

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

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

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 10

**Artikel:** Nuovo sbocco per i maestri di sport : lo sport degli anziani nel mercato del lavoro

**Autor:** Hegg, Moritz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999239>

### **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:** 15.01.2026

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

Nuovo sbocco per i maestri di sport

## Lo sport degli anziani nel mercato del lavoro

di Moritz Hegg

***Gli specialisti lo prevedono: lo sport degli anziani costituisce un settore che conoscerà una forte espansione! Per i maestri di sport si tratta, concretamente, di un nuovo spazio nel mercato del lavoro, interessante e lucrativo.***

Lo sport degli anziani è un nuovo campo d'attività. Ancora poco strutturato e, attualmente, rimane difficile da decifrare. Un mercato che, comunque, potrà portare belle prospettive, tenuto conto del buon numero di ultra cinquantenni che hanno intenzione di praticare dello sport. Pochi però gli impieghi a tempo pieno in questo campo, se non accumulando svariati impegni parziali. Una difficoltà fra le altre.

Risulta infatti difficile, al momento attuale, raggiungere e convincere persone anziane che, nell'intimo, desiderano praticare dello sport. D'altronde, troppo poche sono state le iniziative intraprese in questo sen-

so. Dove sono, dunque, i problemi? Come mai non risulta evidente rispondere a questo richiamo con proposte professionali?

Tenterò di fornire delle risposte a queste domande partendo da esperienze realizzate con un gruppo di cui mi occupo. Potrebbe forse essere utile nell'intento di costituire uno o più gruppi di sport degli anziani. Ci provo.

### Obiettivo

Si tratta innanzitutto di determinare chiaramente che cosa si vuol fare, con chi e in quale forma: ginnastica

Moritz Hegg è maestro di sport diplomato SFSM e monitore indipendente nello sport degli anziani.

in gruppo, giochi, condizione fisica, podismo, nuoto, programmi di rafforzamento della muscolatura dorsale? Con uomini, donne, gruppi misti, in modo individuale? Una o due volte la settimana? Sotto forma di corso o di seminario?

### Analisi della situazione

Esiste già un gruppo e, se affermativo, dove? Sono disponibili le infrastrutture necessarie (palestre, locali ecc.)? Esiste veramente una necessità in materia? Devo forse fondare io stesso un club, farmi promotore di una tale idea?

### Necessità

Quali sono le necessità dei miei potenziali clienti? La mia offerta può interessarli? Vale la pena organizzare una seduta informativa?

### Finanziamento

Quanto posso esigere, finanziariamente, dagli interessati? Quale margine di beneficio intendo realizzare? La tassa di partecipazione è troppo alta? O troppo bassa? C'è una relazione fra investimento e guadagno?

### Realizzazione

Gli anziani sono assetati di informazioni allo scopo di farsi un'idea precisa di ciò che li attende. Risulta primordiale stabilire un rapporto di fiducia fra insegnante di sport e partecipante. Non basta affiggere un volantino che annuncia un pomeriggio di giochi a loro destinato, a tale data e in una tal'altra palestra. Non ci verrà nessuno! Il procedimento è troppo impersonale. Se intendo veramente costituire un gruppo di sport degli anziani, devo assolutamente cercare di conoscerli perso-

***Mirare, anche nello sport degli anziani, nella giusta direzione.***





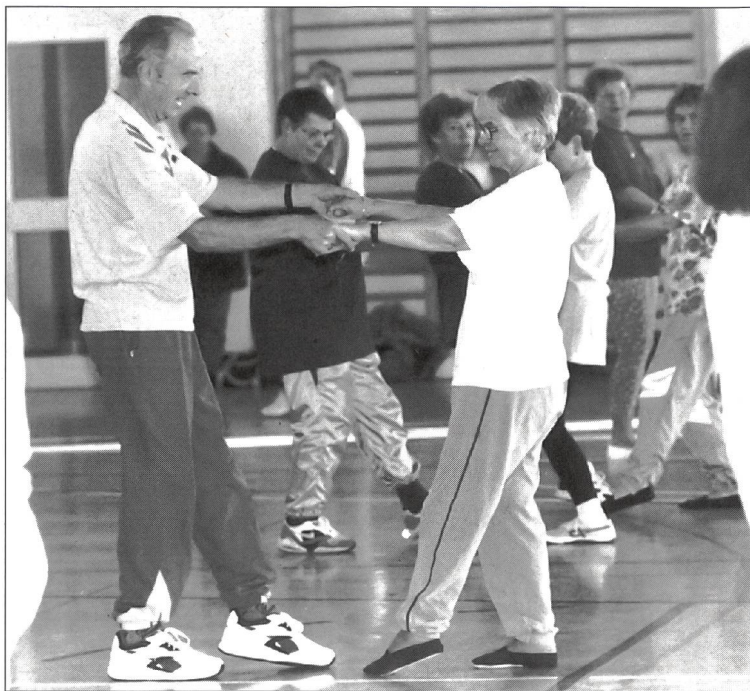
nalmente e di avvicinarli al progetto. Si deve poter stabilire un rapporto di fiducia, e ciò sin dall'inizio.

Le persone in età avanzata hanno spesso difficoltà enormi a varcare la soglia di una palestra e a inserirsi in un gruppo di coetanei sportivi. Non sanno esattamente ciò che li attende, chi dirige il gruppo, quali siano le attività proposte. Ma una volta che il responsabile di tale iniziativa avrà dato una prova convincente, potrà contare su una partecipazione assidua. Il compito risulta gratificante per il maestro di sport che s'impegna: la qualità della retroazione (feedback) è eccezionale quando si ha a che fare con degli anziani. Ci sono enormi soddisfazioni dietro l'angolo, anche con degli anziani.

La sicurezza è un elemento essenziale nella costruzione di un rapporto di fiducia fra maestro di sport e i partecipanti. Le competenze del responsabile, la sua conoscenza dei problemi che possono porsi a una persona anziana che intende fare dello sport, possono infondere fiducia e sostegno. Costituito il gruppo, il monitore deve dar prova di costanza ed essere all'altezza della situazione. La sua responsabilità è grande e dev'essere capace di valutare con realismo i pericoli ai quali l'anziano va incontro durante l'attività sportiva. Ciò richiede molta flessibilità, dato che la situazione varia costantemente da un individuo all'altro e i gruppi sono alquanto eterogenei. Il maestro di sport deve inoltre possedere altre due qualità essenziali: la capacità di ascoltare e la sensibilità. Infatti, le persone di cui si occupa hanno tutte «una vita vissuta» e un importante bagaglio sulle spalle, dietro di loro un sacco di esperienze; sono, insomma, delle personalità!

È assolutamente indispensabile occuparsi personalmente di ogni partecipante prima, durante e dopo la lezione. Spesso, le persone che stanno invecchiando decidono di lanciarsi in un'attività sportiva di gruppo per affermare il sentimento del loro valore e per sperimentare il successo. Perché non cercare queste sensazioni pur ben sapendo d'essere sulla naturale via del declino? E in pari tempo trarne piacere e soddisfazione! L'importante è curare i rapporti umani, in particolare do-

**Il monitore conduce la danza.**



po l'attività fisica (c'è una tale ricchezza in questi scambi d'idee). Un punto, questo, molto importante poiché la maggior parte di questi sportivi non cerca a priori la prestazione, bensì il benessere e il mantenimento della forma psicofisica tramite l'attività sportiva. Alla prestazione, intesa come competizione, c'è un limite, e ognuno ne è cosciente. In altri termini, spetta all'insegnante riconoscere le aspettative e gli interessi dell'anziano. Deve pure saper giudicare ciò che il partecipante intende raggiungere e, soprattutto, ciò che può raggiungere. Essenziale è sempre cercare il dialogo, saper ascoltare e cercare di soddisfare le attese formulate. Molti partecipanti non hanno mai fatto dello sport nella loro vita, e ciò dovrebbe poter bastare nell'approccio alla prestazione e all'attività fisica e sportiva.

### Altre possibilità

Una volta raggiunta la compattezza del gruppo è sempre possibile ampliare il campo delle attività: perché non fare ugualmente del nuoto, della ginnastica di mantenimento od organizzare un'introduzione alla marcia (Walking)? Generalmente gli anziani si lasciano sedurre da nuove

forme di attività. E queste permettono di attirare nuovi partecipanti. Il passaparola è il miglior mezzo di comunicazione in questo campo ed è indubbio che sportivi entusiasti dal loro insegnante trasmetteranno il messaggio ai loro coetanei.

### Esigenze

Il nostro mondo è in costante trasformazione: le mode vanno e vengono, si succedono a un ritmo sempre più sfrenato – che si tratti di tecnologia, d'abbigliamento, di sport o di apparecchi Hi-Fi. Ma attenzione: in materia di sport degli anziani, varietà e cambiamenti sono sì auspicabili, ma non per questo si dovrebbe trascurare stabilità e costanza poiché queste persone necessitano di attività regolari. La loro perseveranza farebbe arrossire i più giovani, abituati al continuo cambiamento delle tendenze e sedotti da una valanga di proposte per il tempo libero. Perseveranza nello sforzo, regolarità negli allenamenti: ecco la formula nello sport degli anziani. Meglio trarre profitto da quanto acquisito che passare da un'offerta all'altra come fa il tipico consumatore! Ricordiamoci questa scala di valori che spingono numerosi anziani a fare dello sport. ■