

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 12 (2010)

**Heft:** 4

**Artikel:** Quale sport per chi?

**Autor:** Conzelmann, Achim / Sudeck, Gordon

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001166>

#### 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:** 11.02.2026

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



# Quale sport per chi?

A questa domanda ha cercato di dare una risposta uno studio svolto dall'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna tra il 2008 e il 2010 che ha goduto del sostegno della Commissione federale dello sport. I due ricercatori presentano gli intenti del progetto.

Achim Conzelmann, Gorden Sudeck; foto: Ueli Känzig

L'età adulta si contraddistingue per due particolarità: primo, le grandi disparità che sussistono fra persone che pur appartenendo tutte a questa fascia d'età possono avere più di 60 anni di differenza. Secondo, le grandi differenze che vi sono tra coetanei. Questo secondo fattore, spesso, non viene considerato sufficientemente. Pertanto, vale la seguente raccomandazione: nessuno è uguale all'altro.

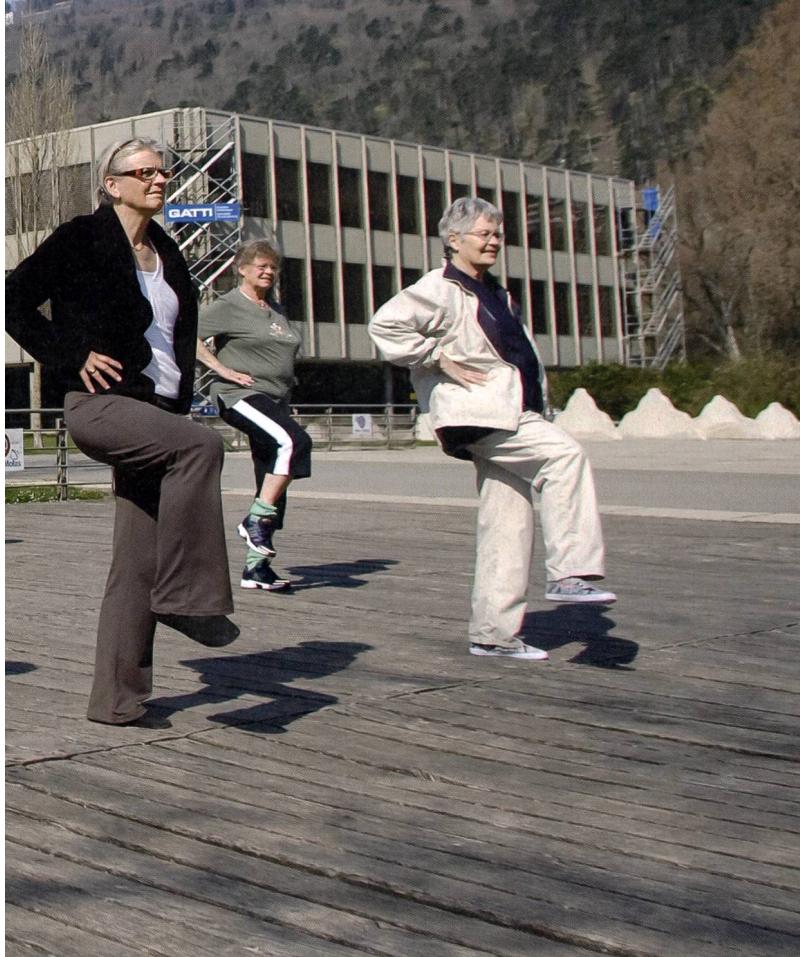
## Una consulenza sportiva differenziata

Da questo punto di vista non ha nessun senso concepire offerte sportive rivolte a tutti gli adulti o a un determinato gruppo d'età (p.es. «Sport 50+», «Sport per anziani») senza fare un'ulteriore differenziazione dei destinatari. Una consulenza sportiva, se la si vuole mirata alle esigenze e alle possibilità del singolo, deve tener conto di

una serie di fattori. Le seguenti domande aiutano ad individuare lo sport ideale per la singola persona:

- Quali sono i moventi (motivi) che la spingono a fare sport o la indurrebbero ad iniziare un'attività sportiva?
- Com'è la sua biografia sportiva e il suo comportamento sportivo attuale?
- Che livello di capacità e abilità fisiche e motorie ha il nostro adulto di riferimento?
- Che malattie ha avuto finora e com'è il suo stato di salute?
- Che profilo sociodemografico ha: sesso, età, situazione economica, familiare e professionale, grado di formazione?

Siccome non è possibile rispondere contemporaneamente a tutte le domande è bene, in un primo tempo, dare la precedenza ad una de-



finizione dei moventi che spingono una persona ad iniziare un'attività sportiva. Pertanto, si consiglia di suddividere gli adulti sportivi in base a questo criterio (cosa ricercano le persone adulte nello sport?).

### Moventi irresistibili

L'opinione assai diffusa che lo sport per adulti sia sinonimo di sport per la salute viene relativizzata dai sondaggi che indicano come questo gruppo di utenti elenchi una vasta paletta di moventi che li spinge ad iniziare o a continuare un'attività sportiva. La focalizzazione dello sport per adulti sugli aspetti collegati alla salute è riduttiva.

