

Stazione eretta su una gamba nel reclutamento

Promemoria sul Test di Fitness dell'Esercito TFE per gli ufficiali addetti al reclutamento e gli esperti di sport

SUFSM
Scuola
universitaria
federale dello
sport Macolin

Dal gennaio 2006 l'esercito svizzero svolge all'atto del reclutamento un nuovo esame delle attitudini fisiche dei coscritti, elaborato presso la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin. Il test intende contribuire a trovare per il coscritto una funzione adeguata nell'esercito, e offrire dati attendibili per lo studio dello stato di salute della popolazione sull'arco degli anni.

Oltre alla verifica della capacità di resistenza, della forza globale del tronco, della forza esplosiva a livello di estremità inferiori l'esame comprende una prova di equilibrio. Si tratta di mantenere l'equilibrio su una gamba, aggiungendo dopo 10 o 20 secondi consegne accessorie come chiudere gli occhi o inclinare la testa all'indietro (figura 1).

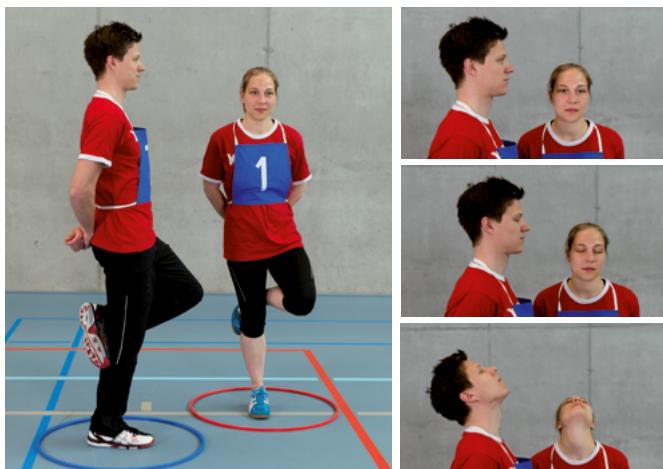


Figura 1: la posizione base e le tre fasi del test

Perché la serie di test del fitness TFE comprende la disciplina stazione eretta su una gamba?

1. Per attribuire al coscritto una funzione adatta

Ricerche di scienza dello sport hanno evidenziato una correlazione fra i risultati ottenuti nel test della stazione eretta su una gamba e gli infortuni subiti nella scuola reclute. Nelle truppe sottoposte ad attività fisica più impegnativa è raccomandato un certo livello di equilibrio per evitare l'esposizione a rischi di incidenti anche doppi durante la formazione militare.¹ In questo senso la stazione eretta su una gamba può apportare un contributo essenziale per attribuire ai coscritti la funzione militare più adatta.

2. Per valutare l'andamento del fitness nella popolazione sull'arco di anni

La forma fisica si basa su diverse componenti come forza, resistenza, velocità, mobilità articolare e equilibrio.² Con una formulazione più aperta, si può definire il fitness o forma fisica come la capacità di svolgere un'attività fisica tramite un'effettiva integrazione di resistenza, forza, mobilità, coordinazione e composizione del corpo.³ Visto che l'equilibrio, come parte delle capacità coordinative, è componente del fitness e della capacità di prestazione sportiva, non può mancare nei testi per il reclutamento dell'esercito svizzero.

3. Perché il test è valido e affidabile

L'affidabilità del test della stazione eretta su una gamba per verificare l'equilibrio è provata scientificamente.⁴ Il test risulta inoltre valido per quel che riguarda la correlazione esistente fra lesioni da sport e nella vita quotidiana militare,^{1,5-7} a condizione che esso venga eseguito attenendosi alle prescrizioni. Il confronto fatto con una piattaforma di misurazione dell'equilibrio attualmente in commercio (MFT S3 Check) ha dimostrato che la stazione eretta su una gamba è di pari efficacia (Figura 2): entrambi i sistemi di misurazione possono prevedere efficacemente il rischio di lesioni dei coscritti⁸ ed entrambi si sono dimostrati facendo le debite proporzioni adatti a rilevare la capacità di equilibrio degli studenti di sport.⁹



Figura 2: stazione eretta su una gamba (sinistra) e l'apparecchio MFT S3 Check (destra)

In che modo il testo della stazione eretta su una gamba influisce sulla qualifica sportiva?

