Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 3

Artikel: Uno sviluppo in osservazione

Autor: Müller, Roland / Krebs, Andreas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001146

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: 17.07.2025

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

Uno sviluppo in osservazione

La Svizzera è carente in ambito di dati riguardanti la motricità degli allievi di scuola elementare. Non si è ancora riusciti a svolgere degli studi epistemologici sullo sviluppo naturale della capacità di prestazione motoria e sportiva.

Roland Müller, Andreas Krebs; foto: Dominique Meienberg

Per ovviare a questa lacuna nella primavera del 2008 venne testata la capacità di prestazione motoria e sportiva di tutti i 900 allievi di prima elementare della città di Winterthur. L'inchiesta fu finanziata dalla Commissione federale dello sport. Si decise di ricorrere alla batteria di test utilizzata dalla città di Zurigo – la cosiddetta «sportmotorische Bestandesaufnahme SMBA» – che si compone di sei prove con cui si misura la resistenza, la forza, la rapidità, la coordinazione e la mobilità (vedi la sequenza fotografica).

Per valutare la rapidità, nella corsa di 20m si misurò unicamente il tempo di corsa senza tener conto del tempo di reazione in quanto a questa età è molto variabile e dipende dalla velocità ciclica. Per ragioni di organizzazione, invece di proporre una corsa di sei minuti, si è preferito svolgere una corsa-navetta. La batteria di test è stata somministrata a piccoli gruppi adottando il metodo della rotazione. Tutti gli alunni hanno svolto la corsa-navetta come ultima prova seguendo un monitore che definiva il ritmo di corsa. Inoltre, si è proceduto ad una raccolta di dati riguardanti l'età cronologica, la statura, il peso e l'indice di massa corporea. Ciò ha permesso di individuare la presenza di allievi in soprappeso o obesi.

Miglioramenti su tutta la linea

Attualmente disponiamo dei dati riguardanti i primi due anni e i test degli allievi di terza elementare sono in fase di elaborazione. Dai primi risultati si evince un generale miglioramento della motricità sportiva tra il 5-30% indipendentemente dal sesso degli allievi (cfr. Fig. 1). Solo la mobilità è in fase di stagnazione. Una differenza tra i due sessi sussiste unicamente nel test della corsa-navetta, in cui i maschi fanno segnare un miglioramento più marcato rispetto alle ragazze. In percentuale gli allievi hanno progredito maggiormente nell'ambito della forza e della rapidità e meno in quello della coordinazione e della resistenza.

Nel test dei saltelli laterali e del salto in lungo da fermo gli allievi meno dotati hanno fatto segnare dei progressi più marcati, mentre nella corsa-navetta sono gli allievi più bravi che hanno migliorato

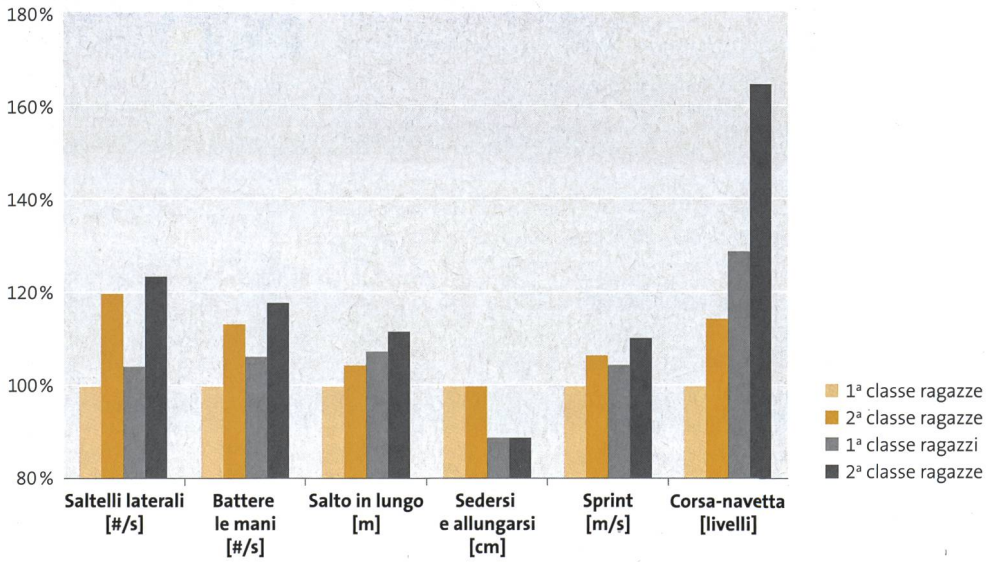


Fig. 1: Evoluzione della motricità sportiva degli allievi delle prime classi della città di Winterthur in relazione ai valori iniziali conseguiti dalle bambine di prima elementare (n=884 risp. n=811).

