

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	43 (1986)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Invecchiare : un problema anche per gli insegnanti di educazione fisica
<b>Autor:</b>	Grenacher, Hansueli
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000181">https://doi.org/10.5169/seals-1000181</a>

### 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:** 16.01.2026

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



## Invecchiare: un problema anche per gli insegnanti di educazione fisica

di Hansueli Grenacher

Inchiesta e interviste con maestri di ginnastica e di sport «anziani» (di oltre 40 anni) nei cantoni di Argovia e Soletta nell'inverno del 1982/83.

Lavoro eseguito nel quadro di un congedo di perfezionamento presso la Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin.

### Obiettivo dell'inchiesta

Fornire le risposte alle seguenti domande:

- quali sono i problemi fisici e psichici che si presentano all'insegnante d'educazione fisica quando invecchia?
- quali sono le probabilità di poter esercitare questo mestiere a tempo pieno fino al pensionamento?
- quali sono le soluzioni che l'insegnante d'educazione fisica potrebbe adottare?
- a quali soluzioni le autorità dovrebbero prestare la mano?

### Risultati e conclusioni dell'inchiesta, limitati a 6 raccomandazioni

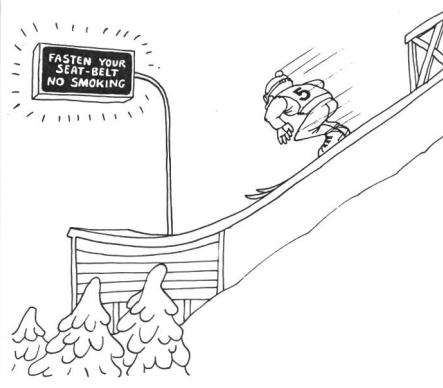
#### 1. Con l'età l'insegnante d'educazione fisica dovrebbe avere la possibilità di ridurre il numero di lezioni d'educazione fisica a vantaggio di altre attività

**Motivi:** (Risposte al questionario)

- il 50% degli insegnanti desiderano una riduzione dei corsi d'educazione fisica; la metà tra di loro ha già adottato questa misura, sia per problemi specifici che si pongono con l'età, sia per altre ragioni (spostamento d'interessi)
- solo il 44% è deciso a mantenere l'o-

(Spahr 1974)

La scelta del mestiere d'insegnante d'educazione fisica è un salto nell'incerto. Nessuno sa se sarà vittima di ferite gravi e di fenomeni d'usura e se non subirà danni fisici irreversibili.



ratio completo di lezioni d'educazione fisica fino al pensionamento

- i problemi fisici più spesso citati sono:
  - diminuzione delle capacità fisiche (81%)
  - aumento dell'affaticamento e ricupero più lento (68%)
  - usura dei dischi intervertebrali e dolori al dorso (38%)
  - dolori causati da vecchie lesioni sportive (28%)
  - disturbi cronici (13%)

Alcune citazioni a questo proposito:

- appaiono segni d'usura ed è difficile prevedere come sarà il loro sviluppo. Alcuni anni fa ho avuto all'improvviso dei fenomeni di paralisi alla gamba destra. Ho subito un'operazione nella quale mi hanno tolto il disco intervertebrale tra la quarta e la quinta vertebra lombare...
- sono preoccupato per il tendine d'Achille. Sento spesso dei dolori...
- ogni tanto sento dei dolori alla spalla destra. Provengono probabilmente dalla mia attività sportiva di prima (pallamano).
- recentemente ho dei dolori nell'articolazione destra dell'anca.
- il mio punto debole sono i tendini d'Achille. La situazione si è aggravata sempre di più... e prima del pensionamento ho dovuto camminare con le grucce per un anno e mezzo.
- ho sofferto di una lesione dei dischi intervertebrali accompagnata da paralisi alle gambe, ma mi sono ben rimesso. Il medico mi ha detto che la lesione era stata causata da un difetto di portamento congenito e non dall'attività d'insegnante d'educazione fisica.

### Problema psichici

Il 20% degli insegnanti indicano problemi psichici:

- paura d'incidenti
- sentimento d'insufficienza professionale a causa delle riduzione delle capacità fisiche
- incertezza se potranno esercitare la loro professione fino al pensionamento.

### Problemi fisici

Per l'81% degli insegnanti il problema principale è il seguente: con l'età, la capacità di prestazione e di rigenerazione diminuisce, la stanchezza si fa sentire più presto e il ricupero è più lento mentre il numero di lezioni rimane identico. Sembra più facile dare dei corsi in altre materie.

Alcune citazioni:

- dopo una giornata d'insegnamento, mi ci vuole molto più tempo per ritrovare un po' d'energia...
- oggi mi sembra che faccia meno fatica ad insegnare le lingue o la storia che non a dare lezioni d'educazione fisica. Prima era l'inverso...
- non sento più la stessa motivazione di prima a dare dei corsi d'educazione fisica. Questa saturazione d'attività sportive si spiega eventualmente con la diminuzione della capacità di recupero...

Principali aspetti positivi della situazione degli insegnanti polivalenti:

- varietà ideale del lavoro
- conoscenza degli allievi sotto angoli diversi
- sicurezza per l'avvenire: possibilità di ridurre con l'età l'orario d'educazione fisica (eventuale riduzione totale) a favore di lezioni in altre materie.

Principali aspetti positivi della situazione dell'insegnante d'educazione fisica «puro»:

- totale concentrazione sulle numerose possibilità dell'insegnamento dello sport
- piena soddisfazione, piacere all'attività sportiva
- competenza professionale.

Principali aspetti negativi della situazione dell'insegnante polivalente:

- formazione troppo lunga
- senso di competenza limitata in educazione fisica.

Principali aspetti negativi della situazione dell'insegnante d'educazione fisica «puro»:

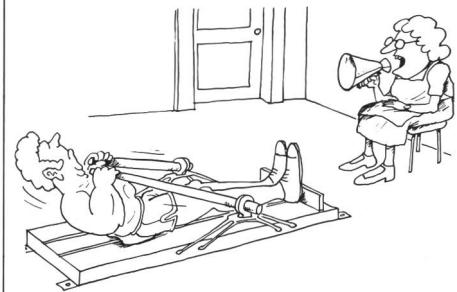
- rischio d'usura prematura
- rischio di saturazione
- problema della riduzione dell'orario d'educazione fisica quando l'età lo richiederebbe.

Citazioni:

- come insegnante d'educazione fisica «puro» vedo il mio avvenire con grande preoccupazione. Non credo che io possa continuare a insegnare a tempo pieno dopo i cinquant'anni.
- come insegnante polivalente non ho preoccupazioni: posso sostituire lezioni in altre materie a ore d'educazione fisica; per me questo non è unicamente una questione di problemi fisici.

(Spahr 1974)

Allenamento regolare della forza e della tenacia.



## 2. Il candidato insegnante d'educazione fisica dovrebbe fare degli studi paralleli in una seconda o perfino in una terza materia

**Motivi:** (risultati del questionario)

- nella maggioranza dei casi gli insegnanti consultati stimano che a lungo termine la situazione dell'insegnamento polivalente (insegnamento d'educazione fisica che dà corsi anche in altre materie) è preferibile a quella dell'insegnamento d'educazione fisica «puro» (che insegna unicamente nella sua materia)
- sui 19 insegnamenti d'educazione fisica «puri», 10 dichiarano che se avessero la possibilità di ricominciare gli studi, sceglierrebbero un'altra materia accanto all'educazione fisica
- tutti gli insegnamenti d'educazione fisica «polivalenti» consultati sono soddisfatti della loro situazione e non cambierebbero i loro studi se dovessero rifarli.

