

# Fitness in una nuova veste!

Autor(en): **Bechter, Barbara**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999914>

## **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.



## Fitness in una nuova veste!

di Barbara Bechter, responsabile della disciplina Fitness

*A partire dall'1.1.91 la disciplina sportiva Fitness assumerà una nuova struttura, in quanto presenterà tre nuovi orientamenti. Da quel momento in poi si parlerà di:*

### **Ginnastica + Fitness**

*I tre orientamenti sopraccitati sono i seguenti:*

*A: Ginnastica*

*D: Allenamento di condizione*

*F: Fitness*



Questa suddivisione permette di venire incontro alle necessità di formazione delle singole federazioni e di non incorrere in situazioni come la seguente:

Al termine di un corso monitori a livello cantonale un componente di una

società di ginnastica si accorgeva che tutte le attività-modello presentate erano difficilmente applicabili nelle sue ore di attrezzistica. Se, al contrario, il responsabile del corso impostava la formazione in funzione dei ginnasti, scontentava alcuni partecipan-

ti che desideravano apprendere le possibilità per un allenamento di condizione.

Questa nuova struttura permetterà di risolvere il problema delle differenti esigenze rivolte alla disciplina sportiva Fitness. Quali sono i contenuti dei singoli orientamenti e come si differenziano fra di loro?

### **A: Ginnastica**

L'orientamento A è stato concepito per le società di ginnastica che operano in modo polisportivo e svolgono competizioni in gruppo come p. es.: campionati sezionali e di società.

Nel programma di formazione figurano anche giochi come palla nel cesto e palla-pugno, così come altri piccoli e grandi giochi.

Nelle società di ginnastica, i ragazzi acquisiscono le basi per la loro attività motoria. Nelle discipline tradizionali svolte nell'ambito delle società di ginnastica vengono sollecitate tutte le componenti dell'**attività motoria:**

*L'atletica leggera* è una disciplina che sviluppa in primo luogo i fattori di condizione: rapidità + forza nelle discipline di velocità, resistenza aerobica nelle corse di fondo, mobilità e forza nei salti.

*L'attrezzistica* sviluppa soprattutto le capacità coordinative. Ad esempio, la capacità di equilibrio sulla trave, la capacità di ritmizzazione negli attrezzi di slancio, capacità d'orientamento agli anelli e la capacità di differenziazione in ogni elemento e sequenza di elementi.

*I giochi di squadra* richiedono, accanto alle capacità di coordinazione «reazione e orientamento», un alto grado di capacità cognitive come la capacità di anticipazione, la comprensione e l'intelligenza di gioco.

*Società, gruppo:* l'ambiente sociale e lo sviluppo della prestazione sportiva stimolano anche lo sviluppo delle capacità emozionali.

Le società di ginnastica polisportive formano la base per accedere nei gruppi di specializzazione e nello sport di punta. V'è da augurarsi che le società di ginnastica mantengano la loro offerta tradizionale.

Migliore la base, più forte l'élite! Questo desiderio presuppone la presenza di monitori competenti e qualificati in

modo polivalente. Con questo nuovo orientamento, il movimento G + S vuole agire in questa direzione. Esso permette alle singole società di ginnastica di integrare il loro modello di attività nel programma di formazione e di svilupparlo a proprio piacimento.

