

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 35 (1978)

Heft: 2

Artikel: La condizione fisica

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000611>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

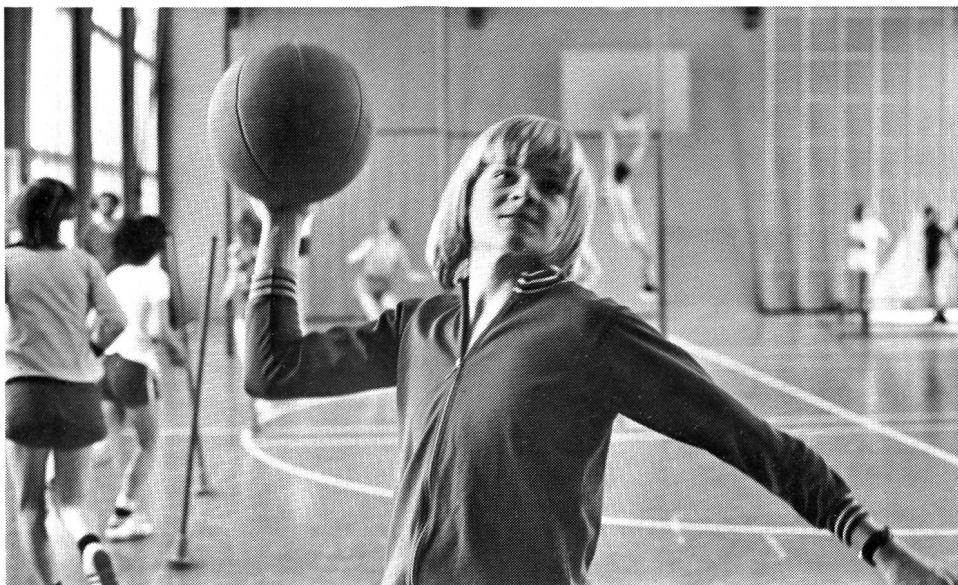
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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

La condizione fisica

Ursula Weiss



La *condizione fisica* (le attitudini fisiche) è composta di numerose componenti designate comunemente con l'espressione: qualità o proprietà motrici fondamentali. Queste ultime sono a loro volta dipendenti biologicamente dal buon funzionamento di tre grandi sistemi: l'*apparato locomotore*, il *metabolismo* e la *regolazione con il sistema nervoso*. A seconda della qualità motrice prevista, è l'uno o l'altro di questi tre sistemi ad essere preferibilmente chiamato in causa. Quanto segue vuol fornire l'organigramma semplificato di una lezione d'introduzione ai diversi fattori che intervengono nella condizione fisica.

Obiettivo:

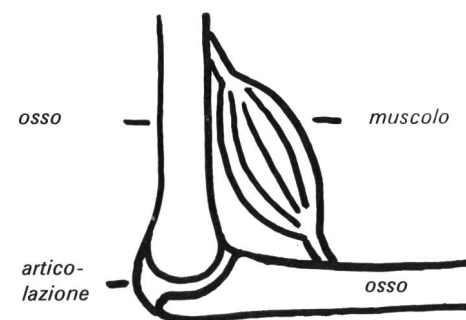
insegnare al maestro/monitore a conoscere i diversi fattori di condizione fisica e renderlo capace di mostrarne l'importanza nell'insegnamento della sua disciplina sportiva tramite esempi pratici. Il candidato riceve all'inizio della lezione un foglio di lavoro con delle caselle vuote in cui saranno iscritti, man mano la lezione si svolge, i diversi fattori e gli esempi corrispondenti (vedi tabella). Al livello più alto è importante che l'elaborazione didattica avvenga il più possibile a partire dalla pratica e sempre in relazione con l'esperienza personale dei candidati nel loro sport o in relazione con il test di condizione fisica.

Prima parte

Chi dice sport dice movimento. A quali organi del nostro corpo dobbiamo innanzitutto attribuire il fatto che ci possiamo muovere, correre, nuotare, sciare, remare ecc.? I muscoli

che azionano le ossa e tutto quanto si trova in contatto con loro.

→ *apparato locomotore*



La condizione fisica è la risultante di numerosi fattori.

Quali sono i fattori di condizione fisica che dipendono in primo luogo dal buon funzionamento:

- a) delle articolazioni
- b) dei muscoli?

