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: 10

Artikel: Più movimento, dai 50 in su : il modello svizzero

Autor: Weber, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999237

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

Introduzione

Nell'edizione del maggio scorso, abbiamo presentato una serie di articoli sullo «sport degli anziani». Riprendiamo l'argomento con altri contributi allo scopo di completare una tematica d' interesse nazionale. Lo sport prolunga la vita, si era detto, ma, per questa fascia d'età risulta necessaria un'organizzazione.

Alla scoperta, non solo del rampichino, ma anche di nuova vitalità.

Più movimento, dai 50 in su

Il modello svizzero

di Urs Weber

La vita è movimento. Da quest'ultimo ci si attende di poter allungare pienamente il ciclo della vita. Ma, forse troppo spesso, ci si stacca dall'attività fisica per eccesso di cautela, per non essere ridicoli – o presunti tali – e, anche, per remissiva comodità. Ipromotori si fanno in quattro per offrire alla terza età una via per affrontare, con sicurezza e serenamente, l'ultima trancia della vita. E' importante quanto la promozione dello sport giovanile. Ma anche questo dev'essere organizzato. (red.)

Risulta dunque importante recensire, a diversi livelli, le aspettative e focalizzare tutte le possibili attività sportive in questo ambito, per poi metterle in atto. Ci vuole molto impegno, è chiaro, e anche forza di persuasione. Si tratta infatti di convincere l'individuo, che sta invecchiando, della validità dell'esercizio fisico adattato alle sue capacità. Questa sensibilizzazione costituisce una prima tappa indispensabile alla realizzazione dello sport praticabile dagli anziani; la quasi totale mancanza d'esercizio fisico di gran parte della popolazione di questa fascia d'età è dimostrazione di quanto sia necessario far conoscere alcune nozioni elementari di biologia e di fisiologia. Altrimenti, come spiegare il fatto che almeno la metà delle persone che hanno superato la cinquantina non si dedichino ad una attività fisica? Una constatazione da prendere sul serio e che richiede una risposta sul piano sportivo, sociale e sociopolitico. Le ragioni che hanno portato a questo stato di cose non sono mai state studiate a fondo. Questa è la ragione per cui ci si è basati su un campionario di persone rappresen-

Urs Weber, già insegnante alla SFSM e poi capo dell'Ufficio dello sport del canton Argovia, dal suo pensionamento è responsabile della formazione presso l'Interassociazione svizzera dello sport degli anziani (ISSA).

tative della cerchia interessata. A partire dai cinquant'anni, una persona è inattiva perché:

- non dispone di sufficienti conoscenze sulle possibilità di allenamento a partire da questa età;
- non ha più realmente coscienza della necessità d'essere attiva sul piano fisico;
- alla sua età considera lo sport ormai superato, addirittura nefasto per la sua salute; la nozione «sport per gli anziani» è spesso capita male poiché presa poco in considerazione dai media (rispetto a quella di sport d'élite);
- ha paura d'essere comparsa di uno spettacolo che non gradisce (la sua apparenza fisica considerata «goffaggine»); insomma, un blocco, una inibizione;
- è prigioniera delle sue comodità e si trincera in un atteggiamento passivo del consumatore tipico della nostra epoca (bisognerebbe farlo... ma non lo faccio);
- alla sua età non è disposta a diventare membro di una società sportiva;
- non ci sono abbastanza monitori qualificati pronti ad impegnarsi al di fuori dello sport organizzato.

Questi dati di fatto hanno convinto gli specialisti, negli ultimi anni, ad agire in modo urgente, e questo a livello nazionale. Soltanto un'azione coordinata e basata su una indubbia volontà di collaborazione potrebbe far evolvere la situazione in un senso positivo. Il modello che qui si propone cerca di lottare contro la mancanza di movimento dei meno giovani. È stata elaborata una concezione nel tentativo di sensibilizzare una parte delle persone in età inattive sul piano sportivo. Si tratta di un primo passo che, d'altronde, è stato trattato nel Simposio di Macolin della primavera scorsa. Deliberatamente pragmatico, si basa su elementi noti e provati, propone soluzioni realistiche e può essere applicato su scala nazionale. Il modello parte dalla constatazione che, per essere positivamente incisivi sulla salute dei partecipanti, il programma di promozione della salute tramite l'attività fisica dev'essere scrupolosamente pianificato dal punto di vista del contenuto, mirato a lungo termine, poter beneficiare di una certa eco fra il pubblico ed essere sviluppato da monitori competenti.

Su scala nazionale

La via da seguire

Partendo dalle necessità delle persone che avanzano negli anni, strutturare le possibilità per soddisfarle.

Lo scopo

Offrire alle persone anziane inattive da lungo tempo, delle possibilità concrete di riprendere dolcemente la pratica regolare di un'attività sportiva. A questo scopo, le attività devono essere incoraggiate a tutti i livelli, ciò che necessita una coordinazione strutturale delle esigenze e una chiara ripartizione dei compiti ai diversi livelli. Primordiale, a questo punto, è l'intervento comunale con il coinvolgimento delle società locali e delle istituzioni. In altri termini: è a questo livello che si dovrà operare per rendere concreto il modello proposto.

Sul piano comunale

L'organizzazione e la realizzazione di una tale tavolozza di attività sportive possono essere facilitate da una presa di coscienza politica e di prevenzione a livello comunale, cioè:

- mobilitazione
- partecipazione
- integrazione.

