

Il "test di condizione" di Macolin

Autor(en): **Rüegsegger, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001068>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

IL "TEST DI CONDIZIONE" DI MACOLIN

Introduzione

La stampa e gli specialisti hanno la tendenza, e spesso a ragione, di attribuire la causa degli insuccessi di sportivi svizzeri civili e militari, in campo internazionale, ad una certa qual mancanza di condizione fisica. Da anni si cerca di ridurre tali eventuali debolezze aumentando l'intensità dell'allenamento o impostando lo stesso sul canale dei più moderni principi. Una delle componenti delle forme moderne di allenamento è il cosiddetto test sportivo, il cui scopo consiste nell'esame della capacità fisica di prestazione in rapporto a:

- forza muscolare
 - resistenza muscolare
 - resistenza organica
- } - CONDIZIONE

La scelta degli esercizi è decisiva per una ripartizione uguale dello sforzo richiesto durante il test su tutti e tre i citati fattori, o per lo spostamento maggiore o minore dell'accento su uno particolare di essi. Nel primo caso si parla di un **test generale** di condizione, nel secondo di un **test speciale**; quest'ultimo può comprendere anche gli elementi di movimento (tecnica) tipici di una particolare disciplina (calcio, canottaggio, sci, ginnastica artistica, ecc.). Da quanto sopra risulta chiaramente che eseguire o far eseguire un test significa esaminare. Come tutti gli esami però, anche questi devono essere svolti con estrema misura, se non si vuole che perdano senso. Essi possono fornire agli atleti e agli allenatori ottimi punti di riferimento sul livello di allenamento raggiunto e dare loro l'indirizzo per l'ulteriore impostazione dello stesso. La giusta misura per la ripetizione dell'esame dovrebbe essere situata entro il limite di 6-8 settimane.

Il corpo insegnante della Scuola federale di ginnastica e sport ha creato, nel 1962, un **test generale di condizione** valevole sia per i bisogni civili che per quelli militari. Ciò nell'intenzione di contribuire su larga base al miglioramento della capacità fisica di prestazione. Da allora, a Macolin e nell'esercito, vengono svolte estese prove ed esperienze, i cui risultati, con l'appoggio di controlli medico-sportivi in laboratorio, son valutati dalla Sezione di ricerche scientifiche della SFGS. Soltanto così si potrà giungere all'elaborazione di dati conclusivi su questa forma di test di condizione.

Di seguito descriviamo l'organizzazione, le installazioni e l'esecuzione del test di condizione di Macolin, basato sui principi del circuit-training e dell'allenamento a intervalli.

Hans Rüeegger

TEST GENERALE DI CONDIZIONE

1. Scopo

Esame e apprezzamento della capacità fisica di prestazione, rispettivamente del grado di allenamento.

2. Metodo

Sei esercizi-test differenti, ripartiti su sei stazioni, verranno eseguiti ognuno il massimo di volte possibile durante 1 minuto. Tra una stazione e l'altra dovrà essere percorsa una distanza di 10-50 m. nel tempo di un minuto, che verrà considerato come intervallo di recupero.

3. Valutazione

Ad ogni stazione si conterà il numero delle ripetizioni. Il totale fornirà il punteggio decisivo per la valutazione.

4. Schema delle installazioni

Esecuzione e installazioni, vedi a pag. seguente.

5. Organizzazione

(2 esecutori per stazione contemporaneamente)

5.1. Installazioni

Disposte in esagono (vedi a pag. seguente) od eventualmente con le stazioni lungo una strada, in un cortile, ecc.

5.2. Materiale ausiliario:

2 tavoli e sedie all'inizio e alla fine;
1 cronometro o 1 orologio con indicazione dei secondi;
2 fischietti dal suono diverso;
14 matite e cartelle per scrivere (inizio, 6 stazioni dop-pie, fine);
fogli d'esame per ogni partecipante;
metro.

5.3. Funzionari:

1 capo: organizzazione, orientamento dei partecipanti, sorveglianza dell'esecuzione;
1 capo-inizio: preparazione dei partenti e dei fogli d'esame, ordine di inizio (ogni minuto 2 partecipanti);
1 cronometrista: indica i minuti. I secondi 56, 57, 58 e 59 con il fischietto nr. 1, il secondo 60 con il fischietto nr. 2, dal tono diverso (non contare a voce);
12 segretari: controllano l'esecuzione corretta degli esercizi (competenza di decidere), contano le ripetizioni e iscrivono il numero corrispondente nei fogli d'esame.

me. Onde avere un chiaro controllo è necessario contare ad alta voce.