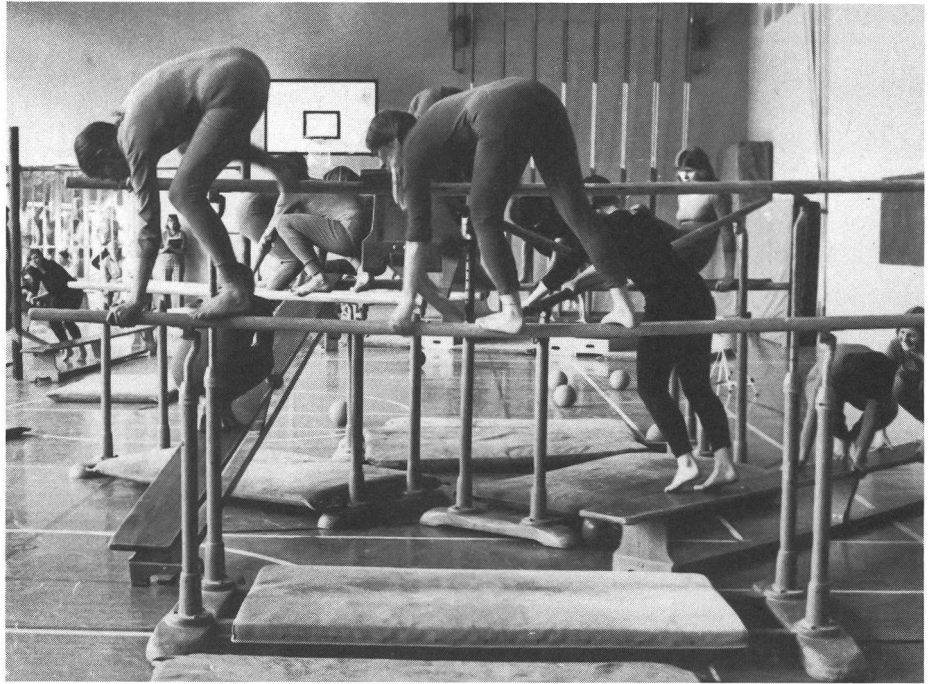
### D: Allenamento di condizione

L'orientamento D di Ginnastica + Fitness prende in considerazione i diversi fattori che influenzano la prestazione sportiva e il suo miglioramento. Esso si rivolge a tutti quei monitori di G + S che desiderano estendere le loro conoscenze sulla teoria dell'allenamento per poi in seguito applicarle in una disciplina sportiva specifica.

L'accento viene posto sui fattori di condizione resistenza, forza, rapidità e velocità: comprensione delle basi di biologia dello sport, allenabilità dei singoli fattori di condizione, pianificazione dell'allenamento, relazione fra condizione e coordinazione ecc.

I monitori devono essere in grado di riconoscere le necessità specifiche della disciplina e sviluppare i provvedimenti d'allenamento che ne derivano.

Naturalmente, il programma di formazione presenta anche gli aspetti dell'apprendimento motorio. Grazie a delle lezioni-modello dal punto di vista metodico-didattico, i monitori ricevono le nozioni necessarie per la realizzazione di un allenamento di condizione a tutti i livelli di prestazione nel rispetto e nel miglioramento della salute.



### F: Fitness

L'orientamento Fitness si indirizza a tutte le organizzazioni che operano in modo polisportivo e che non hanno un orientamento particolare verso la competizione.

L'obiettivo della formazione è di acquisire un benessere fisico, generale e di migliorare la capacità di resistenza psico-fisica grazie ad un'attività sportiva polivalente e regolare. Fitness significa sviluppo generale della personalità, che va oltre i limiti dell'abilità sportiva polivalente e regolare. Fitness significa sviluppo generale della personalità, che va oltre i limiti

dell'abilità fisica e comprende anche aspetti sociali ed ecologici: fitness come attitudine e filosofia di vita.

***Far del bene al corpo con il cuore e la ragione***

Cosa fa bene al nostro corpo, o dove inizia il fitness: Se il fitness è un'attitudine di vita, allora non inizia solamente nella palestra o nel centro fitness, ma, bensì, durante gli spostamenti che precedono. Se si va a piedi, v'è la possibilità di udire il canto degli uccelli o il fruscio delle foglie, «delle piccolezze» che contribuiscono al rilassamento psichico. Camminare all'aria aperta crea una distanza dallo stress del lavoro e stimola il sistema circolatorio, così che metà del riscaldamento è effettuato prima di giungere sul luogo dell'allenamento. Se il tempo è insufficiente per lo spostamento a piedi allora la bicicletta può soddisfare lo stesso scopo. Dover ricorrere all'auto per motivi di tempo significa che nella pianificazione v'è qualche cosa non in «forma».

Il fitness concerne anche l'alimentazione. Cibi ricchi di grassi, zucchero e sale sono prodotti da limitare nella propria dieta.

Apprezzare con misura alcuni vizi come il vino contribuisce ad un maggior benessere. Al contrario, un consumo eccessivo si ripercuote negativamente sulla salute psichica e fisica.

La disciplina fitness vuole, attraverso un'attività sportiva polivalente, indurre il partecipante ad una maggiore consapevolezza nei confronti della propria salute, e permettergli di considerarsi un elemento della natura. □

