

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 9

Rubrik: Mosaico

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: 29.01.2026

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

Aerobica in acqua – la nuova ondata?

Dopo il jogging e lo stretching, ecco che l'aerobica in acqua si impone quale nuova moda. I nomi affibbiati a questa nuova corrente sono altosognanti: Acquabic (che succede all'aerobica!), Acquafit, Acquatraining, Hydropower ecc.

L'aerobica in acqua è relativamente nuova; per quel che riguarda la salute ed il successo sportivo, questo tipo di allenamento ha già da tempo trovato una sistemazione: nella *ginnastica medica* (riabilitazione, terapia) e nello *sport di prestazione* (rilassamento, recupero, allenamento).

Accanto a questi campi d'applicazione quasi tradizionali, l'aerobica in acqua ha buone possibilità di imporsi come *sport del tempo libero*.

Dei sondaggi hanno dimostrato che il nuoto fa parte delle attività sportive con maggior successo di pubblico. Così come le manifestazioni di nuoto in acque aperte stimolano la pratica regolare del nuoto in estate, l'aerobica in acqua potrebbe arricchire la stagione nelle piscine al coperto.

Divertimento, recupero, cura del corpo e prestazione in piscina, ecco l'aerobica in acqua. Come unire l'utile al dilettevole e:

- praticare lo sport senza pericolo di lesioni
- faticare senza sudare
- vivere la tensione ed il rilassamento
- allenarsi (duramente) senza rischi
- sottoporsi a sforzi senza dolori ai muscoli.

Aerobica in acqua – cos'è?

L'aerobica in acqua intesa come nuova disciplina sportiva, non è ancora chiaramente definita. Possiamo creare nuovi concetti, dare all'aerobica in acqua un proprio carattere ed una propria forma. Gli esercizi dell'aerobica in acqua non sono una semplice trasposizione degli esercizi a secco!

L'aerobica in acqua si delimita chiaramente dalla ginnastica classica esercitata a terra: ogni movimento delle

estremità e del busto saranno eseguiti sott'acqua, con un ottimale usufrutto delle particolarità dell'elemento liquido e cioè la spinta ascensionale e la resistenza. L'accompagnamento musicale motiverà e sosterrà i movimenti, l'ausilio di piccoli attrezzi renderà l'esercitazione meno monotona.

Aerobica in acqua – lo sport ideale per il tempo libero?

L'aerobica in acqua fa parte delle discipline sportive ideali; è infatti in grado di promuovere in modo ideale i 4 elementi principali dello sport per il tempo libero:

- resistenza aerobica
- mobilità
- forza
- benessere

Tutti questi 4 fattori possono essere ottimamente sviluppati grazie all'aer-

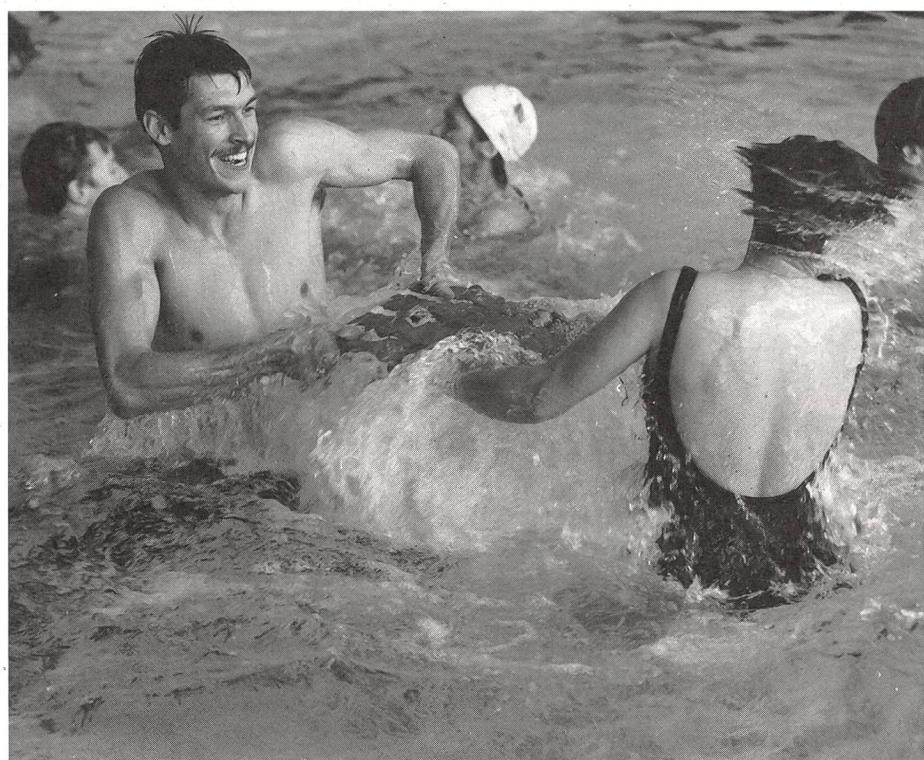
obica in acqua e – grazie alla spinta ascensionale – senza il minimo pericolo di lesioni o simili.

Aerobica in acqua – all'interno della Federazione svizzera di nuoto

La Federazione svizzera di nuoto (FSN) ed in particolare la sezione Nuoto per tutti, organizza da due anni a questa parte dei corsi di aerobica in acqua in forma pratica. Suddetti corsi sono aperti a tutti e sono organizzati nel quadro dei corsi speciali della formazione di animatore nel nuoto per tutti.

Informazioni possono essere richieste a:

Federazione svizzera di nuoto
Nuoto per tutti
Sportweg 10
3097 Liebefeld b. Bern
Tel. 031/971 60 16



Sentirsi in forma grazie al nuoto ... dai 50 in avanti!

Grazie all'aumentata consapevolezza del proprio corpo avvenuta negli ultimi anni, alla lezione di educazione fisica obbligatoria per gli allievi, alle innumerevoli associazioni sportive ben organizzate, abbiamo seniori e pensionati estremamente ben allenati. Essi confermano le affermazioni di quella fetta di scienziati dello sport, i quali sostengono che un 60enne allenato possiede una migliore condizione fisica di un 40enne non allenato. In altre parole: l'età cronologica dello sportivo di lunga data non corrisponde alla sua età biologica, alla sua forma fisica apparente.

Fortunato il pensionato che può ancora sostenere tale ritmo! Tutto ciò non dà comunque ancora diritto alla classica pacca sulla spalla e tantomeno ci dà diritto a dormire sugli allori. Una corsetta nel quartiere, macinare alcuni chilometri in bicicletta o nuotare per pura vanità e un po' di salute non serve a niente. Non è certo così che lo sport deve essere concepito! Lo sport per seniori che si pratica passata la cinquantina ha altri valori, altri contenuti ed altri obiettivi. La parola magica è ... ASSIEME!

Divertirsi giocando e praticando dello sport, allenarsi assieme, partecipare saltuariamente ad una manifestazione per tutti, vivere assieme lo sport nella natura, incontrarsi con degli amici! Tutto ciò promuove il benessere psichico, fisico e sociale, il sentirsi bene! Questo concetto raggruppa tutto l'individuo, il corpo, la mente, l'anima e significa che ci si trova bene con tutto ciò che ci sta attorno, che si è contenti di vivere, si è pieni di dinamismo e di spirito d'iniziativa, anche se si è passata la fatidica barriera dei 50 o dei 60 anni.



Divertimento per seniori in acqua?