1 capo-fine: riunisce i fogli d'esame, calcola i totali e stabilisce l'ordine di punteggio;

1 medico: sorveglia i partecipanti durante e dopo l'esame. Il capo-inizio, il cronometrista, i segretari e il capo-fine possono essere scelti tra i partecipanti, purchè abbiano ricevuto le necessarie istruzioni. I partecipanti saranno allora divisi in due gruppi, che si daranno il cambio.

5.4. Svolgimento:

preparazione del materiale, fogli d'esame compresi;
preparazione del percorso-test da parte del capo e di 2-4 aiuti;

Istruzione dei funzionari, da parte del capo, sul percorso stesso, compresa la dimostrazione dell'esecuzione corretta (ca. 45 minuti);

riunione dei partecipanti, ca. 20 minuti prima dell'inizio, da parte del capo, orientamento; si fissa l'ordine di passaggio delle stazioni;

5-10 minuti di messa in moto, in forma libera e individuale;

il capo-inizio chiama i partecipanti 1 e 2, un minuto prima dell'inizio, al suo tavolo, riempie i loro fogli d'esame e li invia con essi alla stazione 1. Egli procede in seguito nello stesso modo ogni minuto;

al colpo di fischietto indicante l'inizio, i partecipanti 1 e 2 cominciano con l'esercizio 1 (appoggio facciale: flessione delle braccia). I partecipanti 3 e 4 si preparano;

cambiamento dopo un minuto (colpo di fischietto). I segretari iscrivono il punteggio, consegnano i fogli ai partecipanti 1 e 2, prendono quelli dei partecipanti 3 e 4 e iniziano immediatamente il conteggio delle ripetizioni. I partecipanti 1 e 2 passano durante il loro minuto d'intervallo alla stazione 2, consegnano i fogli ai segretari e si preparano;

il cambiamento al minuto deve strettamente essere osservato da ogni partecipante. In conseguenza, gli intervalli non devono mai essere più lunghi di un minuto;

al tavolo alla fine, i partecipanti che hanno compiuto tutto il percorso consegnano i loro fogli d'esame.

MESSA IN MOTO

Inizio

Fine

STAZIONE

1



APPOGGIO FACCIALE, FLESSIONE DELLE BRACCIA

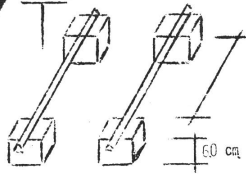
Esecuzione e valutazione: appoggio facciale, corpo teso, il petto deve toccare ad ogni flessione, senza fermata, il suolo. Giacere a terra significa rinunciare.

Pro flessione 1 punto

Istallazione: terreno piano.

STAZIONE

2



SALTI SOPRA L'ASTICELLA

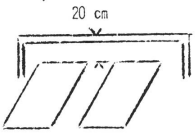
Esecuzione e valutazione: saltare in continuazione sopra l'asticella, stacco e atterraggio a piedi uniti; saltellamenti intermedi e attesa sono permessi. Nessuna rincorsa.

Pro salto 1 punto

Istallazione: terreno piano, asticella o altro di simile fissato o appoggiato a 60 cm. dal suolo.

STAZIONE

3



FLESSIONI DEL TRONCO

Esecuzione e valutazione: posizione a terra sul dorso, mani unite dietro la testa, piedi fissati sotto una sbarra. Flettere il tronco in av. fino a toccare il ginocchio sin. con il cubito dr. e viceversa, alternativamente. E' permessa una leggera flessione delle ginocchia (altezza di un pugno).

Pro flessione 1 punto

Istallazione: terreno piano, istallazione per fissare i piedi al suolo (per es. una sbarra a 20 cm. da terra).

SERPENTINA

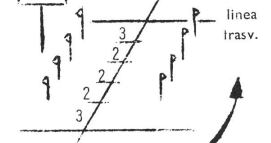
Esecuzione e valutazione: partenza dalla posizione a terra bocconi dietro la linea trasversale, corsa in serpentina attorno ai 4 picchetti fino oltre l'altra linea trasversale, posizione a terra sul ventre in direzione opposta, mani dietro la linea, nuova partenza, ecc.

