**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 3

**Artikel:** Una prova per due

**Autor:** Fischer, Stephan

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1001316

**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:** 18.08.2025

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

# Una prova per due

**Un lancio riuscito //** I test di fitness suscitano reazioni di «amore-odio» tra i giovani. Quello introdotto nel 2006 dall'esercito per la fase di reclutamento, rappresenta una nota positiva. Si tratta di un test pronto all'uso, convalidato scientificamente e che infonde una buona dose di motivazione alle persone soggette all'obbligo di leva. E ora anche le scuole lo stanno corteggiando.

*Stephan Fischer*

Foto: Daniel Käsermann

**»Il test può essere effettuato, sotto forma ludica, persino nella scuola primaria.«**

▶ Oltre alle capacità intellettuali dei suoi futuri militi, l'esercito si interessa anche a quelle sportive. Un fatto che non sorprende, dato che la costituzione fisica rappresenta una delle condizioni più importanti per il servizio militare e la ragione principe che giustifica l'esonero delle persone scartate. Dal 1905, in occasione del reclutamento militare viene eseguito, in modo standard, un test di fitness che tocca discipline diverse. L'obiettivo di queste prove, oltre a determinare – in conformità al profilo richiesto – l'incorporazione e l'assegnazione dell'arma, è anche quello di individuare per tempo le persone non idonee al servizio e, di conseguenza, dispensarle. Dall'inizio del 2006, i soggetti all'obbligo di leva sono valutati sulla base di uno strumento completamente rivisitato, il cosiddetto «Test di Fitness al Reclutamento» (TFR). Le prime esperienze effettuate con la nuova versione hanno soddisfatto pienamente le aspettative.

### Preciso, semplice e indicativo

Il TFR ha sostituito l'esame delle attitutidini fisiche (EAF), in vigore in una forma pressoché immutata dal 1943, non perché fosse semplicemente giunto alla veneranda età di 63 anni, ma perché non soddisfava più le attuali esigenze scientifiche e pratiche. Il colonnello Sandro Rossi, comandante della Scuola reclute per sportivi di punta a Macolin e responsabile del TFR in seno al Dipartimento militare, evidenzia le carenze contenute nella vecchia versione del test. «Grazie alle due varianti offerte per eseguire l'EAF – in palestra e all'aperto – si era sviluppata una situazione di concorrenza in cui ogni cantone cercava di cavarsela nel miglior modo possibile. Per me non si trattava più di un vero e proprio metodo di misurazione. Per non parlare delle prestazioni sempre più scadenti che venivano fornite nell'arrampicata, una disciplina negletta a livello scolastico. Così, nel 2003 si decise di sopprimerla.» Inoltre, la vecchia versione abbondava di esercizi di forza esplosiva, mentre quelli relativi alla forza complessiva del tronco e alla coordinazione erano sottorappresentati, ciò che ne rendeva complessa e inesatta la valutazione globale.

L'esercito necessitava perciò di un test moderno con discipline misurabili dal punto di vista fisiologico e convalidate da criteri scientifici. Tutte le discipline dell'EAF, eccetto quella del salto in lungo da fermo, erano concepite su misura per le persone allenate. «I buoni elementi dimostravano le loro capacità anche durante il test, mentre le persone non allenate si sentivano frustrate e poco motivate, perché non possedevano il bagaglio tecnico necessario e durante la corsa dei 12 minuti venivano sistematicamente superate dai più bravi», spiega Sandro Rossi. Il nuovo test doveva essere di semplice applicazione, preciso dal punto di vista della misurazione dei fattori di fitness selezionati e fornire criteri indicativi per l'incorporazione militare. L'Ufficio federale dello sport fu incaricato della sua applicazione sulla base di queste tre linee direttrici.

### Diciotto mesi di intenso lavoro

Una cosa che necessita di un anno di sviluppo e di altri sei mesi per la convalidazione scientifica deve per forza fornire buoni risultati. Urs Mäder, della Scuola universitaria federale dello sport Macolin, e il responsabile del progetto Thomas Wyss hanno concepito molto più di un «buon» test. Per raccogliere le informazioni necessarie, i due si sono rivolti per lo più ad esperti nel campo dei test di fitness e questo spiega il successo di questa batteria anche a livello internazionale. Wyss ha esaminato scrupolosamente delle varianti già in vigore all'interno e all'esterno dei confini nazionali, i cui esercizi corrispondevano in modo ottimale ai fattori di fitness richiesti dall'esercito (forza esplosiva delle gambe e delle braccia, forza del tronco, coordinazione e resistenza). Si trattava di varianti facili da eseguire in cui erano state eliminate le divergenze tecniche che a volte li caratterizzavano in modo eclatante. Uno studio di fattibilità condotto su 1500 persone ha dimostrato che le cinque prove scelte (v. pag. 14) soddisfavano queste esigenze sul lungo termine.

La motivazione intrinseca dei partecipanti è uno dei fattori principali da tenere in considerazione durante l'esecuzione di un test di fitness focalizzato sulla capacità e la volontà di resistenza. Per ottenere dei risultati indicativi durante la prova della forza complessiva del tronco o la variante Conconi, chi esegue il test deve riuscire a sfiorare i propri limiti. Un aspetto questo che, sia per Thomas Wyss sia per il mandante del Dipartimento federale della difesa, necessitava l'introduzione di un pizzico di psicologia dello sport quale fattore globale del test.

### Accettato su tutti i fronti

Il TFR fece sin dall'inizio un'ottima impressione sia sulla carta sia durante la fase di valutazione. Il battesimo del fuoco vero e proprio coincise tuttavia con la sua introduzione nei centri di reclutamento dell'esercito svizzero il 1° gennaio del 2006. Nel corso del primo anno si raggiunsero i risultati sperati e non si registrarono difficoltà rilevanti. Sandro Rossi constatò non senza una certa soddisfazione come il test fosse accettato positivamente da tutti gli interessati e riscontrasse un ampio consenso. Al TFR venivano attribuite buone note non soltanto dai responsabili dei centri di reclutamento, bensì anche dalle persone soggette al servizio di leva. «I feedback provenienti dai centri di arruolamento parlano da soli: la motivazione dei partecipanti è cresciuta in modo esponenziale», afferma Rossi sottolineando che il test è riuscito ad imporsi. «Abbiamo dovuto apportare delle leggere modifiche soltanto alle tabelle di valutazione e a livello di istruzioni tecniche.» Il risultato finale comunque non cambia, il TFR ha soddisfatto pienamente tutte le aspettative!

### E ora tocca alle scuole

Con circa 20 000 persone testate annualmente, l'esercito dispone di una quantità di dati tale da consentire previsioni relativamente esatte dal punto di vista statistico sullo sviluppo motorio-sportivo e condizionale degli svizzeri soggetti al servizio militare. Naturalmente, ora gli ambienti politici e sociali desiderano coinvolgere nella ricerca altre fasce d'età e le scuole si offrono in qualità di «cavie». Thomas Wyss e Urs Mäder, entrambi docenti di educazione fisica, avevano capito sin dall'inizio che questo test militare «semplice, preciso e indicativo» avrebbe potuto essere utilizzato anche a fini civili. Nelle scuole, gli allievi sono già abituati ad essere testati con diversi metodi, solo nella lezione di educazione fisica si sente la mancanza di uno strumento di test omogeneo. Oggi giorno l'assegnazione di note è tornata di moda anche fra le mura scolastiche, basti pensare alla possibilità di scegliere lo sport come materia di maturità e la forte ripresa di interesse nei confronti della prestazione. Ma alla base di tutto ci vorrebbero dei metodi di misurazione come il TFR.

Nell'ambito di un lavoro di diploma svolto alla Scuola universitaria federale dello sport Macolin (Vinzenz Klingele, 2006) fu esaminato l'uso del TFR da parte di allievi in età compresa fra i 14 e i 19 anni. I risultati non lasciano dubbi: il test si presta anche ad essere eseguito in un contesto scolastico, ovviamente con qualche modifica dal profilo del materiale utilizzato. «Il TFR potrebbe essere introdotto, sotto forma ludica, persino nella scuola elementare», suggerisce Sandro Rossi. Le prospettive dunque sono più che allettanti. Fra pochi anni, sarà possibile raccogliere delle informazioni fondate sulla situazione attuale e, ancor più importante, sullo sviluppo fisico dei giovani svizzeri. E in un'era in cui i mezzi d'informazione focalizzano la loro attenzione su temi quali la mancanza di movimento e l'obesità della popolazione elvetica, questo aspetto è estremamente rilevante sia dal punto di vista della politica dello sport sia da quello economico. L'interesse degli insegnanti nei confronti del TFR è vivo. Da quando Wyss ha reso pubblico il suo lavoro è stato sommerso da richieste di informazioni. Persino il corpo pompieri e quello della polizia sarebbero interessati ad introdurre il test nella formazione dei loro aspiranti. Insomma, il TFR prosegue la sua marcia trionfale. //

