

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Maestri di sport e terza età  
**Autor:** Gilardi, Clemente  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000745>

### **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:** 21.02.2026

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

## Maestri di sport e terza età

Clemente Gilardi

### Costatazione

In molti ambienti del nostro paese — specialmente didattici, e, tra questi, soprattutto in quelli subenti l'influsso di una concezione «germanica» della formazione degli insegnanti di educazione fisica (o maestri di ginnastica e sport o maestri di sport, che dir si voglia), è divenuto quasi una specie di «forma mentis» il pensare che i suddetti insegnanti, raggiunta una certa età, non siano generalmente più in grado di far godere i loro allievi di lezioni convenienti ed utili. Molti (e non da ultimo parecchi direttori e rettori di scuole di diverso livello) danno l'impressione di credere fermamente che, passato il cinquantesimo o il sessantesimo anno di vita, il maestro di sport sia talmente menomato ed affaticato fisicamente da non esser più capace di fornire nulla di valido né in palestra, né sul campo sportivo, né in piscina, né sulle piste sciistiche e via dicendo. E gli stessi molti di cui è il caso esprimono spesso dubbi, presentano non di raro limitazioni e mettono perfino talvolta il veto in merito alla nomina di un insegnante di educazione fisica quando questi non è nella situazione di specificamente provare, a forza di diplomi e di titoli di studio, che sa esplicare un'attività insegnativa anche in una o più materie esulanti dallo sport.

Tutto questo potrebbe ancora andare. Quel che è più grave — a nostro modo di vedere — è il fatto che spesso ci si contenta, in merito a quanto sopra, di considerare tutta la faccenda come cosa compiuta, irreversibile, che non si presta ad equivoci; senza preoccuparsi affatto di studiare — perchè si ammette «a priori» che il tutto è vero — altre possibili varianti e soluzioni.

### Conseguenze

In funzione della citata «forma mentis» si esige, nell'ambito degli istituti universitari specializzati, che i diplomandi maestri di ginnastica e sport studino, a parte lo sport, anche ulteriori materie; questo modo di procedere e d'esigere diventa, per molti, come il sottoscrivere una specie di «assicurazione» in vista degli anni «autunnali». Con la garanzia che, col sopraggiungere di quest'ultimi, si dispone di una certa qual sorta di «possibilità d'equilibrio e di compensazione» per quanto le capacità fisiche non saranno più quelle di una volta.

A parte il fatto che — a parer nostro — tale soluzione è un «tarpare le ali» a chi, per vocazione, non vorrebbe essere altro che maestro di sport e dedicare tutta la sua vita professionale ad esso, siamo dell'opinione che, grazie ad essa, si invitano ad abbracciare la professione una quantità di futuri docenti che lo sport scelgono solo quale pratica e comoda attività compensativa negli anni giovani; gente quindi che per esso non ha nessuna od ha ben poca vocazione.

La soluzione è certo accettabile per tutti coloro che hanno una doppia disposizione; ma per chi non è intrinsecamente disposto che in una sola direzione, si tratta, sempre, di una soluzione di ripiego e di comodità oppure d'inutile costrizione. Avviene, nel secondo caso, una specie d'intromissione nella libertà di scelta del singolo individuo, in

quanto lo si obbliga su binari che eventualmente non gli sono affatto consoni.

Questo per i diplomandi delle università. Per i maestri di sport formati a Macolin, la «forma mentis» in questione preclude, quand'essa esiste, possibilità di nomina; ciò avviene talora già, malgrado la legislazione vigente, al livello di talune scuole professionali o per apprendisti.

### La libera scelta

Non va e non può essere negato che i «motivi sociali» delle preoccupazioni di taluni abbiano, in un certo senso, il diritto di esistere e che siano anche, sotto certi aspetti, altamente lodevoli. Ma vale la pena di mettere il carro davanti ai buoi? La libertà di scelta — o puro insegnante di educazione fisica o insegnante «combinato» — deve essere lasciata ai singoli. Sulla base di tale scelta si cristallizza poi il genere del docente; e, come in tutte le discipline dell'insegnamento, spetta anche al maestro di sport «puro» il far sì che, superata la mezza età, egli sia ancora in condizione — grazie ad un adattamento costante e ad un perfezionamento continuo — di soddisfare il suo compito nel migliore dei modi.

### Paradosso

Al giorno d'oggi si tende a propagare ovunque l'idea secondo la quale anche gli appartenenti alla terza età possono e devono praticare ginnastica e sport, magari solo nella semplice forma di un allenamento di condizione fisica. Poniamoci allora una domanda assai semplice, forse anche ingenua: «Non è un paradosso, nell'ottica citata, che appunto l'insegnante di tali discipline, raggiunto il periodo di vita in questione, dall'insegnamento delle stesse debba essere dispensato nell'ambito scolastico?».

Molti sono gli esempi a poter entrare in linea di conto a dimostrazione che si tratta appunto di un paradosso. Troppo lunga sarebbe la lista, soprattutto perchè ogni nome richiederebbe di corrispondente commento. Possiamo ad ogni modo affermare che parecchi sono stati e sono i colleghi i quali, raggiunto e superato il cinquantesimo o il sessantesimo anno di vita, hanno continuato e continuano a fornire, fino al pensionamento ed oltre lo stesso, un insegnamento sportivo assolutamente valido e meritevole, altrettanto buono, per non dire migliore, di quello di molti giovani sfornati di fresco.

### Evoluzione

Perchè gli anziani in causa, anche se non più capaci di dimostrare un esercizio particolarmente arrischiato e difficile, anche se non più agili come in gioventù, anche se non disponenti più della stessa forza, hanno però dalla loro una collezione tale di conoscenze ed una tale somma d'esperienza — e tecnica e metodologica e didattica — che, pur dovendo evitare un impegno fisico personale totale, possono ugualmente impartire lezioni esemplari. A

condizione naturalmente che, nel corso degli anni, non si siano «fossilizzati» sui «clichés» appresi in gioventù, ma abbiano saputo evolvere, nel tempo, con se stessi e con le proprie capacità.

### Utopia

D'altra parte, quella dell'impegno fisico personale totale è e resta, nell'insegnamento dello sport, un'utopia anche per i più giovani. Quando un maestro di educazione fisica ha sei o otto ore di lezione nel corso della stessa giornata, è escluso che sia in grado di impegnarsi, puramente sotto l'aspetto fisico, con dimostrazioni e via dicendo, al cento per cento in ognuna di esse, facendo personalmente tutto quanto gli allievi sono da lui tenuti a fare. Nell'ambito della stessa lezione o nel seguito delle diverse lezioni un mo-

mento di recupero deve pure trovar posto; e ciò non può certo avvenire se l'insegnante si mette sempre «in prima linea».

### Conclusione

Sulla base di quanto sopra, riteniamo che l'insegnante di sport non si dovrebbe troppo preoccupare, all'inizio della sua carriera, di quanto saprà fare, fisicamente, oltre «il mezzo del cammin di nostra vita». Si dovrebbe invece preoccupare, a scelta avvenuta, della validità del suo insegnamento, lezione per lezione, giorno per giorno, mese per mese, anno per anno; le soluzioni nascerebbero così per lui in modo progressivo e naturale, a soddisfazione completa degli allievi, dei colleghi e dell'autorità da cui dipende.

## Ritorno alla «vita normale»

Armando Libotte

Annamaria Moser-Pröll, la grande specialista dello sci alpino, vincitrice di cinque Coppe del mondo, ha annunciato di volersi ritirare dallo sport attivo al termine della attuale stagione. «Voglio vivere una vita normale», ha dichiarato la sciatrice austriaca.

