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: Sport per gli anziani : è doveroso crederci

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999243

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

Sport per gli anziani

È doveroso crederci

di Clemente Gilardi

Scrivo oggi su richiesta, se non su ordinazione. A tanto accedo però ben volontieri, perché tradirei me stesso, se non fossi pronto a dir del bene della pratica sportiva ad ogni età, e quindi anche a quella di coloro che non appartengono più ai semestri più giovani e vanno perciò annoverati quali anziani, o seniores, o della 3a età, che dir si voglia. Non scriverei però in merito nell'ambito di questo numero in tal senso intonato, se non sentissi di disporre di una certa qual

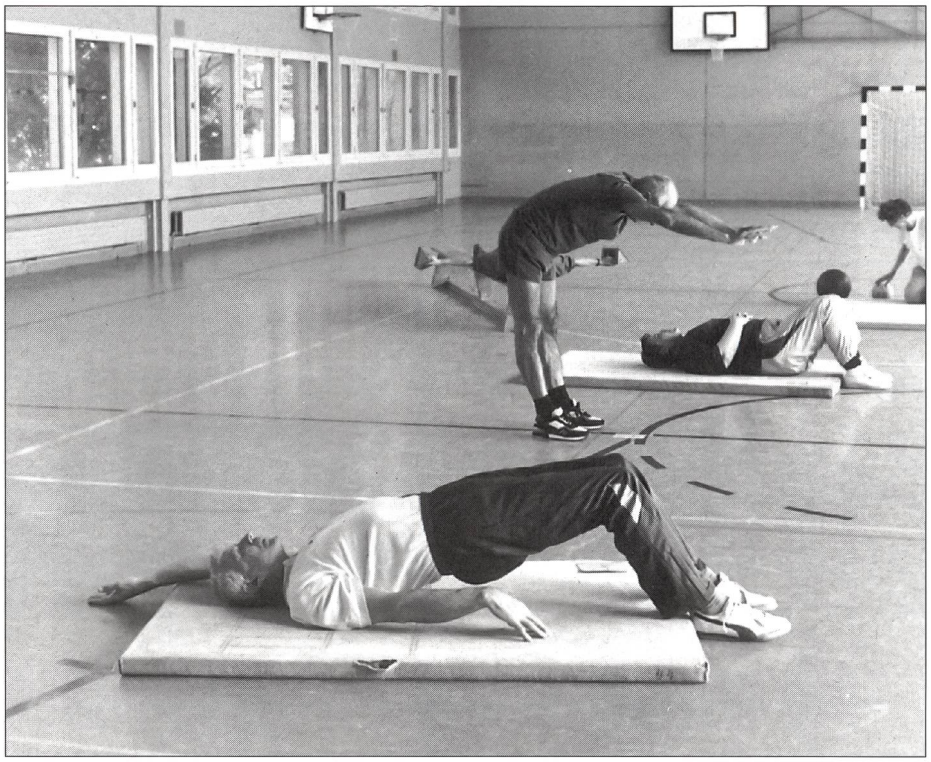
Legittimazione...

... per procedere a tanto. La mia sta forse nell'anagrafe, secondo la quale, essendo nel mio 65° anno, faccio ormai parte del gruppo, sempre più esteso, di coloro che (purtroppo!) più non si trovano negli anni verdi. Sarebbe poca cosa. S'aggiunge, per fortuna, alla legittimazione cronologica, quella professionale per cui, durante la mia vita, son stato (e ancora sono) maestro di sport. E poi quella dell'esperienza, perché, in definitiva, mi occupo dell'allenamento di un gruppo di anziani, per di più necessitosi di mantenimento cardio-vascolare; ma non per questo in peggiore condizione fisica di tanti altri, che al cuore non han mai avuto niente. Poi, a legittimare il mio dire, la convinzione, espressa fin da quando, ancora membro del Comitato centrale della Federazione Svizzera di Ginnastica, ripetevo ad ogni pie' sospinto che la federazione sportiva, la quale non si fosse resa conto della necessità d'offrir sport agli anziani, sarebbe passata nettamente a lato di una parte importante dei suoi compiti nell'ambito dello «sport di massa», o, come meglio mi piace dire, «a larga partecipazione». Infine, l'aver appartenuto alla commissione speciale che, qualche anno fa, compilò un approfondito e dettagliato rapporto ad uso del Consiglio federale.
Il fatto di sentirmi abilitato certo mi conforta; mi impone però anche di restar fedele a me stesso e di cercare quindi di non attenermi agli schemi già stabiliti ed elaborati, per precisare invece le mie idee personali, per dire dunque come la vedo io.