## 3. Le autorità competenti dovrebbero a poco a poco aiutare gli insegnanti d'educazione fisica che invecchiano nella soluzione dei problemi evocati

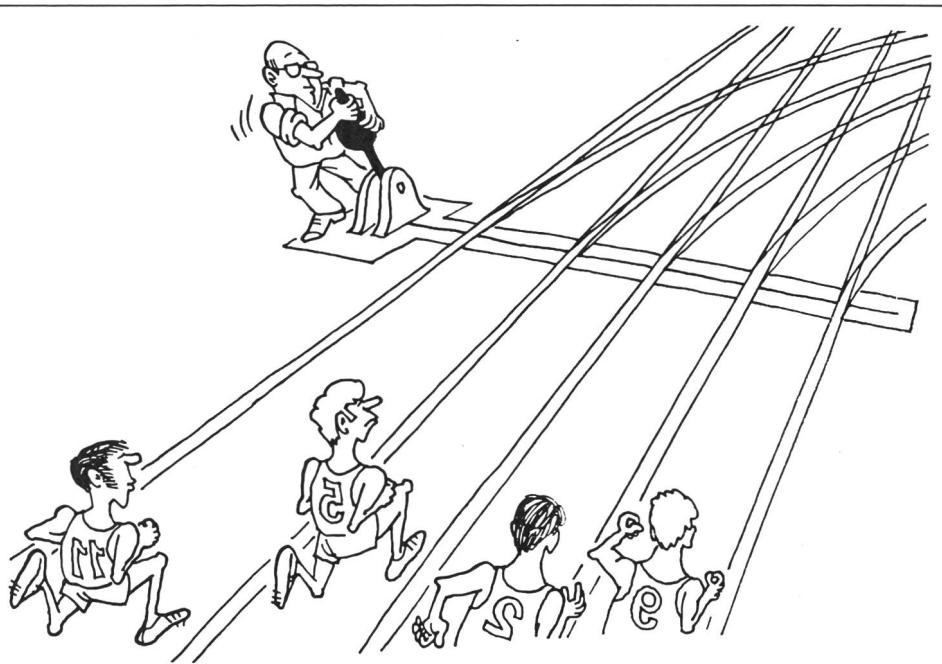
**Proposte e motivazione** (l'ordine delle proposte corrisponde all'urgenza dei desideri):

- riduzione generale dell'orario d'educazione fisica di 2 ore settimanali a partire da 50 anni e di 4 ore settimanali a partire da 55 anni. Riduzione flessibile in certi casi (certificato medico).

Il problema principale dell'insegnamento d'educazione fisica sta nel fatto che il carico che l'insegnante sente sulle sue spalle aumenta con l'età: non ha più le stesse capacità di recupero e a partire da 50 anni si presentano sempre più fenomeni d'usura. L'orario invece non viene modificato. Di conseguenza diventa sempre più difficile esercitare il mestiere *a tempo pieno* fino al pensionamento.

- abbassamento dell'età di pensionamento
- flessibilità per tutti gli insegnanti in quanto al pensionamento
- flessibilità nel trattamento dei casi speciali d'insegnanti d'educazione fisica (rapporto medico)
- nelle scuole medie: riduzione dell'orario d'educazione fisica a livello degli insegnanti delle altre materie (24 lezioni invece di 28)
- riduzione dell'orario secondo la scelta dell'insegnante: lavorare meno, guadagnare meno. Bisognerebbe allora fissare un minimo di ore per poter conservare lo statuto di maestro principale.

I problemi dell'invecchiamento diventano gravi a partire da 60 anni. Le scuole non dovrebbero avere un interesse a



mantenere gli insegnanti «usati» che potrebbero fare posto alle giovani leve disoccupate. Soprattutto la riduzione volontaria dell'orario potrebbe essere vantaggiosa per tutti. L'insegnante avrebbe più tempo libero per altre attività, per la famiglia ecc. La sua soddisfazione personale servirebbe anche a migliorare il clima nella scuola.