È vero che, mediamente, la salute fisica e il fitness sono i moventi più importanti. Ciò nonostante anche il piacere per il movimento e il recupero positivo («attivazione/divertimento», vedi Fig. 1) sono fattori decisivi. Una certa importanza è attribuita a criteri quali l'estetica (il piacere per movimenti sportivi belli, come un servizio riuscito nel tennis, una corsa armonica, una bella sequenza di passi di ballo), la distrazione/catarsi (aspetti collegati alla rigenerazione psichica), alla figura e agli aspetti esteriori. Meno importanti sono i motivi riconducibili ai contatti (fare nuove conoscenze grazie allo sport) e, in particolare, all'agonismo.

La salute e il fitness acquisiscono un significato sempre più determinante con il passare degli anni (e soprattutto nella terza e quarta età), mentre l'agonismo diventa leggermente meno rilevante. I cambiamenti più significativi si riferiscono alla distrazione e alla catarsi che con l'età perdono progressivamente di importanza.

In generale, si può affermare che il profilo dei motivi delle singole persone varia relativamente poco nel corso della vita di un adulto. Ciò non significa però che la struttura dei motivi è uguale per tutti. Infatti, vi sono differenze sostanziali tra le singole persone che però non sono in relazione con l'età bensì con la personalità.

Ogni persona dispone di un profilo dei motivi unico con valori di espressione dei singoli moventi a lei specifici. La pratica sportiva ha le sue esigenze che non permettono di concepire un'offerta fatta su misura in base alle esigenze di ogni individuo. Se, da un lato, non si deve mettere tutti gli adulti nello stesso calderone e, dall'altro, non si possono creare dei programmi sportivi troppo individuali, è utile definire dei tipi di sportivo contraddistinti da un profilo di motivi analogo. Per quel che riguarda lo sport nel tempo libero si possono distinguere nove tipi di sportivo: gli sportivi di compagnia, gli appassionati senza scopo, i salutisti sensibili alla figura, i regolatori dello stress sensibili alla figura, i fans della rigenerazione attiva, gli sportivi di compagnia sensibili alla figura, gli sportivi sensibili alla rigenerazione, gli amanti dell'estetica sensibili alla figura, gli amanti del fitness sensibili alla rigenerazione (vedi pag. 23).

Gli sportivi di compagnia sensibili alla figura, i salutisti sensibili alla figura così come i regolatori dello stress sensibili alla figura aderiscono a quelle offerte che, solitamente, rientrano nella categoria dello sport per la salute (p. es. rafforzamento della muscolatura della schiena). I valori e contenuti tipici dello sport tradizionale sono ininfluenti (p. es. il piacere per un movimento riuscito), oppure, in parte, persino da evitare categoricamente (p. es. la competizione e l'agonismo).

La situazione è completamente diversa per quegli sportivi per cui il valore più importante risiede nel vissuto della loro attività spor-

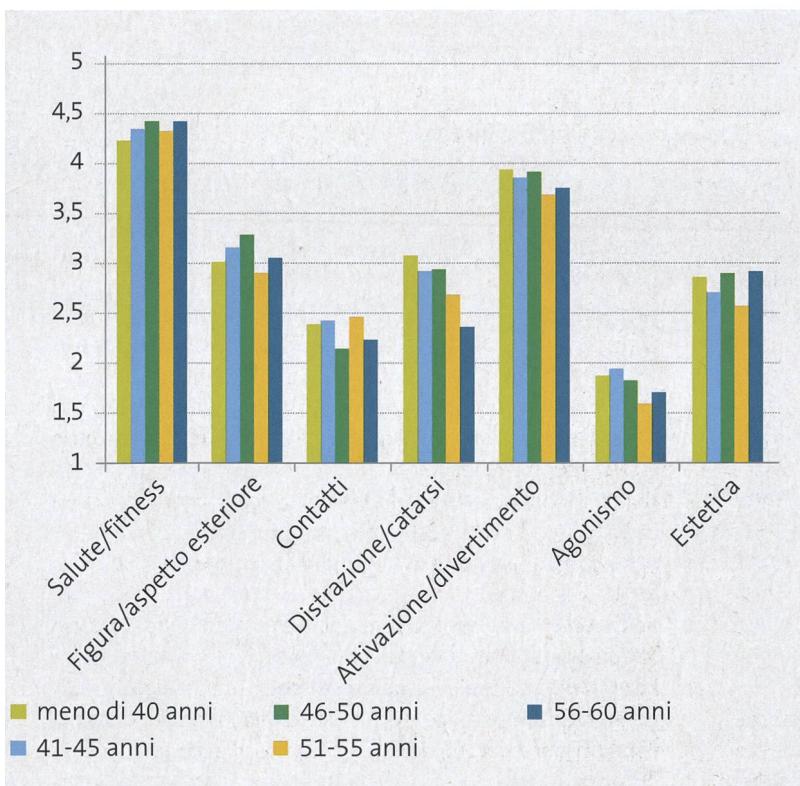


Fig. 1: importanza dei singoli motivi nell'età adulta («1 = senza importanza»; «5 = molto importante»).