La Moser-Pröll non è l'unica vedetta dello sport che si è resa conto, che la competizione ad alto livello ha raggiunto limiti di rottura. Poche settimane prima, la giovane nuotatrice tedesca Christel Justen, di soli 17 anni, aveva fatto sapere di rinunciare all'attività agonistica, per meglio dedicarsi alla propria formazione professionale. La Justen aveva vinto lo scorso settembre a Vienna il titolo europeo dei 100 m rana, migliorando nel contempo il primato mondiale della distanza col tempo di 1.12,55 min.

Lo sport moderno, specie nell'ambito delle discipline misurabili (distanza, altezza e tempo), richiede un enorme lavoro preparatorio, che assorbe praticamente l'intera giornata. Perché occorre tener conto anche del tempo di recupero, dopo lo sforzo compiuto, in allenamento ed in gara. Nel mentre le ore di un impiegato o lavoratore tendono costantemente a diminuire, nello sport si nota il fenomeno opposto.

Vince o comunque si afferma chi lavora di più, chi riserva il maggior numero di ore all'allenamento. Ormai non sono rari i casi di atleti — di qualsiasi disciplina — che si allenano tre volte al giorno. Il neocampione del mondo di pattinaggio artistico — un russo — dedica sei ore della sua giornata alla propria preparazione. È chiaro, che non si può più parlare di una «vita normale», ancorché si sappia, che nei paesi a partito unico le ore dedicate allo sport sono considerate come ore lavorative e retribuite come tali.

Ma ci sono altri aspetti diremmo «estremi» dello sport ad alto livello. Il padre di una nuotatrice svizzera — la Monod — ha tolto di scuola la propria figlia, facendole impartire lezioni private — per permetterle di perfezionare la propria efficienza agonistica. Nel campo della ginnastica abbiamo il caso della locarnese Bazzi e di alcune sue compagne, che hanno abbandonato la propria famiglia — ancora giovanissime — per vivere in un altro ambiente fa-

miliare, allo scopo di migliorare le proprie capacità «tecniche». Lo sport, che un tempo altro non era se non un piacevole «hobby», è diventato, per molti, il motivo stesso della loro vita e poichè l'attività sportiva si diversifica dal lavoro comune per il fatto che comporta anche un lato agonistico, quindi di estrema tensione, essa risulta particolarmente «stressante». Una cosa fatta con piacere, senza l'imposizione di determinate regole, senza l'obbligo di ripetere costantemente gli stessi movimenti o esercizi non stanca, ma ben diverso è il caso di chi è costretto a dedicare buona parte della propria giornata ad un programma che non si rinnova mai e che tende unicamente alla perfezione degli stessi gesti. È evidente, che a lungo andare, qualcuno finisca per arrendersi, tanto più che la vita offre sicuramente altre cose più interessanti ed appassionanti. Ci sono, naturalmente, attività sportive in cui l'impegno quotidiano è meno intenso. Prendiamo il caso dei calciatori professionisti, ai quali rimane almeno mezza giornata di tempo libero per dedicarsi ad altre cose.

La giornata di lavoro di un Merckx o di un Gimondi è, generalmente, meno carica di quella di uno sportivo «olimpico». Le uscite in bicicletta giornaliere — a parte il periodo delle corse a tappe — variano dalle due alle sei ore. Ed il «lavoro» dei ciclisti professionisti è regolato da metodi di corsa ormai codificati dalla prassi. Nella prima fase della corsa, il lavoro più improbo — quello del controllo degli avversari più quotati — viene svolto da una squadra di gregari. L'«asso» — il capitano dell'«équipe» — entra in azione generalmente solo nella fase finale della gara, dopo essere rimasto al riparo del gruppo, con relativo risparmio di energie.

L'exasperazione agonistica alla quale si è arrivati in determinati sports, mette in pericolo gli stessi valori della pratica sportiva. Alle rinunce della Moser-Pröll e della Justen se ne aggiungeranno sicuramente delle altre, se non si riuscirà a ridare una dimensione umana alle competizioni. E questo lo si otterrà solo attraverso una programmazione ragionevole di ogni attività sportiva, compito che compete alle varie federazioni.