#### **4. I centri di formazione d'insegnanti d'educazione fisica (Università di Berna, Basilea, Ginevra, Losanna, Politecnico di Zurigo) dovrebbero rendere possibile studi paralleli in un'altra materia.**

##### **Motivi**

La preparazione di un diploma d'insegnante d'educazione fisica I o II impone generalmente un numero di lezioni tale da rendere quasi impossibile una formazione parallela. Ci vogliono per esempio 16 semestri di studi per ottenere nello stesso tempo il diploma II d'insegnante d'educazione fisica e una licenza in un'altra materia.



(Spahr 1974)  
Ridurre la velocità con l'età e adattare la capacità di prestazione all'età biologica. Eventualmente riduzione delle lezioni d'educazione fisica a favore di un'altra materia.

#### **5. Organizzare dei corsi di perfezionamento speciali per gli insegnanti d'educazione fisica anziani**

##### **Motivi:**

- la maggioranza dei corsi viene organizzata con lo scopo di perfezionare le capacità fisiche
- gli insegnanti anziani hanno l'impressione di non potere più seguire tali corsi
- non esistono corsi nei quali un insegnante anziano può imparare a insegnare bene malgrado l'età.

##### **Proposta:**

I corsi di perfezionamento per insegnanti d'educazione fisica dovrebbero offrire agli insegnanti anziani la possibilità di una formazione permanente e di uno scambio d'esperienze.

#### **6. Ogni insegnante d'educazione fisica dovrebbe interessarsi ai problemi fisici e psichici che possono sorgere con l'età**

##### **Proposte e soluzioni:**

- accettare il processo biologico d'invecchiamento
- adattare gli sforzi fisici all'età biologica
- colmare la perdita di capacità di prestazione con un allenamento regolare della condizione fisica, rispettivamente della tenacia
- sostituire altri metodi d'insegnamento alla dimostrazione
- controlli medico-sportivi regolari
- mantenersi in buona salute (vita regolata, alimentazione sana, sauna, bagni termali, massaggi...)

- rimanere giovani intellettualmente e spiritualmente. Interesse per gli avvenimenti mondiali e per i problemi umani. Partecipazione alla vita della scuola. Coltivare i contatti con i colleghi e con gli allievi. Studio di riviste specializzate. Interessarsi alle nuove tendenze dello sport e alle scoperte nell'ambito della teoria dello sport
- rinforzare la propria psiche (maturità, esperienza, umanità, sviluppo della personalità)
- mettersi a disposizione come educatore, allenatore, consigliere
- perfezionare i talenti d'organizzatore
- conservare entusiasmo e umore
- rivedere gli obiettivi dell'educazione fisica scolastica (p. es. diminuire l'importanza della prestazione, mentre l'accento sull'esperienza vissuta pienamente e sullo sviluppo della personalità).



Distinzione per l'insegnante d'educazione fisica che va in pensione.

#### **Considerazioni finali**

Il mestiere d'insegnante d'educazione fisica è fra i più belli del mondo. In nessun'altra materia le possibilità per contatti umani intensi e soddisfacenti sono così numerose. Ma come lo ha dimostrato l'inchiesta, nascono, per l'insegnante d'educazione fisica, nel corso degli anni, problemi che non si trovano in ugual misura nelle altre materie. Il processo d'invecchiamento biologico, la diminuzione delle capacità fisiche, l'usura fisica, intellettuale e psichica non sono fenomeni che si limitano agli insegnanti d'educazione fisica; ma influiscono direttamente e visibilmente sull'insegnamento e possono perfino rendere impossibile l'esercizio del loro mestiere. Così si capisce perché molti insegnanti d'educazione fisica - con il passare degli anni - riducono l'orario o rinunciano completamente al loro mestiere.

**Sono  
donatore di sangue!**