maggiormente le loro prestazioni. La valutazione dell'evoluzione dei singoli allievi verrà fatta al termine del terzo ciclo di test e sarà disponibile alla fine dell'anno in corso.

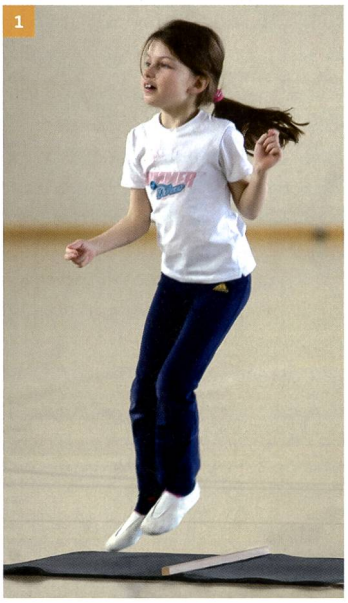
Correlazione tra sovrappeso e motricità

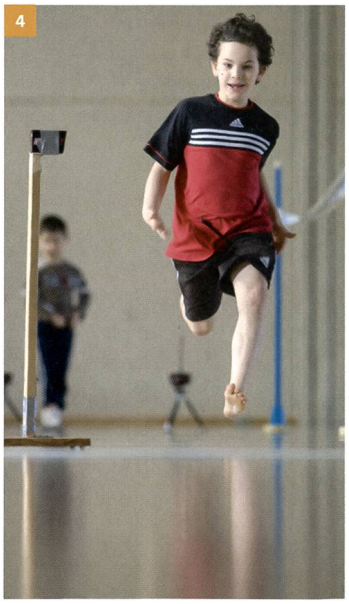
I risultati dimostrano che, nel 2008, il 18,9% degli allievi di prima elementare (ragazzi 20,4%, ragazze 17,4%) erano in sovrappeso, mentre il 5,3% (ragazzi 6,1%, ragazze 4,6%) rientrava nella categoria degli obesi. L'influsso del sovraccarico ponderale sulla motricità era minimo nella prima classe di scuola elementare, mentre, in seguito, si è intensificato soprattutto nei test, come la corsa-navetta, in cui tutto il peso corporeo subisce uno spostamento. È stato dimostrato che i bambini più pesanti hanno aumentato maggiormente il loro peso e l'indice di massa corporea rispetto agli allievi più snelli. L'allargamento della forbice spiega in parte la forte correlazione statistica presente tra l'indice di massa corporea e la prestazione motoria e sportiva degli allievi di età superiore.

Opportunità interessanti

Lo studio ha dimostrato che è possibile valutare la capacità di prestazione motoria e sportiva di tutti gli allievi che partecipano alla lezione di educazione fisica. Ciò permette di raggiungere gli alunni di ogni strato sociale e di verificare la correlazione tra il background culturale e migratorio e la motricità sportiva. La valutazione dell'evoluzione individuale permetterà di definire delle norme affidabili sulla base delle quali si potrà calcolare i valori di sviluppo normali. Inoltre ciò permetterà di verificare la tesi secondo cui i più deboli rimangono deboli e i più forti diventano sempre più bravi. ■

Roland Müller è assistente all'Istituto di scienze motorie e sportive al Politecnico federale di Zurigo.
Contatto: roland.mueller@move.biol.ethz.ch





1 **Saltelli laterali (sopra un rialzo di 2 cm durante 15 sec).**

2 **Battere le mani (25 cicli, distanza dal centro del cerchio di 80 cm).**

3 **Salto in lungo da fermo (su un tappetino di 6 cm).**

4 **Sprint di 20 m (solo il tempo di corsa, senza il tempo di reazione).**

5 **Sedersi e allungarsi.**

6 **Corsa-navetta di 20 m (velocità iniziale di 8,5 km/h che aumenta di 0,5 km/h ogni minuto).**