

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Test per una diagnosi precoce

### **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>**

# Test per una diagnosi precoce

Spazi per il gioco sempre più ridotti, lezioni con poco movimento ed il computer come «migliore amico» fanno presagire niente di buono: gli scompensi posturali iniziano già nell'infanzia. Con un semplice test si potrebbero rilevare per tempo deficit muscolari e di coordinazione.

**P**er verificare per tempo uno scompenso posturale che va formandosi si rivela utile una variante «minima» del Test di Matthiass.

**Scopo:** misurare i valori relativi alla postura in generale, alla sensazione posturale ed alla coordinazione posturale.

**Esecuzione:** chi dirige il test indica al ragazzo la postura da assumere sistemandolo nella posizione voluta davanti alla parete apposita, munita di una fitta rete di quadrati di rilevamento. Il bambino dovrebbe tenere il tronco eretto, tendere i muscoli addominali e i glutei e portare le scapole all'indietro. Le braccia vengono inoltre portate in avanti in posizione orizzontale. Si chiede ora al bambino di mantenere il più a lungo possibile questa posizione senza spostare il tronco. Si misura poi (in secondi) quanto tempo riesce a tenere la posizione.

**Valutazione:** la struttura a quadretti della parete aiuta a verificare ogni modifica della postura attiva del bambino; se abbassa le braccia o sposta il tronco si blocca il tempo. Il test viene interrotto al più tardi quando si assume una posizione di riposo oppure la posizione viene modificata di un riquadro rispetto allo schema della parete. La prova si conclude infine se il bambino mantiene la posizione per due minuti (tempo massimo previsto).

**Osservazione:** sarebbe opportuno inserire un simile test di forza/postura nell'ambito di una visita medica per l'ingresso nella scuola elementare. Nella

scuola stessa e nell'ambito delle società sportive i test della postura tenuti a scadenze regolari possono servire come esame della situazione per decidere un piano d'allenamento individuale o per verificare i progressi dell'allenamento.

m

Posizione all'inizio del test (foto a sinistra).  
Postura scorretta come criterio per interrompere il test (foto a destra).

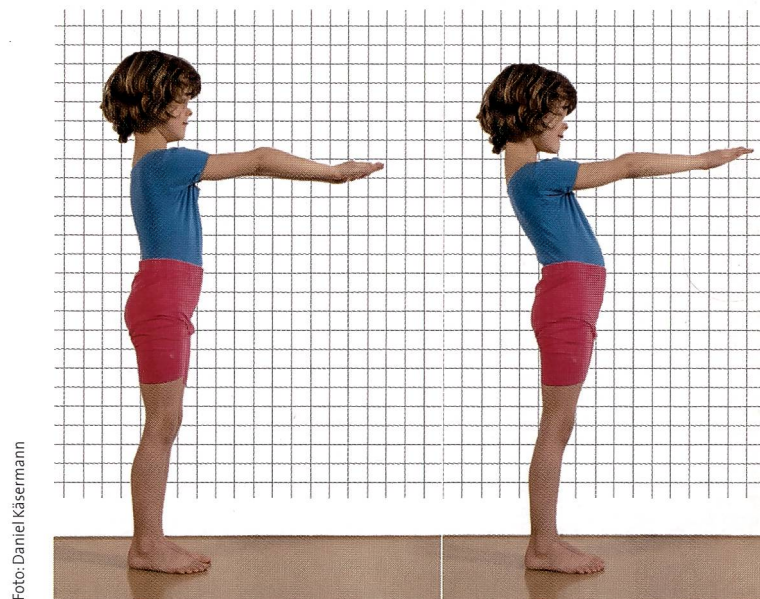


Foto: Daniel Käsermann

**Tabella per la valutazione:** durata in secondi per ragazze e ragazzi

Età (anni)	Molto superiore alla media		Superiore alla media		Nella media		Inferiore alla media		Molto inferiore alla media	
	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂
6	>68	>74	54-68	58-74	44-53	46-57	28-43	28-45	<28	<28
7	>86	>83	68-86	64-83	55-67	51-63	36-54	31-50	<36	<31
8	>90	>94	72-90	73-94	59-71	59-72	40-58	38-58	<40	<38
9	>89	>96	72-89	76-96	60-71	62-75	43-59	41-61	<43	<41
10	>99	>94	79-99	74-94	65-78	61-73	45-64	41-60	<45	<41