La stazione eretta su una gamba è uno dei cinque punti previsti nelle direttive per il TFE e quindi rilevante ai fini dell'ottenimento della menzione sport. In ogni prova si possono ottenere da 0 a 25 punti; a chi ne raggiunge 80 o più viene attribuita la menzione sport. In nessuna delle prove il successo dipende esclusivamente dagli aspetti condizionali (forza, resistenza e velocità), dato che nello sport la coordinazione dei movimenti assume un ruolo sempre più importante. Risulta pertanto adeguato ed importante rilevare oltre alla condizione anche l'abilità e l'agilità dei coscritti ed attribuire la menzione sulla base di un test che consideri in maniera equilibrata i diversi aspetti della motricità sportiva. Per non avvantaggiare nessuno dei coscritti resistenza, forza del tronco, forza esplosiva di braccia e gambe ed equilibrio vengono isolati e non verificati in situazioni complesse specifiche di una determinata disciplina sportiva.

Tutti gli esperti di sport attivi nei centri di reclutamento misurano i coscritti sulla base degli stessi parametri, attenendosi al regolamento. In tal modo si garantisce che tutti i coscritti hanno le stesse possibilità di guadagnarsi la menzione sport, che viene attribuita ad un terzo circa di loro.



La stazione eretta su una gamba come test delle capacità coordinate misura l'equilibrio come componente importante della forma fisica, fornisce preziose informazioni per una selezione ottimale delle reclute da avviare a reparti particolarmente impegnati dal punto di vista fisico. Esso completa i test della condizione facendone un esame equilibrato della capacità di prestazione a livello di motricità sportiva, che consente di attribuire le menzioni sport con la massima correttezza possibile.

Riferimenti bibliografici

- ¹ Wyss T, Frey F, Mäder U: *Association between physical fitness and risk of injuries during 18 weeks in the Swiss Army Rescue Technician School*. In: Loland S, Bø K, Fasting K, Hallén J, Ommundsen Y, Roberts G, Tsolakidis E. European College of Sport Science; Oslo, Norway; 2009. p. 512.
- ² Cureton T: *Physical fitness of champion athletes*, Urbana: University of Illinois Press 1951:1-458.
- ³ Miller AJ, Grais IM, Winslow E, Kaminsky LA: *The definition of physical fitness. A definition to make it understandable to the laity*, J Sports Med Phys Fitness 1991;31(4):639-40.
- ⁴ Wyss T, Marti B, Rossi S, Kohler U, Mäder U: *Assembling and Verification of a Fitness Test Battery for the Recruitment of the Swiss Army and Nation-wide Use*, Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 2007;55(4):126-131.
- ⁵ Trojian TH, McKeag DB: *Single leg balance test to identify risk of ankle sprains*, Br J Sports Med 2006;40(7):610-3.

⁶ McGuine TA, Keene JS: *The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high school athletes*, Am J Sports Med 2006;34(7):1103-11.

⁷ Hrysomallis C: *Relationship between balance ability, training and sports injury risk*, Sports Med 2007;37(6):547-56.

⁸ Wyss T, Roos L, Wunderlin S, Mäder U: *Comparison of two balance tests to predict injury risk in a military setting*. Book of Abstract of the 17th Congress of the European College of Sport Science 2012; 215.

⁹ Hardegger H, Bechter B, Wyss T: *Validierung unterschiedlicher Methoden zur Erhebung der Gleichgewichtsfähigkeit*. Lavoro di diploma non pubblicato, presentato presso la Scuola universitaria federale dello sport Macolin 2012; 1-14.