

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Artikel:** Un movimento in espansione : anziani+sport di Pro Senectute

**Autor:** Ackermann, U. / Sprecher, E.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999884>

#### 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

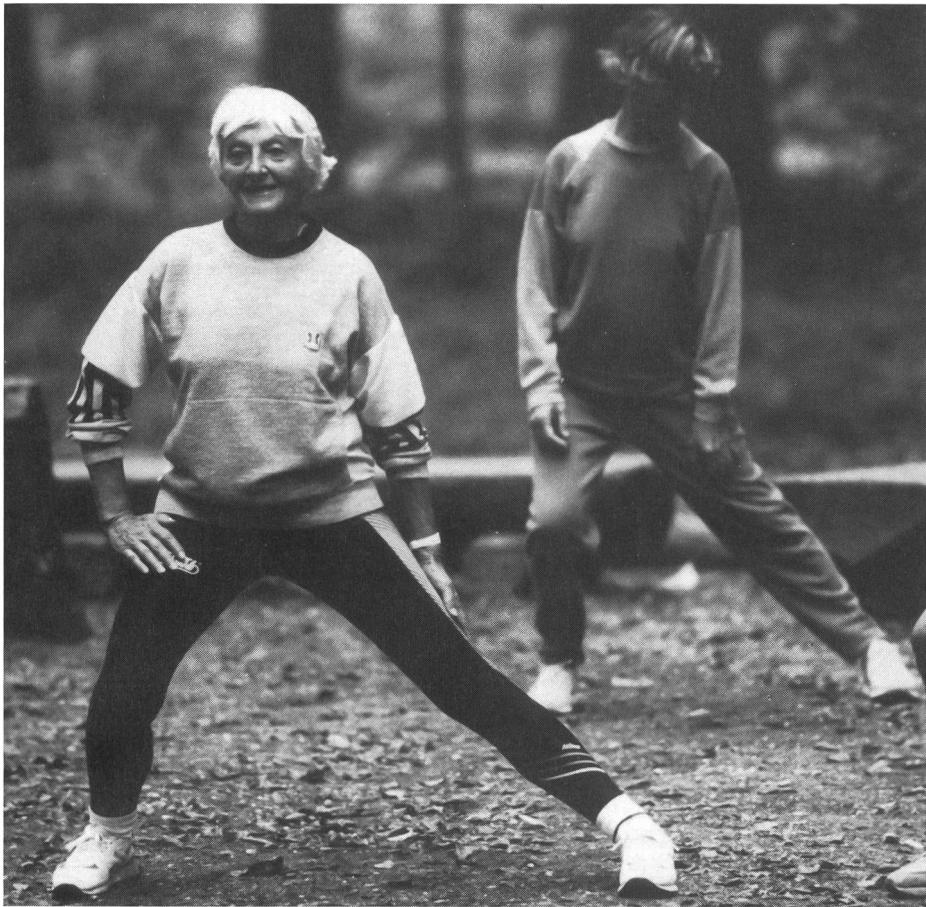
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



prestazione di sportivi anziani allenati, mentre meno sicure sono le conoscenze sulle persone anziane non allenate. Ad esempio, qual è l'attività motoria degli ottantenni? Quali sono le loro condizioni nell'ambito della mobilità, forza, resistenza ecc. Quali tipi di movimento sono necessari nell'attività quotidiana e come vengono mantenuti e migliorati grazie a un allenamento sportivo finalizzato. Che relazioni si possono stilare fra la salute nella terza età e l'attività fisica in questo periodo? (vedi il Progetto Aarau in questo numero speciale). Che influsso hanno i contatti sociali all'interno del gruppo sulla prestazione sportiva e sul mantenimento della salute? Cosa sappiamo sugli infortuni nello sport e sui rischi di incidenti nella terza età? Quali rischi bisogna contemplare in caso di particolarità fisiche latenti o manifeste dovute all'età?

Questo catalogo potrebbe essere arricchito ulteriormente. Esso è importante in modo particolare per la formazione di monitrici e monitori.