Il nuoto è uno sport multilaterale ed è soprattutto adatto a coloro che hanno passato la cinquantina ed in particolare per i seniori. L'aerobica in acqua è una hit per i seniori e la corsa in acqua (con sussidi didattici) è soprattutto a Zurigo (Zürcher Sportschule) l'avvenimento per antonomasia. Corsi per migliorare la tecnica del nuoto e il nuoto con funzione terapeutica sono due specialità tra le più richieste. Gruppi d'allenamento con ex-competitori che partecipano ai master si possono trovare un po' ovunque. Formare un gruppo di fitness di seniori che ha quale obiettivo la partecipazione alla traversata dei laghi, non richiede un grande dispendio d'energie! Competitori sperimentati che si allenano come tutti, potrebbero fungere da animatori, invitando i seniori a partecipare, pianificando gli allenamenti e fornendo suggerimenti generali sulla preparazione ad una tale manifestazione di sport per tutti. Nuotare in acque aperte richiede, specialmente ai seniori, coraggio e fiducia in sé stessi, ma è comunque un avvenimento sportivo particolare, che porta all'interno del gruppo un ulteriore contributo al benessere generale. Per gli attivi si tratta veramente di un nobile compito. Chi partecipa? Chi si occupa di tale organizzazione nella propria città?

Vi auguriamo un grande successo e grandi soddisfazioni!

Associazione svizzera dello sport
Settore sport per tutti

Maggior efficienza

di Hansruedi Löffel, segretario CFS

Il Consiglio di Stato del canton Friburgo ha invitato la Commissione federale dello sport (CFS), per la sua seduta estiva, nel pittoresco villaggio di Bourguillon.

Occasione per riferire sulla 7a Conferenza dei ministri dello sport del Consiglio d'Europa — presente una delegazione svizzera di sei persone capeggiata dal Consigliere federale Flavio Cotti. Il risultato di questo incontro è stato definito sotto il segno di una collaborazione costruttiva. Una nuova «carta europea dello sport» potrà contribuire a migliorare la collaborazione con i nuovi venuti, cioè gli Stati dell'Europa orientale. In discussione pure il «Codice etico-sportivo». Si tratta in questo caso di porre in primo piano gli aspetti educativi dello sport — soprattutto fra i giovani. Il progetto definitivo dovrebbe essere presentato alla prossima conferenza ministeriale, prevista in Portogallo nel 1995.

Il Direttore dell'Associazione svizzera dello sport (ASS) ha lanciato un appello di propaganda a favore del terzo francobollo PRO-SPORT, emesso lo scorso 25 agosto. Il ricavato — come in precedenza — è destinato alla promozione dello sport popolare in seno alle società sportive.

La «Convenzione del Consiglio d'Europa contro il Doping» è descritta nel messaggio che l'Esecutivo federale ha inviato al Parlamento. La Convenzione intende favorire la collaborazione interstatale nella lotta contro il doping nello sport. Il Consiglio degli Stati ha già approvato il progetto. Nella sessione autunnale se ne occuperà il Consiglio nazionale.

Nel corso della seduta della CFS è stata pure riferita la rallegrante notizia che il Governo centrale ha dato luce verde alla procedura di consultazione in merito all'abbassamento dell'età G+S. È stato così superato un primo ostacolo...

Efficienza non è soltanto uno slogan di moda nell'amministrazione federale. Da qualche po' di tempo, la direzione della Scuola federale dello sport è confrontata con questo progetto. A questo proposito, ha presentato all'organo di sorveglianza (CFS) un disegno di modifica delle relative ordinanze. Essenzialmente si tratta — nell'ambito della «Riorganizzazione '93» — di assicurare un miglior adempimento dei compiti senza incremento di personale. La nuova strutturazione tiene conto dei nuovi compiti assunti già dal 1989. Non ci sono più difficoltà, quindi, per l'entrata in vigore al 1° gennaio 1993.

S'è discusso pure dei sussidi all'ASS e alle federazioni sportive per il 1993. Il previsto taglio lineare dei sussidi colpisce particolarmente le federazioni sportive. La CFS farà tutto il possibile per impedire tali decurtazioni. ■