Cosa significa concretamente:

Mobilitazione

Si tratta di rivolgersi alle società di ginnastica e di sport, alle istituzioni d'utilità pubblica e alle organizzazioni a scopo lucrativo, agli individui desiderosi d'impegnarsi a titolo personale insomma, a tutti gli interessati allo sport per i meno giovani che già operano in questo campo.

Partecipazione

Tutti quelli che partecipano al programma devono avere la possibilità di essere coinvolti in modo responsabile nell'elaborazione del concetto, nella pianificazione e nell'applicazione concreta.

Integrazione

Tutte le offerte esistenti in materia di attività sportive possono essere coordinate fra di loro e completate, ciò che rende necessaria una stretta collaborazione delle persone interessate. Sarebbe sbagliato pensare in termini di concorrenza. Coordinazione e non concorrenza, questo è il motto.

Cosa può fare il comune?

L'autorità comunale, come ogni società, istituzione o persona impegnata a titolo privato, hanno la possibilità di sviluppare delle iniziative e di contribuire all'ampliamento dell'offerta esistente. Inoltre, il comune dispone di alcuni vantaggi e assume i compiti fondamentali che ne fanno un interlocutore indispensabile per qualsiasi progetto di sviluppo dello sport degli anziani:

- è neutro e può rivolgersi direttamente a ogni abitante;
- ha l'abitudine di lavorare in stretta collaborazione con istituzioni e organizzazioni, anche nel settore dello sport;
- dispone dell'infrastruttura amministrativa necessaria (informazione alla popolazione) e ha voce in capitolo per quanto concerne gli impianti sportivi (per esempio ottimizzare il loro utilizzo quando non sono occupati dalle scuole);
- dispone dei mezzi d'incoraggiamento appropriati per la costruzione d'impianti per lo sport popolare (percorsi podistici, ciclopiste, piscine, piste di sci di fondo, campi di gioco ecc.);

Lo sport degli anziani è questione sociopolitica.

- può allacciare contatti con i comuni vicini allo scopo di coordinare, d'intesa con il cantone, le varie offerte sportive.

Cosa possono fare le società sportive e altri gruppi?

I club sportivi locali, come pure le altre organizzazioni private, dispongono, in quanto gruppi organizzatori sperimentati e direttamente coinvolti nelle attività sportive, di conoscenze necessarie per diventare rapidamente attive in questo nuovo settore:

- conoscono l'offerta esistente nel settore «Attivo 50 più», gli impianti disponibili e sanno utilizzare gli attrezzi a disposizione; conoscono pure le lacune e sono capaci di farne un inventario;
- riuniscono svariate generazioni di sportivi attivi: dispongono delle coordinate, sanno come parlar loro e hanno un'estesa rete di relazioni personali;
- possono ampliare la cerchia dei loro membri, rivolgersi anche alle persone esterne, avviare, tramite dimostrazioni pratiche, gli inattivi verso lo sport. Nuovi membri e amici rafforzano la società sportiva, danno nuovi impulsi ecc.;
- tutti i gruppi interessati possono unirsi per presentare alla popolazione l'offerta sportiva esistente nel comune.

A livello cantonale

La promozione della salute tramite attività destinate alle persone in età avanzata è un compito sociopolitico di competenza anche dei cantoni e, in particolare, dei loro uffici dello sport. A loro incombe infatti la responsabilità di:

- fornire, in collaborazione con le associazioni sportive e le istituzioni interessate, l'impulso necessario alla promozione dello sport degli anziani;
- aiutare nel promuovimento della formazione e perfezionamento dei monitori, come nel caso di G+S, assicurando in particolare i lavori amministrativi e versando sussidi;
- offrire il sostegno necessario e segnalare la loro disponibilità a fornire aiuti;
- coordinare le attività e favorire i contatti con le associazioni e istituzioni cantonali;
- informare tutte le persone e organizzazioni interessate come pure l'insieme della popolazione;
- sostenere e accompagnare, nella misura del possibile, le ricerche scientifiche sussidiarie.

Per quanto concerne i compiti della Confederazione, questi sono già stati specificati nell'edizione di maggio di questa rivista.

Formazione

Parallelamente alla definizione della chiave di ripartizione dei compiti fra comuni e cantoni, converrebbe coordinare il tutto allo scopo di ottimizzare la formazione e il perfezionamento dei monitori. Dal canto loro, le federazioni sportive e la Pro Senectute operano già in modo soddisfacente in questo settore. Ma se si vuol riuscire a sensibilizzare le persone inattive di 50 anni e oltre ampliando in maniera conseguente l'offerta sportiva, si tratterà di formare parecchie migliaia di promotori, animatori e di monitori.
Di conseguenza, varrà innanzitutto la pena di definire le competenze e di creare le strutture necessarie alla formazione di un numero sufficiente di promotori-animatori per raggiungere gli obiettivi a livello comunale, e di monitrici e monitori competenti e capaci di concretizzare gli sforzi in atto.
Lo ripetiamo ancora una volta: il modello proposto ha per scopo di attenuare le modificazioni negative dovute all'età e di offrire nuove possibilità positive. Un'offerta diversificata e attraente di attività sportive costituisce uno dei pilastri della politica costruttiva nel settore della vecchiaia. Tutte le istituzioni e organizzazioni interessate sono invitate a dare il loro contributo. Questo scopo potrà essere raggiunto solo se tutti sono coscienti della necessità d'una stretta collaborazione reciproca da parte di tutte le parti interessate.
Riuscire a concretizzare le misure che s'impongono, significa ricevere la gratitudine delle persone anziane per la buona qualità della loro vita, della loro autonomia e della loro indipendenza durante la vecchiaia. ■