## Sport à la carte

Ai partecipanti allo «Sport-Check» sono stati proposti cinque programmi sportivi in base al proprio profilo personale.

### Attivo & riposo

- Una combinazione tra attività di fitness e di resistenza
- Nel limite del possibile l'attività si svolge all'aperto
- Gruppi relativamente piccoli
- La prestazione dei partecipanti passa in secondo piano

### Reload & Relax

- Svariate attività di fitness
- Sequenze separate di rilassamento
- Dosaggio individuale

### Assieme in forma

- Sport per la salute e piccoli giochi
- Attività ludiche svolte in compagnia
- Carichi minimi
- Approfondimento delle conoscenze sui benefici per la salute

### Sport variato

- Combinazione tra attività di resistenza e giochi sportivi
- Nel limite del possibile l'attività si svolge all'aperto
- Attività svolte in compagnia
- Attività particolarmente variata

### Body&(E)Motion

- Attività ritmiche e di ballo
- Ginnastica con la musica
- Combinazione di attività di composizione

tiva. Questo fattore è determinante soprattutto per gli appassionati senza scopo, i quali praticano sport soprattutto perché apprezzano il movimento e le esperienze positive dispensate da questa attività. Questo argomento vale pure per gli sportivi sensibili alla rigenerazione (più portati per lo sport tradizionale) e per i fans della rigenerazione attiva (meno sensibili allo sport tradizionale), anche se entrambi i gruppi fanno sport soprattutto per rigenerarsi dalle fatiche della vita quotidiana. Gli sportivi di compagnia, invece, non ricercano il recupero bensì i contatti sociali. Gli amanti del fitness sensibili alla rigenerazione e gli estetici sensibili alla figura si situano fra i profili descritti precedentemente.

### Programmi su misura

La classificazione degli adulti in nove categorie di sportivi offre informazioni importanti che poi permettono di impostare dei programmi di sport in sintonia con le esigenze di ogni tipologia. Ulteriori dati scaturiscono dalle risposte date a domande riguardanti le caratteristiche sociodemografiche, i presupposti fisici e motori così come le abitudini sportive.

Ad esempio, la biografia sportiva indica quali attività la singola persona ha prediletto finora oppure quali sono le esperienze e le competenze acquisite nelle singole discipline. Se il partecipante non è un principiante alle prime armi si può allestire un programma senza grandi perdite di tempo, mentre chi si avvicina per la prima volta ad un nuovo sport deve iniziare con le dovute precauzioni. L'analisi dello stato di salute fornisce informazioni importanti sul grado di carico che una persona o un gruppo possono sopportare. La stesura del profilo motorio permette di definire l'intensità e il volume del carico ideale, evitando così sforzi troppo bassi oppure troppo elevati.

Sulla base di tutte queste informazioni riconducibili ad ogni tipo di sportivo, i responsabili del progetto «quale sport per chi?» hanno concepito cinque programmi di sport (vedi riquadro qui sopra e inserto pratico n. 67) che sono stati testati per la prima volta nell'ambito dello sport universitario dell'ateneo bernese. Durante le due fasi di intervento durate 14 settimane ciascuna, gli sportivi hanno partecipato a tre riprese ad un sondaggio riguardante il benessere

attuale, l'impegno fisico e il vissuto concreto del programma che hanno seguito. Dai risultati si evince un netto miglioramento dello stato d'animo dei partecipanti. Ciò dimostra come un'analisi sistematica dei presupposti individuali e una programmazione sportiva fatta su misura siano molto efficaci nello sport per gli adulti. ■

### Da sapere

#### L'inventario della trasparenza

«Perché fa dello sport? Perché lo praticherebbe?» Inizia in modo diretto e senza tanti fronzoli il questionario creato dai ricercatori dell'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna. È un inventario di motivi e obiettivi che solitamente si ripongono nelle attività sportive svolte nel tempo libero. Il ventaglio di risposte possibili è assai diversificato ma non si estende all'infinito. Vi sono 28 affermazioni dietro alle quali si cela un movente ben preciso. In alcuni casi il collegamento con il motivo è lampante: «per motivi legati alla salute», in altri è più sottile: «a causa della scarica di adrenalina». Le risposte si possono calibrare con un buon grado di precisione, grazie ad una scala che va dall'uno («non è per niente importante») al cinque («è molto importante»). Dopo aver diligentemente compilato il questionario, una domanda finale cerca di fare chiarezza sui veri intenti di chi si è prestato all'esercizio: «Ha compilato il questionario seriamente o per gioco? (1) Seriamente nell'intento di conoscere meglio le mie motivazioni personali. (2) Per gioco e per provare. Noi lo abbiamo fatto per entrambe le ragioni e consigliamo anche a voi di farlo. Il questionario, in tedesco, è online al seguente indirizzo:

[www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen)