilea.