Pro picchetto passato 1 punto

Istallazione: terreno piano, 4 picchetti piantati nel terreno ogni 2 m., 2 linee trasversali marcate alla calce o alla segatura, ognuna a 3 m. dall'ultimo picchetto.

STAZIONE

6



SPOSTAMENTI IN SOSPENSIONE

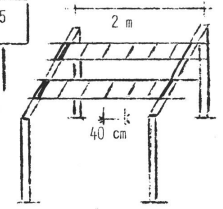
Esecuzione e valutazione: spostarsi orizzontalmente in av. e ind. in sosp. alle sbarre di una scala (non ai pioli), il corpo dev'essere in sosp. libera. Posare i piedi a terra significa rinunciare. Il bilanciamento di fianco è vietato in seguito al pericolo di incidenti.

Pro 40 cm. di distanza 1 punto

Istallazione: 2 scale a pioli fissate orizzontalm. a m. 2.50 da terra. Le sbarre della scala marcate ogni 40 cm. (per es. avvolgendo un pezzo di corda); casse o banchine per salire.

STAZIONE

5



SALTI IN APPOGGIO

Esecuzione e valutazione: appoggio di ambedue le mani sulla trave, salti continuati in appoggio al di sopra della trave, piedi uniti. Nessuna rincorsa.

Pro salto 1 punto

Istallazione: terreno piano, trave fissata orizzontalm. a 1 m. dal suolo.

STAZIONE

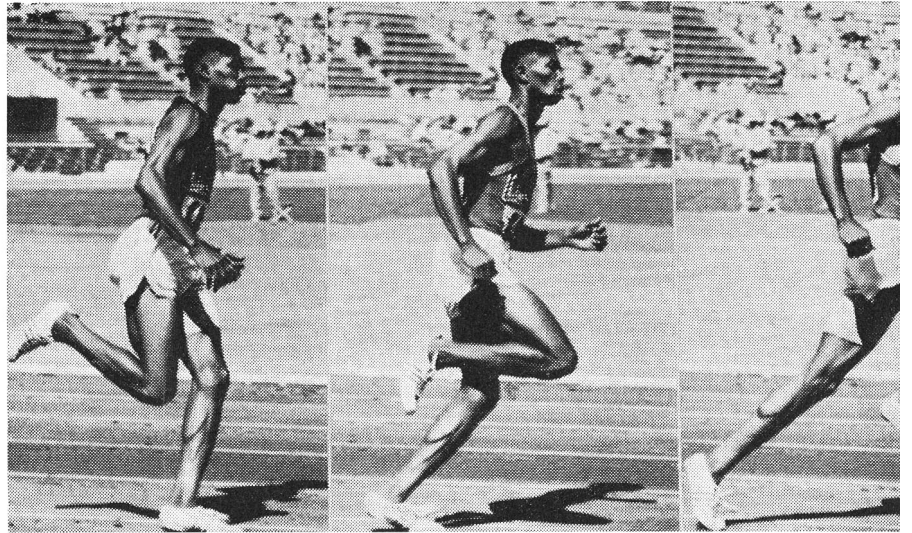
4



Corsa:

400 m.

Otis Davis (USA): Vincitore olimpionico e primatista mondiale (4 di peso. *Commento alle figure:* La ripresa è è invece per lui il caso negli ultimi 100 m. Nella prima parte del percorso ritmo del passo, senza che venga eseguito un movimento consapevole e esterna della pianta (figure 6 e 11). Il labbro inferiore è completamente di muscolatura del collo e delle braccia. (Da: Die Lehre der Leichtathletik, Le



