

**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  
  
**Rubrik:** Forum

#### 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>**

### I test di condizione fisica non sono adatti a stabilire la condizione di ragazzi e giovani.

#### Sostenere e contemporaneamente verificare

Se con il termine *test della condizione fisica* si intendono prove volte a verificare lo stato delle capacità condizionali ed energetiche forza, velocità e resistenza, l'enunciato è certamente sbagliato: se però si intende con il concetto di *test della condizione* il percorso a circuito con tempi di carico di 30–60 secondi e pause di uguale durata, la tesi può invece essere accettata.

In linea di principio si può partire dal presupposto che tutte le capacità che ad una certa età vengono considerate come suscettibili di sostegno vadano anche verificate. Se ad esempio per i bambini ed i ragazzi si considerano di primaria importanza le capacità coordinative, si deve poi sottoporle a costanti controlli.

Nel campo delle capacità condizionali, con i bambini vanno sostenute la velocità e la resistenza aerobica, in età giovanile sempre più anche la forza veloce e al termine della crescita anche la forza massimale. La forza o la velocità di resistenza, la capacità di muoversi

a livello intenso per un periodo di 30 a 180 secondi sopportando una quantità eccessiva di acido lattico nei muscoli, non è un tema adatto a questa età e pertanto deve essere verificata con speciali test della condizione (test a circuito).

Se si pretende che nell'allenamento vengano considerati anche i presupposti psicofisici di bambini e ragazzi, l'esigenza di cui sopra vale anche per eventuali test della condizione fisica. L'elemento ludico non può mancare e non ci si può limitare a verificare la capacità di prestazione in termini assoluti. Ad esempio, nei test sulla reazione e della velocità d'azione si possono utilizzare ausili come palle, bastoni o nastri; nei test di forza veloce si possono saltare ostacoli o segnali sul terreno o nei test di resistenza si può correre a velocità moderata per un numero di minuti predeterminato e adeguato all'età.

Anche i test della condizione fisica per bambini e ragazzi devono rispettare i criteri di validità, riproducibilità e oggettività, e andrebbero ripetuti in modo regolare in momenti adatti, per determinare la situazione di volta in volta attuale. **Hansruedi Kunz, Zurigo**



## La parola ai lettori

### Lettera aperta

*Gentilissimo signor consigliere federale Adolf Ogi, nell'ambito della procedura di consultazione per la revisione parziale dell'ordinanza sulle tre ore obbligatorie, la commissione dello sport dell'UDC svizzera le ha fatto pervenire una presa di posizione del seguente tenore: «L'UDC respinge veementemente una riduzione e l'abolizione de facto dell'obbligo delle tre ore di educazione fisica e sport a scuola. La richiesta di una formazione globale può venire adeguatamente considerata fra l'altro solo se si attribuisce una certa importanza alla «materia» educazione fisica nella scuola. (...)»*

*I cantoni garantiscono che nelle scuole elementari e medie e in quelle ad indirizzo generico del livello superiore vengano impartite almeno tre ore di sport, di regola singole, nell'ambito dell'insegnamento ordinario.*

*A completamento dell'insegnamento dell'educazione fisica, i cantoni provvedono ad offrire attività facoltative di sport scolastico. Mezze giornate, giornate e settimane dedicate allo sport sono preziosi elementi della cultura scolastica e dovrebbero essere previsti accanto all'insegnamento obbligatorio.*

*Inoltre chiediamo che in quei giorni in cui l'orario scolastico non prevede lezioni di sport si garantiscano possibilità di movimento adeguate e sensate.»*

*Ebbene, ora ho dovuto apprendere dai mezzi di informazione la deludente decisione del Consiglio federale, che opta per una attuazione flessibile dell'obbligo delle tre ore di educazione fisica, che corrisponde nella pratica ad una abolizione dell'obbligo stesso.*

*L'offerta sportiva in ambito scolastico è però di enorme importanza, perché destinata a quei bambini e giovani che altrimenti non farebbero alcun tipo di movimento. Anziché preoccuparsi di questo eminente compito di politica statale, si avalla ora la prassi illegale di taluni cantoni che violano impunemente l'obbligo delle tre ore! Ciò a mio modesto avviso rappresenta un preoccupante segnale di mancato rispetto delle regole del gioco democratico.*