**Da sapere**

| | 1905 | 1943 | 1987 | 2006 |
|---|---|---|---|---|
| **Forza esplosiva delle gambe** | Salto in lungo con rincorsa | Salto in lungo con rincorsa | Salto in lungo con rincorsa (all'aperto) o salto in lungo da fermo (in palestra) | Salto in lungo da fermo |
| **Forza esplosiva delle braccia** | Sollevamento pesi (17 kg), alternativamente con la mano sinistra e destra (serie di quattro movimenti) | Lancio a distanza del corpo di lancio di 500 g | Lancio a distanza del corpo di lancio di 500 g (all'aperto) oppure getto del pallone medicinale di 3 kg da fermo o con rincorsa | Getto del pallone medicinale di 2 kg da seduti |
| **Velocità** | Corsa 80 m | Corsa 80 m<br>corsa a pendolo 10 m (in palestra) | Corsa 80 m (all'aperto) oppure | Salto in lungo da fermo |
| **Forza/destrezza** | | Arrampicata alla pertica di 5 m | Arrampicata alla pertica di 5 m | |
| **Resistenza** | | | Corsa di 12 minuti su pista circolare | Test progressivo di resistenza (Conconi) su pista circolare o corsa a pendolo di 20 m in palestra |
| **Coordinazione** | | | | Equilibrio sulla gamba sinistra e destra |
| **Forza muscolare del tronco** | | | | Test della forza complessiva del tronco |

**Fig. 1: evoluzione del test sportivo al reclutamento.**

## Un'evoluzione durata 100 anni

▶ Risale al XIX secolo l'idea di testare gli uomini soggetti all'obbligo militare non solo dal punto di vista intellettuale ma anche dal profilo delle capacità di prestazione sportiva durante il reclutamento. Nel 1881, l'Associazione svizzera dei maestri di ginnastica lanciò l'idea di includere la ginnastica nei test di reclutamento. La domanda fu approvata dalle autorità federali dell'epoca che, tuttavia, credevano fosse meglio aspettare che l'esame pedagogico introdotto poco tempo prima si affermasse. La questione rimase così in sospeso per una ventina di anni. Nel 1900, la Commissione federale di ginnastica inoltrò la richiesta di riesame della questione al Dipartimento militare. La maggioranza degli uffici incaricati dell'arruolamento giudicarono in modo negativo la proposta, adducendo quale ragione principale i costi supplementari che essa avrebbe generato e il rischio di rendere più complessa la procedura di arruolamento. La Federazione svizzera di ginnastica non fu affatto soddisfatta di questa decisione e insistette. Sostenuta dall'Associazione svizzera dei maestri di ginnastica e con l'accordo del Comitato centrale della Società svizzera degli ufficiali e sott'ufficiali, nel dicembre del 1902 trasmise al Consiglio federale la richiesta di riconsiderare l'introduzione di un test di capacità di prestazione fisica. La domanda conteneva delle proposte concrete su come organizzare l'esecuzione delle prove fisiche. Dopo una breve fase di test, nel 1904 il Dipartimento militare decise di estendere l'introduzione di prove di prestazione sportiva al reclutamento a partire dall'anno successivo. La composizione delle discipline fu adattata più volte nel corso degli anni (v. Fig. 1). Il test suddiviso in tre parti nel 1905, con le discipline del salto in lungo, del sollevamento pesi e della corsa, si trasformò in un pentathlon, prima che nel 2003 venisse abolita l'arrampicata. Il nuovo Test di Fitness al Reclutamento composto di cinque prove è in vigore dal 2006. //