Sport ad ogni costo?

Stupirò forse buona parte dei lettori, affermando che ciò non deve essere il caso in senso assoluto. Nella rela-

tività di tutte le cose, e quindi anche di quelle sportive, occorre non dimenticare che l'essere umano dispone – o almeno dovrebbe disporre – del libero arbitrio, ossia della libertà di scelta. Nessun obbligo allora di pratica sportiva, a livello della 3a età. Ma piuttosto opera di persuasione costante, affinché ognuno oltre la dozzina di lustri si renda conto – se non l'ha fatto prima – che la pratica di cui sopra può servire a migliorare la qualità della sua vita. Quindi non sport ad ogni costo come esso può eventualmente esser concepito per i più giovani, bensì sensata attività fisica, adattata soprattutto ai bisogni estremamente diversi di ogni singolo individuo. Attività fisica sensata quale concetto d'ordine superiore, sintonico quindi alla assai larga tavolozza delle possibili applicazioni: dalla più moderata azione a livello corporale fino allo sport vero e proprio, magari anche competitivo.



«Adelante, presto, con juicio»[1]

(= Avanti, presto, con giudizio). Il «con giudizio» del Ferrer manzoniano al cocchiere Pedro, è, trasferito all'attività fisica e allo sport per seniores, di più che necessaria applicazione. Occorre infatti tener conto, in questa fascia d'età, di una quantità di fattori ed elementi assai differenziati, i quali, in funzione appunto della citata qualificazione, fan sì che gli adattamenti debbano avvenire con estrema finezza.
Dal punto di vista della tecnica del movimento, gli esercizi dell'educazione fisica e dello sport restano gli stessi, indipendentemente dall'età dei praticanti; una serie di passi saltellati non varia, che a compierla siano bambini in età prescolare o – esagerando – dei vegliardi. Lo stesso dicasi per le tecniche del nuoto, dello sci, dei giochi collettivi, in poche parole, delle diverse discipline sportive.
Cambiano invece – e come! – le tecniche d'apprendimento e di applicazione, che devono essere messe in uso situativamente, in funzione dell'età cronologica e biologica, dello stato di salute, del grado di allenamento, delle attitudini naturali, del bagaglio tecnico già disponibile, e via dicendo. Ciò vale per e ad ogni età, ma acquista particolare importanza quando chi si esercita non è più un «pivello».
L'insegnante deve tener conto di quanto sopra, onde non far correre inutili rischi alle persone anziane di cui si occupa, in generale meno mobili e più fragili.

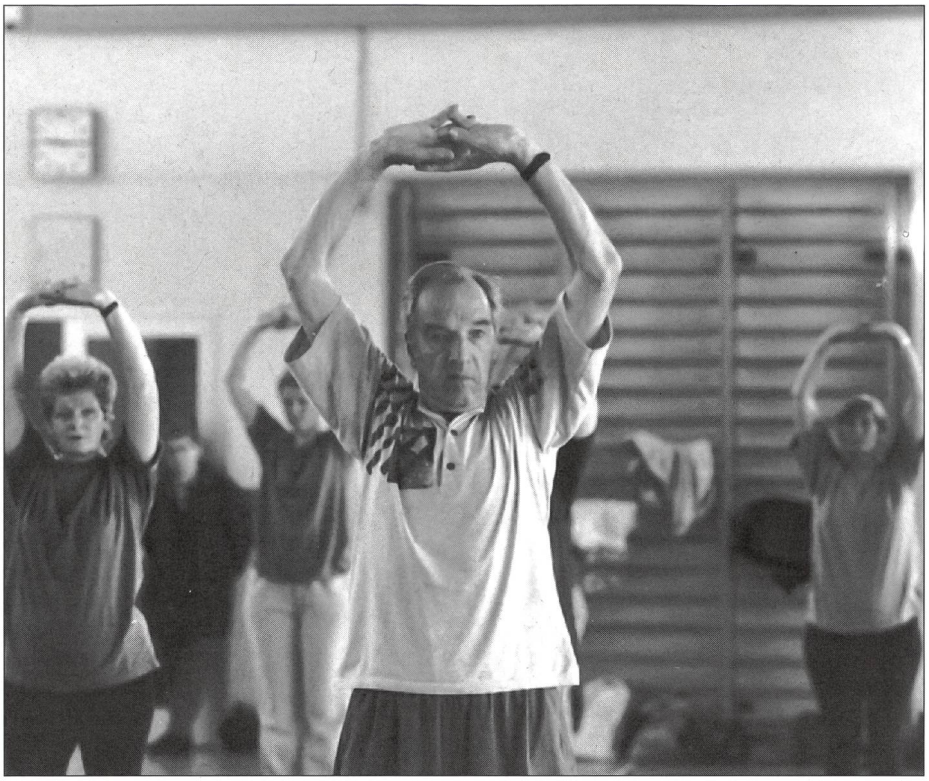
[1] Alessandro Manzoni, I promessi sposi, capitolo XIII.

Ricercare l'efficacia

Ulteriori considerazioni devono essere fatte, affinché l'attività fisica degli anziani sia efficace sotto ogni punto di vista, a conseguenza di una valutazione esatta della «clientela». L'azione dell'insegnante (in senso lato) o dell'allenatore (in senso altrettanto lato) sarà diversa a seconda che si tratti di novellini in assoluto (ossia di sportivi «a scoppio ritardato»), di novellini in una disciplina specifica, di gente che ha fatto sport per tutta la vita, di ex-sportivi di competizione, tanto per citare alcuni possibili gruppi.
L'efficacia è tale, quando ogni partecipante ha effettivamente quanto si aspetta dall'attività fisica e dalla pratica sportiva; ossia non soltanto l'impressione, ma la coscienza d'aver fatto qualcosa di veramente utile per se stesso e per la propria salute. Tale coscienza è però estremamente variabile, in funzione appunto del gruppo al quale si appartiene. Se si usa il termine «sport per gli anziani» o un suo sinonimo, quali concetti conglobanti tutte le possibili forme di attività corporale, bisogna essere coscienti che

C'è sport e sport...

... che tutto può essere sport, ma che non tutto è sport. Ci sono infatti discipline sportive praticabili a tutte le età (penso, a mo' d'esempio, al nuoto o all'escursionismo), indipendentemente che la pratica sia avvenuta in precedenza, mentre ce ne sono altre (e penso a quelle che comportano una certa violenza d'esecuzione) niente affatto adatte per gli anziani, anche se c'è stata una pratica giovanile (non vedo dei settantenni giocare a rugby).
Lo schermidore che, ogni giorno, per tutta la vita, ha tirato di spada, può molto probabilmente farlo ancora in età avanzata, a condizione che sappia adattare il suo sforzo. Mentre eccezionissime sarebbero



(ed uso il condizionale perché di fatto non ne conosco) i ginnasti artistici a girare alla sbarra anni ed anni dopo l'età competitiva.
Ma perfino nelle discipline «a vita» occorre essere abbastanza intelligenti da saper premere sul pedale del freno in tempo giusto, ossia sapersi render conto che talune prestazioni appartengono ormai «ai tempi passati».
Andando ancor più oltre in tal senso, è non soltanto auspicabile, ma fors'anche necessario, che, a un dato momento, si sappiano scegliere altre pratiche sportive, più consone a quel che si è e non a quel che ancora si crede di essere.
A questo proposito, il senso della misura deve predominare, anche se si ha fatto sport per tutta la vita.