*Contemporaneamente lei ha annunciato che in futuro alcune discipline sportive (hockey su ghiaccio, calcio e sci) dovranno ricevere nuovo slancio offrendo ai giovani sportivi la possibilità di svolgere un apprendistato professionale come sportivi d'élite, e ciò nonostante proprio le degenerazioni cui si assiste nello sport di punta porta ad un atteggiamento di repulsa da parte di molti svizzeri riguardo al tema «sport».*

*Il sostegno statale dello sport come professione è molto discutibile, in quanto i futuri datori di lavoro, società sportive alle prese con difficoltà finanziarie, non possono venire incontro alle pretese finanziarie degli sportivi con attestato di capacità professionale. Pertanto sarebbe più adatto avviare dei progetti a favore degli sportivi professionisti disoccupati.*

*Sono sorpresa nel vedere come tutti gli argomenti sopra riportati a favore di un ampliamento dell'offerta di movimento nella scuola siano stati ignorati da lei (in cui si erano riposte tante speranze) e dai suoi colleghi del Consiglio federale e come gli elevati valori dello sport vengano a quanto pare trascurati e non considerati come dovrebbero.*

**Sabina Geissbühler-Strupler  
Herrenschwanden**

## Carta bianca

### Francesco e i suoi test di condizione fisica

Alla vigilia della scorsa stagione ho avuto un interessante colloquio con Francesco, allenatore di calcio del FC «Jamaisvu», che milita in terza lega, navigando dignitosamente a metà classifica. Ma che ha delle ambizioni, come mostra il colloquio. «D'Artagnan», mi confida Francesco, «D'Artagnan, ce l'ho fatta! Rimarranno di sasso nel vedere come se la caveranno i miei ragazzi nella prossima stagione. Saremo una squadra completamente diversa. I miei giocatori saranno velocissimi, vinceranno tutti i duelli, salteranno più in alto nei colpi di testa, saranno in grado di mantenere un ritmo più elevato fino alla fine dell'incontro.» Mi ha molto stupito sentirlo così fiducioso, anche perché Francesco di solito è piuttosto prudente negli apprezzamenti, per non dire pessimista in quello che dice. «Udite, udite» ribatto con un tono sarcastico che non gli è sfuggito. «Stavolta voi increduli dovete ricredervi», riprende lui con un tono leggermente aggressivo che mi rende ancora più incerto, «ho le prove, nero su bianco, e posso dimostrare ciò che dico.» E ciò dicendo mi ha messo davanti agli occhi un foglio fitto di diagrammi e di cifre, con una linea che punta dritta verso l'alto. Probabilmente l'andamento della classifica della stagione successiva come se l'immaginava (o la sognava lui). Vedendo la mia espressione interdetta, ha iniziato una specie di conferenza. «Vedi, questa è la tabella con l'andamento della forza dei miei giocatori, questa della velocità e questa sotto la resistenza. Ora faccio dei test regolari della condizione, capisci? La condizione si può misurare, e così posso mettere davanti agli occhi dei giocatori dati di fatto, provare loro debolezze e possibili miglioramenti. Ci sono norme in base alle quali posso suddividere i giocatori in ottimi, buoni e così via. Ragazzi, ho detto loro, voglio vedere dei miglioramenti in tutti voi. I migliori avranno il posto in squadra, gli altri non diano la colpa a terzi!» Sono rimasto impressionato da tanta logica, ma ho espresso i miei dubbi; ad esempio che cosa aveva intenzione di fare se i giocatori migliori mostravano scarse prestazioni nei test? Aveva pensato alla motivazione dei giocatori, aveva davvero messo tutti i risultati sul tavolo, o ne aveva tenuti alcuni per sé, per meglio guidare l'allenamento? E poi, il calcio è pur sempre un gioco, e i giocatori non sono macchine che si possono adattare a regolare sullo stesso ritmo.

Francesco non si è lasciato influenzare minimamente dalle mie argomentazioni. Il risultato della stagione, ad ogni modo, non è stato particolarmente onorevole. «Jamaisvu» ha occupato l'ultimo posto nella classifica ed il club è stato relegato nella lega inferiore. E ora Francesco si occupa di test psicologici.

**D'Artagnan**

### Cosa ne pensa?

### «Una palestra in ogni villaggio, ma neanche uno stadio di buona qualità!»

Il prossimo numero tratterà il tema della costruzione degli impianti sportivi. Ci faccia pervenire le sue reazioni a questa nostra affermazione polemica entro il 15 dicembre. Pubblicheremo alcune delle lettere ricevute anche sul nostro sito [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch). Indirizzo: Redazione «mobile», Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78, e-mail: [gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch](mailto:gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch)

