

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 9

Artikel: Sport per tutti : una componente importante per lo sport di massa

Autor: Kennel, Lilo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000085>

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: 19.02.2026

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

Sport per tutti: una componente importante per lo sport di massa

di Lilo Kennel, vice-presidente della commissione «Sport per tutti» dell'ASS

17 anni fa, l'Associazione Svizzera dello Sport (ASS) ha creato la Commissione Sport per Tutti, con l'obiettivo di assistere le federazioni e le società sportive nelle loro attività di promozione dello sport del tempo libero e dello sport di massa. La commissione è nello stesso tempo un centro di consulenza e di prestazione di servizio competente e iniziatore e promotore delle attività.

Sport per Tutti significa sport di massa in tutti i suoi aspetti — dal puro divertimento all'allenamento fitness e alla competizione. Sport per Tutti è per famiglie, singoli, gruppi, manager e casalinghe, bambini e anziani — cioè veramente per tutti. Con offerte interessanti si vuole facilitare al non-sportivo e allo sportivo occasionale il primo passo verso un'attività sportiva regolare, attribuendo molta importanza alla socievolezza, ai giochi e al divertimento.

Da quando esiste Sport per Tutti, sono state elaborate molte proposte d'attività sportiva, in parte come risultato di progetti nati in collaborazione tra Sport per Tutti e federazioni sportive. Sono stati costruiti impianti fissi che sono a disposizione di tutta la popolazione.

Manifestazioni a livello nazionale e i massmedia hanno fatto di Sport per Tutti un marchio e hanno aiutato a promuovere l'idea del fitness. Per non dimenticare l'apprezzato afflusso di nuovi membri nei diversi club, conseguenza dei corsi organizzati.

Chi potrebbe rinunciare ora al Corsincontro, nato da un progetto dell'Associazione Svizzera dello Sport (ASS), della Federazione Svizzera d'Atletica leggera (FSA) e il Credito Svizzero (CS). La varietà dei percorsi segnalati nel Corsincontro permette allo sportivo del tempo libero di scegliere un allenamento progressivo specifico per mantenere la propria buona forma. Sono molto bene frequentati gli allenamenti guidati da monitori appositamente formati, sia per principianti desiderosi di imparare sia per gruppi di ogni età.

Un altro progetto di 5 anni è stato elaborato con la Federazione Svizzera di Sci (FSS). I club pilota presentano ai non-membri delle attività per tutto l'anno: sci-erba, gite in bicicletta, ginnastica per lo sci, giornata sciistica per tutta la famiglia, corsi di sci di fondo, giornate di prova di salto con gli sci e molti altri. I promotori hanno mobilitato nello stesso tempo i propri membri. L'impegno ha dato dei frutti, i club si sono rafforzati.

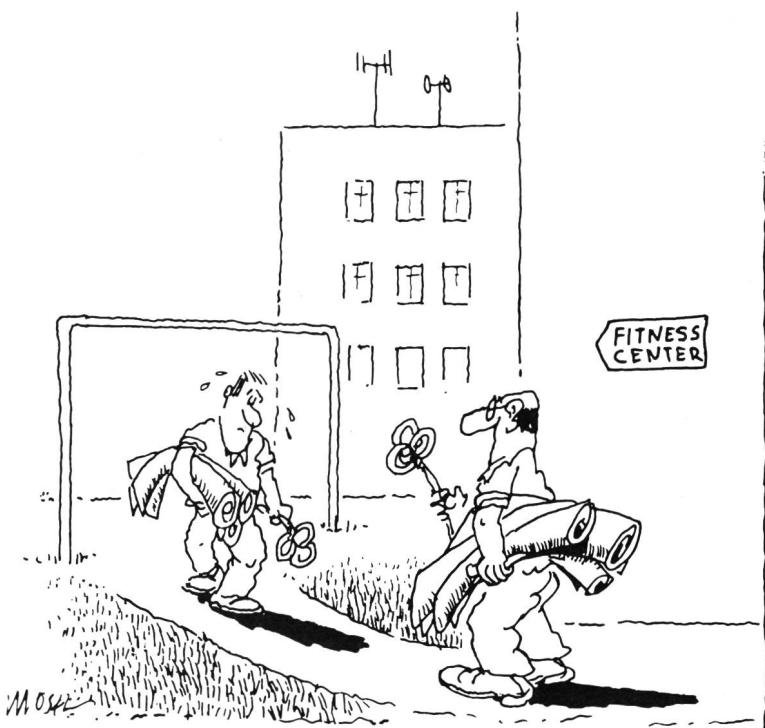
Dal progetto comune con la Federazione svizzera di nuoto (FSN), si è sviluppata la «Scuola di nuoto» di Zurigo. Ecco un esempio che illustra come società sportive possono amministrare un'impresa in comune, con la direzione dei corsi messa a disposizione dalle società sportive in questione. Questi e altri esempi ispirano altre federazioni e società.

Da alcuni anni la Società svizzera di salvataggio (SSS) organizza il «suo» nuoto di 1 chilometro. Partecipano i quasi 25 000 membri e molti non-membri di tutte le fasce d'età — una grande cerchia. Si aspetta da ognuno di percorrere a nuoto una distanza minima di 1000 metri. Spesso questa meta costituisce un incentivo per concludere prima, come allenamento, il test di nuoto a tappe dell'Interassociazione di nuoto (IAN); altre volte è una motivazione per preparare la partecipazione a una traversata lacustre — un'esperienza sportiva di prim'ordine. Come sport per la salute, il nuoto ha trovato molti nuovi amici anche grazie a queste iniziative.

