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: Gli anziani e il tennis

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999241

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

Gli anziani e il tennis

di Marcel Meier
traduzione di Ivana Pedrazzoli Genasci
foto di Hugo Lörtscher

I costi della salute non cessano di aumentare. Oltre alle misure prese per ridurli, l'individuo dovrebbe responsabilizzarsi ancora di più nei confronti del proprio corpo. Troppa gente si «butta» sui medicamenti o si precipita dal medico al minimo dolorino quando invece in molti casi sarebbe sufficiente praticare regolarmente l'esercizio fisico.

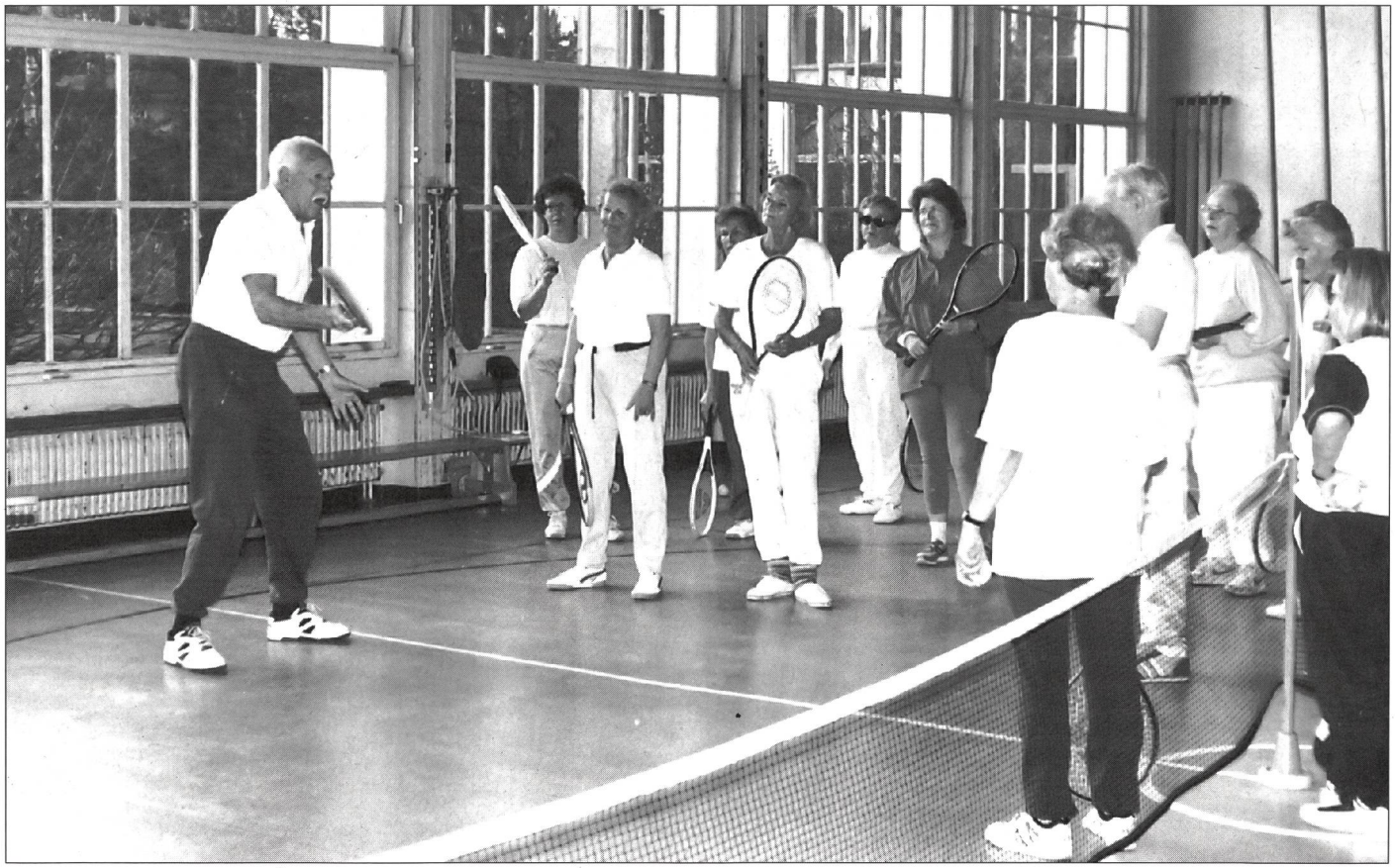
Quando il pensionamento – o per le donne la partenza dei figli da casa – è sinonimo di sottooccupazione, l'inattività, la noia che ne derivano, provocano importanti disturbi psichici e fisici. Cosa ne è delle persone anziane? Molte si trascurano e aumentano di peso. A ciò si aggiunge la perdita di prestazioni, dovuta all'età, così come i comuni problemi legati alla vecchiaia. Questi fattori incidono sul morale e non incitano sicuramente a «prendersi in mano» e a rimanere attivi.

Conviene sottolineare che l'invecchiamento non è una debolezza di per sé ma che la debolezza nasce dalle rinuncie delle persone che invecchiano.

Il gioco, fonte di gioventù

Schiller disse in sostanza che l'uomo non gioca che a ciò che lo rende uomo, ed è uomo solo quando gioca. Possiamo applicare il suo pensiero alle persone anziane? L'uomo invecchiando gioca meno, ad eccezione delle carte. Le occasioni per giocare con la palla non sono molte e quando queste si presentano, non sono sicuramente una tentazione per la persona anziana che si sente troppo vecchia, troppo rigida e teme di ridicolarizzarsi. Ora, un'azione del gruppo «Anziani+Sport» della Pro Senectute di Berna, ha mostrato il fascino che può esercitare un gioco con la racchetta sulle persone anziane. Il gruppo ha organizzato un pomeriggio di iniziazione al mini-tennis e con sua grande sorpresa, ha ricevuto 70 iscrizioni di persone che non avevano mai tenuto in mano una racchetta. Il pomeriggio è iniziato introducendo i partecipanti al gioco con una palla di gomma e una racchetta corta. Con grande entusiasmo, i partecipanti sono riusciti ben presto a scambiarsi le palle sopra la rete; nell'arco di due ore giocavano già al doppio, con regole semplificate. Che tristezza al momento di riporre gli attrezzi! Molti temevano di non trovare un'altra occasione per giocare. Fortunatamente, il cantone organizzò una decina di gruppi di

Gli insegnanti qualificati non mancano.



Uno spirito di gioco diverso: fra amici, non avversari.

mini-tennis i quali giocano ormai regolarmente.

Un progetto di interesse nazionale

Questo appello è stato lanciato dal nostro ministro dello sport, la signora Ruth Dreifuss, la quale ha affidato alla SFSM, istanza federale competente per lo sport, il compito di decidere, unitamente alle federazioni sportive e ad altre istituzioni, le misure da prendere per sviluppare lo sport con le persone anziane.
Lo scopo non è di raggiungere coloro che già praticano regolarmente dello sport nei club, nelle associazioni o di propria iniziativa. Si tratta invece di mobilitare coloro che praticano poco sport o non ne praticano del tutto. In stretta collaborazione con la SFSM e l'Interassociazione svizzera dello sport per anziani (ISSA), l'Associazione svizzera di tennis SWISS TENNIS ha scelto di rivolgersi in prevalenza ai principianti e ai vecchi giocatori che si rimettono a giocare a tennis. Così, nel dicembre scorso, l'Associazione ha preso contatto con i club di tennis per domandare loro di dare la possibilità alle persone anziane di giocare al mattino (a condizioni vantaggiose) durante le ore in cui i campi sono poco occupati. Bisogna sottolineare che SWISS TENNIS da 5 anni offre dei corsi di formazione e perfezionamento per monitori specializzati nel tennis per anziani. Questi corsi, così come i corsi speciali per professori di tennis e monitori di federazioni mettono l'accento sulla metodologia/didattica, la medicina/biologia, la psicologia e i rapporti sociali nello sport con gli anziani. Del resto in gennaio è apparso un manuale del monitore, destinato ai formatori, che tratta questi temi in dettaglio. Questo manuale è il frutto della stretta collaborazione del dipartimento «Sport degli anziani» con la SFSM.

Un insegnamento differenziato

Nello sport per anziani non sono gli sportivi a doversi adattare allo sport ma è lo sport che deve adattarsi ai propri praticanti.
È inconcepibile iniziare un principiante anziano al gioco del tennis su un campo normale, rispettando le regole di gioco ufficiali e sotto forma di competizioni abituali. Durante i primi mesi, la tecnica, la tattica, le regole, le forme di gioco e le forme di competizione devono essere semplificate.
Esempio: il servizio non può essere insegnato a regola d'arte ad un anziano sofferente di problemi alla schiena o alla spalla. Conviene quindi adattarlo alle possibilità dell'allievo.
Contrariamente alla maggior parte delle altre discipline sportive, il tennis può essere insegnato sotto forma semplificata, per esempio il mini-tennis che si gioca su di un campo ridotto, con palle leggere, racchette corte e si basa su delle regole semplificate. Questa forma di gioco porta a veloci risultati.
Ciò che conta per la tecnica è che sia semplice, efficace, adattata alle circostanze e che non provochi lesioni. Se un principiante non riceve indicazioni precise per ciò che concerne i movimenti che deve effettuare, sarà più lungo raggiungere l'obiettivo Tuttavia quando si forniscono delle indicazioni, queste non devono essere considerate come inderogabili.

L'arte dell'insegnamento risiede nel presentare all'allievo ogni tappa di apprendimento in modo attraente.
L'insegnamento a persone anziane si indirizza a gruppi molto eterogenei. Di conseguenza i dati di base (capacità di apprendimento, condizione fisica, capacità di coordinazione, disturbi legati all'età, ecc.) variano considerevolmente da un individuo all'altro e influenzano l'insegnamento che dovrà perciò essere differenziato e porrà delle esigenze agli insegnanti.
Gli anziani che praticano il tennis sono dei compagni e non degli avversari. La mentalità che consiste nel voler, a tutti i costi, «schiacciare l'altro» (usato in competizione) non trova posto nel tennis giocato dagli anziani. La persona che si trova dall'altra parte della rete non è un avversario ma un compagno di gioco. La fierezza smisurata e il pavoneggiamento sono mal visti nel tennis per anziani. ■