Quando, questi fattori, nello sport assumono una funzione essenziale o eventualmente una funzione limitativa?

Articolazioni → *mobilità*

Esempi: ginnastica, danza, ginnastica artistica

Muscoli → *forza*

Esempi: sollevare un peso, lotta

Iscrivere le risposte sul foglio di lavoro, nella parte centrale.

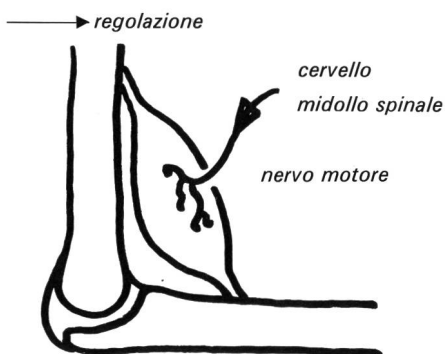
		Solleverare un peso, lotta		
Salti e lanci in atletica e nei giochi	Potenza muscolare	Forza	Resistenza	Ogni sforzo che duri alcuni secondi o al massimo 2 minuti: partenze, scatti, nuoto 100 m
Partenza, parate del portiere, passaggio di conche e dossi, scherma, scatti	Velocità di reazione e azione			
Giochi, corsa a ostacoli, tecnica in tutti gli sport	Abilità/agilità	Mobilità	Tenacia	Ogni sforzo che duri più minuti: corsa di fondo, nuoto 1500 m
		Ginnastica, danza, ginnastica artistica		

Tabella: esempio di un foglio di lavoro compilato correttamente. Gli esempi possono essere cambiati o completati a seconda dello sport scelto.

Seconda parte

Cos'è, nel nostro corpo, che mette il muscolo in azione e fa delle sue diverse contrazioni un movimento?

Il nervo motore che trasmette al muscolo gli impulsi ricevuti dal sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale).



Quali sono i fattori di condizione fisica che dipendono soprattutto da questa regolazione della contrazione muscolare?

Quando, nello sport, questi fattori assumono un ruolo essenziale o eventualmente un ruolo limitativo?

Potenza muscolare

esempi: salti e lanci in atletica leggera, nei giochi

Velocità di reazione e d'azione

esempi: partenza, parate del portiere, passaggio di conche e dossi, scherma, scatto

Abilità e agilità

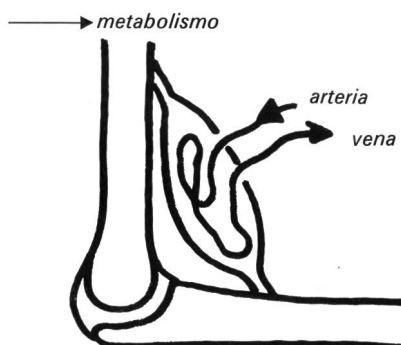
esempi: giochi, corsa a ostacoli; tecnica in tutti gli sport

Iscrivere le risposte sul foglio di lavoro, lato sinistro.

Terza parte

Cos'è che fornisce l'energia necessaria alle diverse contrazioni muscolari?

Gli alimenti che sono assorbiti, digeriti e trasportati dal sangue fino al muscolo che li utilizza per la produzione di energia.



Quali sono i fattori di condizione fisica che dipendono principalmente dalla produzione di energia da parte del metabolismo?

Quando questi fattori assumono nello sport una funzione essenziale o eventualmente una funzione limitativa?

Resistenza

esempi: tutti gli sforzi che durano solo alcuni secondi o al massimo due minuti; partenza, scatto, nuoto 100 m ecc.

Tenacia

esempi: tutti gli sforzi che durano almeno parecchi minuti; corsa di fondo, nuoto 1500 m, calcio ecc.

Iscrivere le risposte sul foglio di lavoro, lato destro.

Bibliografia

Schönholzer, G., Weiss, U. e Albonico, R.: Biologie du sport. Pubblicazioni della SFGS di Macolin no.22, 1976.
Weiss, U.: Allenamento della forza. Articolo apparso nel mensile della SFGS «Gioventù e Sport», no.12/ dicembre 1975.

Indirizzo dell'autore:
dr. med. Ursula Weiss
Istituto di ricerche SFGS
CH-2532 Macolin