#### **Uno sport in sintonia con l'età**

Anche se è importante che gli anziani mostrino a loro stessi e agli altri le loro prestazioni in concorsi e campionati, non bisognerebbe altresì dimenticare coloro per cui le prestazioni non rappresentano un fine a se stesso ma un

bisogno per superare le difficoltà quotidiane.

Lo sport per anziani deve mantenere e favorire la salute così come prevenire i rischi. Esso è un contributo alla concezione di un'esistenza intelligente, nella quale si cerca di mantenere il più possibile indipendenza e autonomia, nonché migliorare la qualità della vita. Uno sport per anziani inteso in questo modo favorisce la salute e deve perciò acquisire un'importanza sociale e suscitare l'interesse dei diversi gruppi della popolazione.

Le associazioni e le organizzazioni sono da lodare nel loro tentativo di riunire le loro conoscenze svariate, gli uni nell'ambito sportivo, gli altri nelle questioni legate alla terza età. Soltanmente in questo modo è possibile offrire alla popolazione in età AVS uno sport «fatto su misura».

#### **Bibliografia:**

Baur, Rita. - Bevölkerungsentwicklung und Pro Senectute im Jahr 2000, Internes Manuskript, 1984.

Conseil de l'Europe. Comité des Ministres. - Recommandation No. R (88) du Comité des Ministres aux Etats Membres sur le sport pour tous: des personnes, âgées.

Lehr, Ursula, - Turnen und Sport im Alter, Aktuelle Gerontologie 11 (1981). George Thieme Verlag, Stuttgart.

Pro Senectute Schweiz. - Richtlinien zur Schulung der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter. Alter + Sport Grundlage Nr. 2. 1989.

Weiss, Ursula. - Das Alter frühzeitig vorbereiten. Sport Aktiv 15/88.

#### **Un movimento in espansione**

di U. Ackermann ed E. Sprecher



## **anziani + sport di Pro Senectute**

La Fondazione Pro Senectute è un'organizzazione specialistica nei problemi riguardanti la vecchiaia. Quale istituzione sociale beneficia del sostegno della Confederazione, opera sul piano nazionale, cantonale, regionale e comunale con sistemi di lavoro moderni a favore degli anziani. Conformemente ai suoi «Obiettivi 1981», uno dei suoi scopi consiste nel mantenere e sviluppare le attitudini fisiche e psichiche, come pure la forza morale delle persone della terza età. Nel «Concetto-quadro per lo sport degli anziani». Pro Senectute ha dato un nuovo orientamento in questo campo d'attività, intitolandolo «anziani e sport» (A + S).

A + S ha ormai 25 anni di esperienza: nel 1964, infatti, questo movimento ha organizzato il primo corso di formazione per monitori e monitrici di ginnastica per anziani. Oggigiorno Pro Senectute, che conta quasi centomila sportivi della terza età e cinquemila monitori attivi, figura fra le più grandi organizzazioni sportive svizzere (tab. 1).

Data la sua vocazione sociale, Pro Senectute intende sviluppare uno sport degli adulti rivolto a tutti i gruppi in età AVS, che faccia parte integrante dello sport popolare e che non sia incentrato sulla ricerca della prestazione specifica.

A + S sollecita e rispetta l'essere umano anziano, basando la sua azione sulle attitudini motorie reali dei suoi adepti. Queste attività permettono di vivere esperienze le quali, a loro volta, servono ad arrengere forma e contenuto utili alla vita quotidiana. A + S propone uno sport a misura di anziano.

