Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 5

Artikel: Fitnessgram : qual è lo stato di salute dei nostri ragazzi?

Autor: Berry, Peter R.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999911

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: 14.07.2025

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

La salute dipende in primo luogo dallo stile di vita dell'uomo e solamente in un secondo tempo correla con le conquiste e i progressi della medicina. L'ultima generazione di adulti sembra non essere cosciente di questo fatto, in quanto accumula abitudini comportamentali malsane. Al fine di ovviare a questa tendenza e dato che le cattive (e buone) abitudini si manifestano già nella prima infanzia, è compito della nostra generazione imporre un'educazione alla salute adattata alle condizioni attuali.

«Ciò che il piccolo Andrea non impara, Andrea non lo apprenderà più». Queste affermazioni popolari indicano chiaramente che la famiglia è da intendere come una sorgente di vita, un luogo di rifugio nonché il responsabile principale dell'educazione dei ragazzi.
È dunque lecito porsi la domanda sullo stato attuale di questa cellula di vita.

Informazioni sulle prime esperienze pratiche del Fitnessgram destinato a scuole e organizzazioni giovanili possono essere richieste per iscritto a:
ISM
Istituto per la medicina dello sport
via Arona 32
7500 St. Moritz

Fitnessgram: qual è lo stato di salute dei nostri ragazzi?

di Peter R. Berry
Adattamento di Nicola Bignasca

La famiglia col passare dei tempi

A partire dall'inizio dell'industrializzazione alla fine del secolo scorso, la struttura delle famiglie ha subito una trasformazione inarrestabile. Ecco l'esempio di una famiglia moderna confrontata con le conseguenze negative della trasformazione della società:

Il mondo del lavoro ha assorbito anche le mamme delle nostre famiglie. Al mattino, v'è solamente il tempo per una veloce colazione senza il padre, il quale ha già raggiunto il posto di lavoro. Il pranzo in comune è annullato in quanto i tempi di lavoro impongono una corta pausa e uno spuntino alla mensa. Alla sera, i genitori, sfiniti dall'attività lavorativa, devono aiutare i ragazzi nello svolgimento dei compiti a casa.
I fine-settimana vengono trascorsi nella polvere per la sistemazione della residenza secondaria o sul marciapiede davanti a una videoteca. Se il padre propone una passeggiata in montagna, i figli temono in modo serio sul suo stato mentale. I genitori avrebbero dovuto giocare a «nascondino»

con i loro figli molto prima dell'inizio della pubertà, al fine di risvegliare la gioia per l'attività sportiva. Ma il tempo non è mai bastato per queste occupazioni.
Tutti i doveri educativi vengono così delegati a terze persone e a organizzazioni specializzate. La cellula familiare può essere paragonata a un semplice ostello della gioventù dove si ha la possibilità di trascorrere la notte ma dove sussistono perenni conflitti generazionali.

La scuola e i media in sostituzione dei genitori?

La nostra società non si è ancora resa conto dell'immensa responsabilità riposta nelle mani delle organizzazioni che si occupano dell'educazione dei nostri ragazzi. La conoscenza dei limiti propri e sociali all'interno della cellula familiare non è spesso più possibile. In mancanza di esperienze familiari degne di nota, l'esempio-guida viene così sostituito da figure come «Superman» o «Rambo» che fungono così da nuovi idoli per i nostri ragazzi. In sostituzione del calore umano e familiare, si trova una soluzione «via orale» con l'ingerimento illimitato di dolci, cioccolata e gelati... preferibilmente davanti al televisore al quale si dedica da 3 a 5 volte più tempo rispetto alle attività fisiche.

Come possono, in questo scenario schizzato volontariamente in modo così apocalittico, i responsabili dell'educazione, predicare ai giovani nozioni come «mens sana in corpore sano»?
Una possibilità di contatto diretto e individuale è offerta dallo sport scolastico e da un programma per il tempo libero che tiene conto delle esigenze del nostro corpo.