1

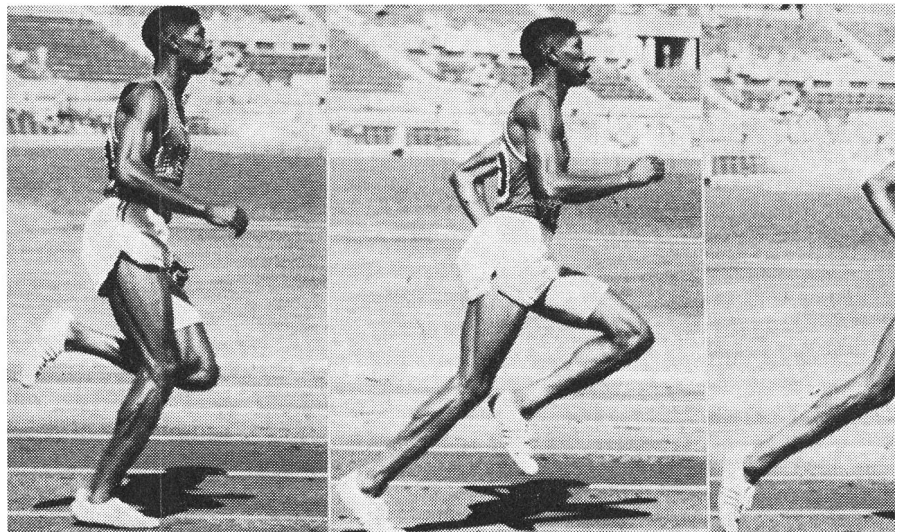
2

3

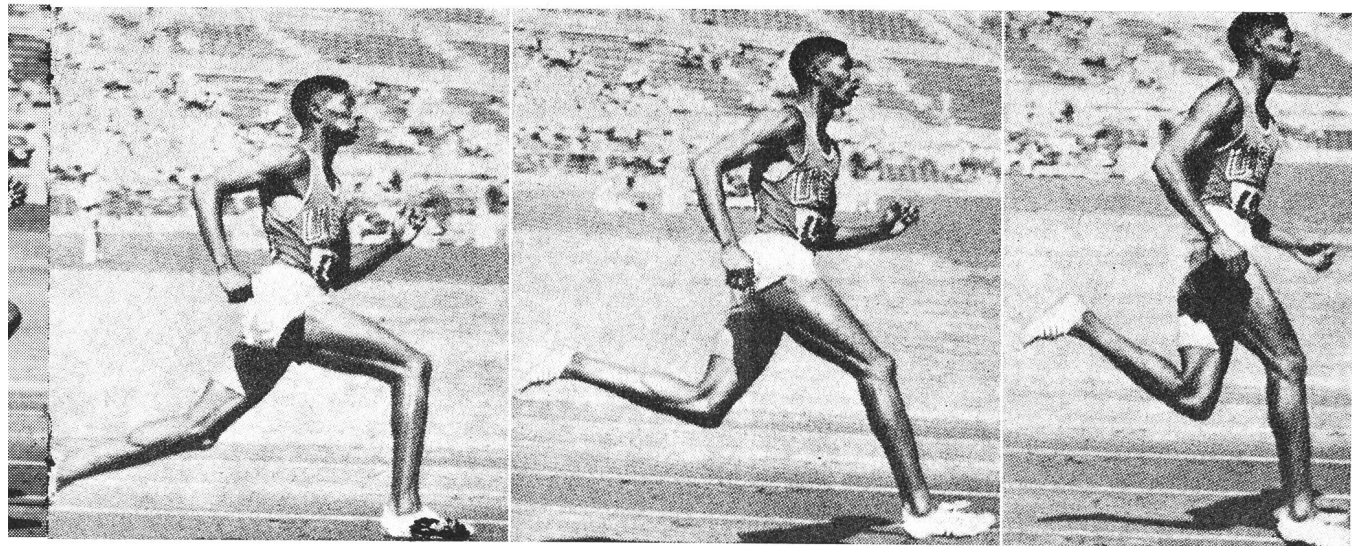
7

8

9



di) a Roma, nel 1960. Tempo nelle eliminatorie: 46,8 secondi. Nato il 12 luglio 1936, cm. 185 di altezza, kg 74
100 m., dopo la curva di partenza. Davis qui non presenta ancora nessuna posizione arretrata del tronco, come
ra un buon stile: il torso è raddrizzato, leggermente piegato in avanti. Le spalle e le braccia bilanciano con il
e spalle stesse. Il passo è relativamente lungo con una spinta assai forte. I piedi vengono posati sulla parte
— un criterio per gli Americani, affinché venga mantenuta la decontrazione, così importante nella corsa, della
ihe, Toni Nett).



4

5

6

10

11

12