La saggezza infine insegna ...

... che, a una certa età, variabile a seconda dell'individuo e delle sue peculiarità, val magari la pena di sostituire lo sport, ossia la pratica di una disciplina sportiva precisa, con un'attività fisica più blanda, più generale, meno «violenta»; un'attività che intrattenga il corpo senza forzarlo, che escluda, nel limite del possibile, l'incidente, evitando così d'essere controproducente. Si rinunci quindi progressivamente alle forme sportive competitive tradizionali più pronunciate, per cedere il posto ad un sano allenamento fisico globale, che sia – soprattutto – di carattere polisportivo, ossia di scelta eclettica. Dando il necessario significato non solo alla resistenza, bensì anche alla mobilità, altrettanto importante per la qualità della vita.
In merito, le federazioni e le società sportive, che intendono offrire sport alle persone della 3a età, devono assolutamente elaborare i necessari programmi; si agisce infatti con «materiale» umano troppo prezioso, e da non gettare quindi «ai ferri vecchi», perché, nell'offerta, ci sia unicamente improvvisazione.
Secondo il mio modo di vedere, una

Ripartizione dei compiti ...

... sarebbe tutt'altro che sbagliata. Le federazioni sportive si dovrebbero occupare dello «sport per seniores» di carattere «più sportivo», ossia assiato principalmente sull'applicazione delle forme tradizionali delle singole discipline. Alle federazioni polisportive, che dispongono di maggior esperienza in merito, dovrebbe spettare il compito, complementare a quello citato, di trovare le forme di transizione, ossia quelle che meglio si adattano a tutti e che possono meglio sostituire la pratica abitudinaria. I due casi in questione concernono sia gli sportivi «a vita», sia le persone in buona salute che allo sport si dedicano solo sul tardi.
Le istituzioni di pubblica utilità dovrebbero centrare la loro azione in primo luogo sugli anziani che non han mai fatto sport e che non intendono affatto farne, bensì soltanto incrementare la loro attività motoria. A loro spetta inoltre d'occuparsi del benessere fisico degli anziani bisognosi di ricupero fisico al secondo stadio, ossia facente seguito alla fisioterapia primaria dopo incidenti o malattie. Per questi compiti le federazioni sportive non sono preparate.
È chiaro che una netta suddivisione non è possibile; tutto dipende in primo luogo dai singoli obiettivi, dalla preparazione delle persone che dirigono lo sport per seniores, nonché dal contesto in cui esso è praticato. Ognuno dei citati aspetti si dovrebbe però ritrovare nelle

Intenzioni

Qui si può dire che si parla esclusivamente di sport, che tutto è effettivamente sport. Nella non dimenticanza della presenza costante, in ogni attività fisica, su tutta la tavolozza di cui è stato detto in precedenza, del principio della prestazione fisica relativa; non c'è infatti movimento o sport senza una prestazione; ad essa non si può rinunciare; non è che la sua misura a cambiare.
Tutto è poi effettivamente sport quando alla parola si dà uno dei suoi significati etimologici: diporto, ossia svago, divertimento. Lo sport per anziani trova così la sua motivazione sociale più importante; quella dell'incontro con gli altri, quella della lotta contro la solitudine, nel piacere di far qualcosa con altri individui; senza per questo dimenticare che «le coureur solitaire» continua ad avere i suoi diritti anche se anziano. ■