Lo sport scolastico ha spesso un carattere competitivo

Non è l'obiettivo di questo articolo mettere in discussione l'orientamento intellettivo della prossima generazione. Le affermazioni seguenti si riferiscono soprattutto al problema della salute psicofisica e generale. L'importanza dell'educazione fisica nella scuola è sottolineata da ogni pedagogista: già nella fase pre-puberale, il ragazzo può esercitare tutte le sue qualità fisiche. Nella scuola, egli impara a scaricare nel gioco e nello sport le proprie forze liberate grazie a processi ormonali. Purtroppo i programmi dello sport scolastico sono troppo spesso orientati verso la competizione e l'abilità motoria e questo si ripercuote soprattutto sull'attività dei ragazzi meno dotati. La prestazione diventa l'obiettivo principale invece di un semplice mezzo per educare alla salute in una forma giocata. Gli insegnanti e gli allenatori hanno una predilezione per gli allievi più dotati e così, a partire dal 10° rango, la prestazione alla giornata dello sport scolastico diventa un motivo di frustazione. Anche le tabelle dei test di Gioventù + Sport hanno un carattere competitivo così come i test fisici di recrutamento nell'esercito. La conseguenza di queste esperienze negative si tramutano nell'abbandono dell'attività fisica.
Per ovviare a questa tendenza, gli esperti del gruppo Cooper (USA) hanno creato agli inizi degli anni 80 un test fitness per la salute in modo da motivare i ragazzi anche in una forma non competitiva.

Fitnessgram: test per la salute senza un carattere sportivo e competitivo

L'opinione che i normali test per lo sport scolastico sono basati sulle capacità atletiche e coordinative, è stato lo spunto per lo sviluppo di un nuovo test che contenesse un messaggio per quanto concerne lo stato della salute.
I compiti di questo nuovo test:

1. Misurare l'intero spettro delle capacità; dalla capacità funzionale nettamente insufficiente a quella di alto livello.
2. Determinare il livello di prestazione che si riferisce all'allenamento svolto.
3. Descrivere lo stato di salute di un grande collettivo, così come i cambiamenti della capacità funzionale generale.

Inoltre questo test deve poter svolgersi come un semplice test di campo senza l'impiego di mezzi tecnici troppo sofisticati e costosi.
Assieme agli esperti del gruppo Cooper le autorità del dipartimento americano della pubblica educazione hanno concepito un nuovo test per il promuovimento della salute. Questo test si propone di verificare i seguenti parametri:

1. Capacità di resistenza.
2. Percentuale di grasso corporeo.
3. Mobilità dei muscoli della schiena e del quadricipite.
4. Forza della muscolatura dell'arto superiore.
5. Forza e resistenza dei muscoli addominali.

Possibilità di applicazione

Il valore educativo di un test fitness per la salute, applicato su vasta scala, non deve essere sopravvalutato.
Gli insegnanti di educazione fisica hanno il compito prioritario di favorire la salute e il benessere generale. È ormai risaputo che, nella nostra società di prestazioni, la salute e il benessere rappresentano presupposti favorevoli. La componente pedagogica viene

favorita o resa possibile grazie a un programma sportivo motivante ma non competitivo. I monitori diventano gli idoli dei ragazzi, in quanto sono in grado di proporre esperienze di successo.

Questo test fitness, svolto fino ad oggi da 6 milioni di ragazzi americani, fornisce la motivazione per il raggiungimento di una migliore prestazione individuale e non competitiva, la quale si traduce in uno stato di salute ottimale. Il test non è dunque l'obiettivo, come in numerose competizioni scolastiche, ma diventa il mezzo per il raggiungimento dell'obiettivo: l'allievo impara a stimare e a migliorare in modo attivo il proprio stato di salute. Per questo motivo vengono premiati tutti i miglioramenti di prestazione (anche minimi) e non le prestazioni massimali. Ogni ragazzo si rende conto di poter calcolare con dati precisi la propria condizione fisica. Questo test può essere eseguito periodicamente anche dopo il 18° anno d'età con i vantaggi che ne derivano per il singolo e per la comunità.