Quest'ultimo propone discipline che possono essere praticate fino a tarda età, soddisfacendo parimenti sia gli interessi sociali e psichici, sia quelli sportivi dei praticanti. Devono poter essere raccomandate sia agli sportivi di vecchia data, sia ai neofiti, alle persone sperimentate e a quelle che si

**Tabella 1  
Attività A + S nel 1988**

Disciplina	Numero dei gruppi	Numero dei partecipanti	Partecipanti in %
ginnastica	3 907	62 950	69,55
nuoto	353	7 646	8,45
danza	80	2 086	2,30
sci di fondo	45	1 618	1,79
marcia	401	15 433	17,05
diversi	53	775	0,86
totale	4 839	90 508	100

**Tabella 2  
Struttura dell'organizzazione A + S di Pro Senectute**

Pro Senectute Svizzera Segreteria centrale	
Commissione A + S	Centro specializzato A + S
Conferenza A + S I cantoni sono presenti	Corsi di quadri seguiti dai responsabili cantonali:
Comitato cantonale Attività cantonali A + S	Formazione e perfezionamento dei monitori
Inquadramento dei 4 839 gruppi A + S	
Legenda:	organizzazione/esecuzione      collegamento

**Tabella 3  
Corsi A + S di formazione e perfezionamento dei monitori di gruppo  
(1988)**

Disciplina	Corsi di formazione	Numero di monitori	Corsi di perfezionamento	Numero di monitori
ginnastica	27	492	160	5 495
nuoto	5	48	18	327
danza	3	17	21	280
sci di fondo	3	46	6	74
diversi	1	56	7	624
totale	39	659	212	6 800

riagganciano allo sport. Questo dato di fatto non impedisce comunque che specialità come tennis e nuoto siano alquanto apprezzate dagli anziani. Ma la pratica di questi sport presuppone generalmente un «passato sportivo». Nel 1988, Pro Senectute contava circa cinquemila gruppi sportivi (tab. 2). In ragione della loro attitudine fisica alquanto variata, l'istituzione non ha stabilito programmi uniformi nelle diverse discipline sportive. Un esempio: nel nuoto, alcuni percorrono la

«loro» distanza nello stile di loro scelta, mentre altri praticano la ginnastica aquatica. Quanto al settore della ginnastica, abbiamo una suddivisione in tre categorie di prestazione:

- gruppi di ospiti di case: sono gli handicap e le malattie che determinano le possibilità di gioco e movimento;
- gruppi di ginnastica per anziani: le restrizioni dovute all'età concernono l'attitudine fisica e, talvolta ma non sempre, l'attitudine motoria;

- gruppi Gym 60: ne fanno parte gli anziani che beneficiano di una buona o buonissima attitudine fisica. Ogni programma sprotivo che tiene conto dell'età e delle attitudini delle persone interessate, presuppone monitori debitamente qualificati. Nel suo «Concetto-quadro», Pro Senectute considera la loro formazione quale compito prioritario. Particolari direttive ne fissano le grandi linee e formulano gli obiettivi da raggiungere, il contenuto e i metodi di lavoro, ma anche i criteri di selezione dei candidati-monitori. Dopo aver seguito con successo il corso di formazione, essi ricevono un certificato «anziani + sport», che serve ugualmente d'attestato per i corsi di perfezionamento che di regola sono tenuti a seguire una volta all'anno (tab. 3).

Ecco i compiti più urgenti da risolvere nell'immediato futuro, tenuto conto della struttura dell'organizzazione e dell'esperienza acquisita:

- bisogna migliorare incessantemente la qualità della formazione e del perfezionamento dei monitori
- conviene concentrarsi sul reclutamento dei monitori fra le persone competenti nel campo sociale e sperimentate in quello della formazione degli adulti o del lavoro di gruppo. La funzione del monitore di sport per anziani deve diventare più attraente
- lo sport degli anziani dev'essere adottato alla società:
  - nel settore della vecchiaia, le federazioni e organizzazioni sportive devono collaborare accettando il loro lavoro sulla salute degli anziani
  - le nozioni pratiche acquisite in materia di sport per anziani devono essere esaminate e completeate tramite la ricerca scientifico-sportiva. Le scienze dello sport devono ugualmente occuparsi della fascia d'età da: 60 a 100 anni.

#### Bibliografia

- Pro Senectute: «Obiettivi 1981»
- Pro Senectute: Documento A + S n. 1 Concetto-quadro per lo sport degli anziani
- Pro Senectute: Documento A + S n. 2 Direttive per la formazione di monitrici e monitori.