La bicicletta è di nuovo di moda. Sono molto apprezzate le innumerevoli gite in bicicletta offerte dall'Unione ciclomotoristica svizzera (SRB). Vie sicure e ben segnalate conducono attraverso le belle regioni del paese. I percorsi sono raccolti in un opuscolo con i profili dei percorsi, per facilitare la scelta di un tracciato che corrisponda al livello di prestazione del singolo. Le FFS offrono parallelamente uno svago in bicicletta. Con i suoi corsi di ginnastica per mamme e bambini (talvolta anche per padri e bambini) che conducono spesso allo sport di famiglia, la Federazione svizzera di ginnastica (FSG) offre un'ottima base per il movimento naturale e un fondamento solido per il futuro comportamento sportivo, senza dimenticare la possibilità d'intensificare i rapporti tra genitori e bambini.

Questi preziosi programmi di Sport per Tutti sono stati copiati con successo da altre società sportive — tennis, nuoto, pattinaggio, sci ecc. — e sono molto apprezzati dai genitori come possibilità d'incontro amichevole e di scambio d'esperienze.





Nuovi giochi

Sono molto popolari i «New Games», importati dall'America da Sport per Tutti che li ha integrati nelle Sagre del gioco. Per facilitare l'interpretazione giusta dei giochi e per permettere di organizzarli in modo entusiasmante, esistono dei corsi per monitori di Sagre del gioco, come pure una guida e dei depositi di materiale speciale per questo tipo di manifestazione. Società sportive e altri gruppi ne hanno già approfittato in larga misura per motivare molte persone a occupare con lo sport il tempo libero.

- giochi come indiaca, frisbee, badminton e tennis-anello sono particolarmente adatti per famiglie, ma anche come gioco d'intervallo: in riposo serale, in occasione di feste di famiglia, nei party in giardino o nelle pause di gite pedestri
- giovani e anziani s'impegnano a fondo nel mini-tennis, un'azione di sport

di massa dell'Associazione svizzera di tennis (AST). Con un minimo di mezzi si riesce a ottenere un massimo di risultati e molto piacere

- la pallavolo come gioco di svago praticata nell'area di una piscina o in spiaggia tra amici (o eventuali futuri amici), permette senz'altro delle regole più semplici o il gioco con un pallone soffice o un cubo d'espanso; importante è muoversi.

Secondo studi fatti dall'ASS il 53% della popolazione adulta pratica regolarmente dello sport. Dal 1978 al 1984 il numero degli adulti non-sportivi è diminuito di 400 000. Questo non è il merito della commissione Sport per Tutti dell'ASS. È piuttosto il risultato della collaborazione quasi perfetta tra federazioni sportive, G+S, uffici sportivi, stazioni turistiche, sportivi di punta e altri elementi catalizzatori. Il movimento sportivo svizzero è lanciato per bene e deve continuare il suo sviluppo.

Appello ai monitori

Quali sono le tue possibilità come dirigente di un club o monitoro G+S, d'organizzare delle azioni all'insegna dello Sport per Tutti per la tua società sportiva, il tuo gruppo o la popolazione?

- forse una corsa d'orientamento di svago per tutti gli abitanti del villaggio o un torneo di mini-tennis sul parcheggio del supermercato libero la domenica?
- perché non collaborare con altri club del villaggio? L'organizzazione dei Giochi olimpici del villaggio, oltre a far piacere a chi se ne occupa, è un'ottima propaganda per il reclutamento di nuovi membri e trova spesso gli aiuti da parte delle autorità
- incontra generale entusiasmo una Sagra del gioco organizzata in occasione della festa nazionale o di un altro avvenimento eccezionale. Esercizi di destrezza come andare in pedalo, camminare sui trampoli, affascinano giovani e anziani
- quasi tutti parteciperanno a un rallye in bicicletta con un'interessante scelta del percorso
- soprattutto le donne reagiscono favorevolmente ai percorsi Vita «guidati». Non tutte le donne osano avventurarsi sole su sentieri dei boschi per eseguire esercizi fisici.

Diversi gruppi aspettano una buona occasione per praticare (di nuovo) dello sport. Così i «giovani pensionati», i seniori. Una buona possibilità per riattivare gli ex-monitori G+S!

Lo sport di massa prende un posto sempre più importante. Nondimeno gli sportivi occasionali necessitano di un piccolo incoraggiamento per iniziare con la pratica regolare. Voi siete predestinati a svolgere questa funzione! Mettiamoci al lavoro per avere solo vincitori: i partecipanti, i monitori, i club e la società.

Prestazioni di servizio

Ulteriori informazioni, consigli, incarti e documentazioni, articoli di propaganda ecc., possono essere ordinati presso i responsabili dei settori Sport per Tutti delle federazioni o presso l'ASS, Sport per tutti, casella postale 202, 3000 Berna 32 (Tel. 031/43 00 11). □

COGESA

RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE,
PALESTRE E CAMPI DA TENNIS

COGESA S.A.

6807 TAVERNE
Tel. 091 93 11 75/76

Esclusivista per il Ticino