Gli esperti tendono a promuovere il «fitnessgram» anche in Europa come test per la verifica dello stato di salute generale dei nostri ragazzi.

Grazie al sostegno di uno sponsor e alla collaborazione della Fondazione per lo sport e la salute, è stato previsto di offrire gratuitamente il test alle scuole svizzere. Sono tuttora in corso studi-pilota in collaborazione con i rappresentanti della autorità della pubblica educazione.

Le componenti del test

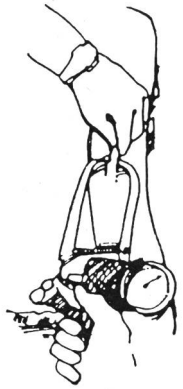
Capacità di resistenza aerobica

La capacità del sistema cardiocircolatorio e dei polmoni di resistere per tempi lunghi a un lavoro intensivo presenta le seguenti proprietà:

- può essere migliorata e mantenuta grazie a un'attività regolare di una durata minima di 30 min., di una certa intensità (respiro profondo, sudore), con un impiego di una grande massa muscolare (corsa, nuoto, ciclismo) e senza la necessità di particolari capacità atletico-motorie;
- può essere misurata grazie a test di campo semplici (corsa su distanza o a tempo);
- agisce in modo favorevole sul metabolismo delle sostanze grasse, sulla pressione del sangue e sui fattori di rischio principali delle malattie cardiovascolari;
- crea i migliori presupposti per le attività professionali, sportive e per il tempo libero;
- riduce la componente di grasso corporeo.

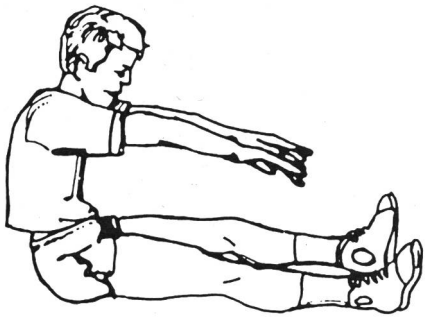
La maggior parte dei programmi sportivi per ragazzi, giovani e adulti presentano da anni il test dei 12 minuti di Cooper o una variante di quest'ultimo. L'insegnante fissa la distanza da percorrere (1.6 o 2.4 km) o il tempo di corsa (9 o 12 min.), dove le unità più piccole si riferiscono ai ragazzi sotto ai 13 anni. I ragazzi vengono informati sul fatto che possono svolgere il test anche camminando ma che devono dare tutto il loro meglio. È importante allenare i ragazzi sulle corse a distanza in modo che essi imparino a conoscere i loro limiti. Bisogna naturalmente tener conto della fase di riscaldamento e di defaticamento.

Percentuale di grasso corporeo



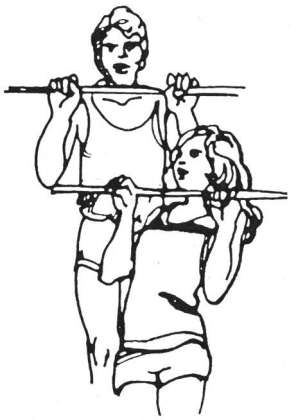
Il rapporto fra la percentuale di grasso corporeo e il peso totale non è solamente per gli adulti un criterio di salute importante. È fondamentale rendere il ragazzo cosciente sul fatto che il grasso della pancia non è il frutto del destino ma di un comportamento sbagliato che può essere corretto. Attraverso la determinazione annuale della percentuale di grasso corporeo è possibile prevedere e così evitare le conseguenze dell'obesità. Non bisogna per nulla fare una crociata contro il grasso infantile, ma solamente sensibilizzare il ragazzo sui comportamenti sani. Questa opera di sensibilizzazione portata avanti già nella prima infanzia può aiutare a prevenire un comportamento alimentare sbagliato nella pubertà.
Il test è molto semplice. Grazie al rivelatore posto in tre parti differenti del corpo è possibile misurare la percentuale di grasso della pelle.

