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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Artikel: Un argomento anche politico

Autor: Vetterli, Werner

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999197

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: 09.07.2025

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

Un argomento anche politico

di Werner Vetterli

Il consigliere nazionale Werner Vetterli, già presidente dell'Interassociazione dello sport degli anziani (ISSA) e noto telecronista sportivo della DRS e autore della mozione presentata in Parlamento a favore della promozione dello sport degli anziani, sottolinea, nella sua tesi, i lati positivi dello sport sulla longevità e la salute. Vetterli è stato un brillante pentathleta.

Per cominciare ricordiamo alcune cose lapalissiane:

- cent'anni fa, le nostre speranze di vita non superavano i 50 anni; oggi si situano sugli 80 anni. Nel 2025, la Svizzera conterà 1,5 milioni di pensionati.
- sappiamo che le persone anziane possono conservare la loro forma fisica; occorre affrontare un allenamento adeguato, far lavorare la propria muscolatura e praticare giornalmente esercizi per mantenere la scioltezza.
- abbiamo letto che, secondo lo studio canadese di Roy Shepard «Physical activity and aging», la pratica di un'attività fisica permette di posticipare di 9 anni la necessità di ricorrere a cure od ospedalizzazione.
- ognuno sa, d'altronde, che lo sport degli anziani, praticato in gruppo e diretto da un insegnante competente, contribuisce al benessere generale, fisico, psichico e sociale.

160 000 potenziali attivi

Mezzo milione di pensionati svizzeri si considerano quali sportivi. Circa 360 000 di loro si allenano una – due volte la settimana. Mezzo milione di persone sono completamente inattive sul piano sportivo, ma 160 000 disposte a impegnarsi nella pratica sportiva, a certe condizioni: libertà nella scelta della disciplina, ma senza l'obbligo d'aderire a un club; inoltre, questa attività dev'essere praticata in gruppo, nel quadro dello sport degli anziani e insegnato da un responsabile competente.

Dove trovare 50 000 «monitori competenti»

Secondo valutazioni di Heinz Keller, direttore della SFSM, bisognerebbe disporre, a lungo termine, di 50 000 monitrici e monitori specializzati nello sport degli anziani per coprire le necessità in questo settore. Tramite la mia mozione «Promozione dello sport degli anziani», ho chiesto al Consiglio federale, il 7 ottobre 1994, di «riciclare» i monitori G+S nello sport degli anziani. I monitori sono generalmente dotati di un'eccellente formazione e dispongono d'altronde di un'esperienza metodologica e didattica. Ma quando diventano inattivi, per ragioni diverse (la principale è oltrepassare la quarantina), diventano un potenziale di 50 000 monitori che bisogna rimettere in attività!
Per ciò, corsi ripartiti su due o tre fine-settimana permetterebbero a questi monitori di «rispolverare» le nozioni specifiche dell'invecchiamento (biologici, medici, sociologici, psicologici, metodologici e didattici) già imparate nei corsi di formazione G+S.

Numerose prestazioni e qualità di base

Dapprima bisogna farli uscire dal ruolo di «pantofolai», compito tutt'altro che facile per 500 000 inattivi e 160 000 potenzialmente attivi. L'Interassociazione dello sport degli anziani (ISSA) ha effettuato un primo passo, grazie alla campagna «Attivi 50 più». L'obiettivo è d'offrire a ognuno dei 3000 comuni, prestazioni in questo campo. Bisogna comunque già, nella prima fase, riattivare i cinquantenni, poiché più avanza l'età e più l'angoscia di (ri) cominciare è grande.
Neutrale, l'ISSA è l'organo idoneo per indurre le diverse federazioni sportive, club, istituzioni, organizzazioni, gruppi indipendenti, ditte commerciali del ramo, agenzie di viaggio e, non da ultimo, gli uffici cantonali e comunali dello sport, a organizzare attività comuni destinate allo sport degli anziani e a coordinare la varie azioni.

Desiderato: il sostegno del settore pubblico

Per quanto concerne gli uffici dello sport, le autorità pubbliche responsabili dello sport, queste non devono essere i soli a formare e perfezionare le monitrici e i monitori G+S e quelli specializzati nello sport degli anziani. Con lo sviluppo demografico, le conseguenze sociopolitiche mostrano la necessità di un impegno finanziario fortemente basato sulle offerte destinate allo sport degli anziani.
«Lo sport degli anziani è un compito primordiale sul piano sociopolitico», scriveva il Consigliere federale Flavio Cotti nella sua risposta del 6 giugno 1991 al rapporto del gruppo di lavoro «Sport degli anziani» della Commissione federale dello sport.
Al che rispondo in modo lapidario: Lasciamo parlare i fatti! Non sarebbe solo per il fatto che in Svizzera si spendono ogni giorno 70 milioni di franchi per ristabilire la salute! Concludo ancora una volta in modo lapidario: *Prevenire è meglio – e costa nettamente meno – che guarire!* ■