Mobilità dei muscoli della schiena e del quadricipite



Gli errori di portamento cronici già in età giovanile, che danno luogo in età adulta a problemi ben più gravi alla schiena, sono provocati dalla diminuzione della mobilità di alcuni segmenti della colonna vertebrale e del flessore della gamba. Un test semplice di «estensione-flessione» può determinare la funzionalità di queste due parti del corpo: in posizione seduta, il ragazzo distende le sue mani verso le punte dei piedi cercando di non piegare le ginocchia. Grazie a un metodo facile di misurazione, la distanza ottenuta viene trasformata in punteggio e paragonata con una tabella di valutazione.

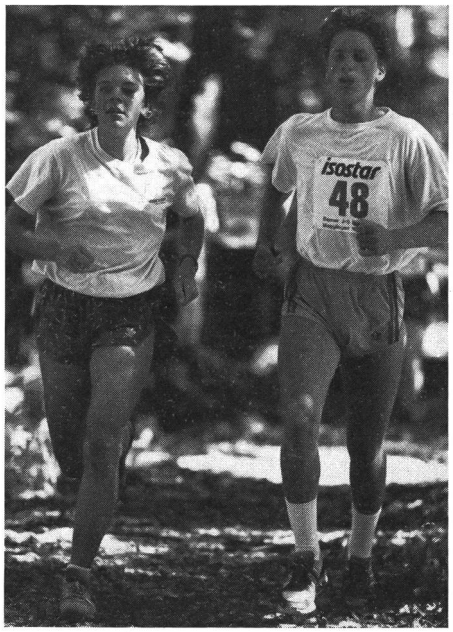
Forza dei muscoli dell'arto superiore



Anche se la forza della regione delle spalle, delle braccia e della colonna vertebrale non è in relazione diretta con lo stato di salute , bisogna rilevare l'importanza di uno sviluppo adeguato dell'apparato locomotore nella regione del busto. Una muscolatura delle spalle e della schiena insufficientemente sviluppata può provocare errori di portamento con conseguenze assai gravi. Questo test corrisponde a un esercizio di condizione fisica di Gioventù sport: sospensione con le braccia flesse.

Forza e resistenza dei muscoli addominali

L'esercizio proposto dal test è il seguente: flessione della parte superiore del tronco con le ginocchia piegate, le braccia incrociate davanti al petto e i piedi tenuti a terra da un compagno. Si contano il numero delle ripetizioni durante 1 min. La corretta esecuzione dell'esercizio presuppone la condizione che i gomiti tocchino le ginocchia. In questo test vengono sollecitati i muscoli addominali e il flessore dell'articolazione dell'anca (m. ileopsoas).



Criteri di valutazione del test

La formulazione di criteri per la valutazione di test di prestazione è un compito assai difficile, soprattutto quando il test serve per determinare lo stato di salute e non la capacità di prestazione fisica. Nell'intento di stabilire norme attendibili si è preso in considerazione il risultato di 10 000 ragazzi, le cui prestazioni sono state rappresentate con curve di distribuzione, le quali hanno così permesso di determinare gruppi percentuali. Soprattutto per questo tipo di test che deve dare informazioni attendibili sulla salute generale dei nostri ragazzi, si è resa necessaria la formulazione di criteri da parte di esperti del settore.
Dopo anni di lavoro, il gruppo del dottor Cooper e i rappresentanti del dipartimento americano della pubblica educazione sono riusciti a definire delle norme per i 5 esercizi del test tenendo conto delle differenze di sesso e di età (dai 5 ai 18 anni). Le disposizioni per il test «fitnessgram» presentano i dati necessari e un'introduzione alla tabella di valutazione:

- il raggiungimento del 25% della prestazione massima rappresenta il risultato minimo accettabile. Ai ragazzi che non raggiungono questo risultato minimo viene proposto un programma d'allenamento particolare;
- la maggior parte dei ragazzi può raggiungere facilmente con una preparazione adeguata il 50% della prestazione massima. È auspicabile che i ragazzi raggiungano questo risultato dopo lo svolgimento di qualsiasi programma sportivo e di condizione fisica.

Fitnessgram: hai trovato una forma migliore? □