

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 45 (1988)
Heft: 6

Artikel: Lo sport per anziani oggi
Autor: Schneiter, Carl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999994>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

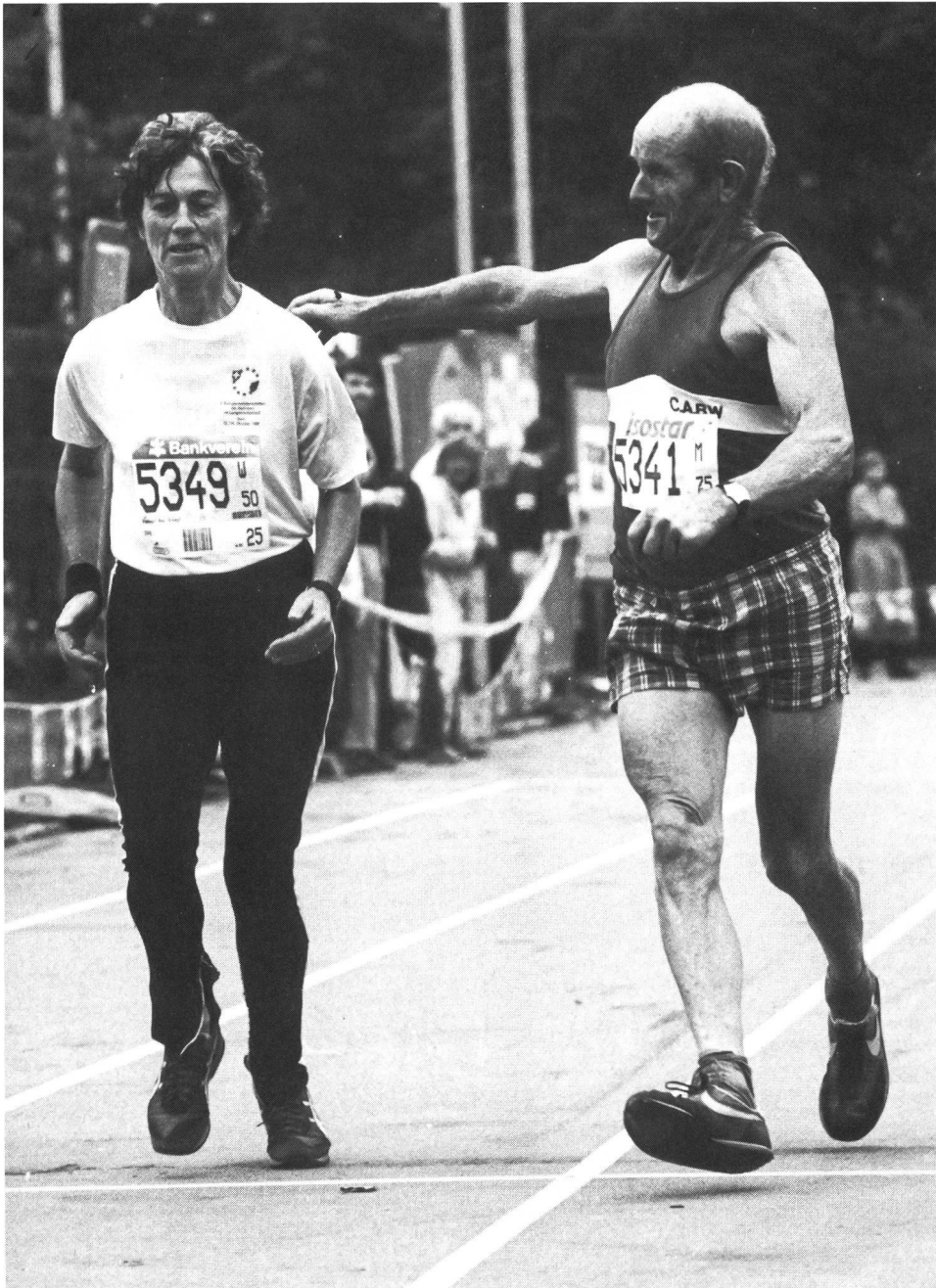
Download PDF: 06.02.2025

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



Lo sport per anziani oggi

di Carl Schneider,
ex-dirigente dello sport universitario zurighese. È uno degli esponenti dello sport per anziani orientato alla prestazione; è promotore di gruppi attivi a Zurigo.



Viviamo in un'epoca sottoposta a rapidi cambiamenti. I poveri e deboli anziani di una volta sono diventati pensionati arzilli e intraprendenti. Alla ginnastica per anziani — che ha tuttora i suoi pregi — è seguito lo sport per anziani. Questo articolo si batte in favore di allenamenti intensi e di uno «sport alto». A Zurigo è stata istituito, nell'anno 1984, un corsincontro per anziani. Fu una grande sorpresa di vedere non meno di 70 persone anziane interessate a questo tipo d'attività, con una maggioranza di donne. Chi avrebbe mai pensato che le donne tra i 50 e i 70 anni potrebbero entusiasinarsi per il jogging? Oggi ci si ritrova per la corsa in tre posti diversi, tre volte la settimana alle 09.30 della mattina, fino a 100 persone per luogo d'incontro. La media d'età è di circa 65 anni e ci sono due uomini su una donna.

La prima corsa femminile svizzera sulla distanza di 5 km ha visto la partecipazione di 26 anziane zurighesi che hanno dimostrato così che anche a un'età avanzata si possono raggiungere certe prestazioni fisiche e godersi pienamente la vita. Con grande entusiasmo raccontano le loro avventure durante la manifestazione e sono decise a ritornarci l'anno prossimo. Chi avrebbe creduto che la partecipazione attiva a una competizione potesse provocare tanto entusiasmo in donne di una certa età, che la capacità di entusiasinarsi fosse ancora tanto viva? Esiste forse un migliore augurio per il futuro dello sport per anziani?

Alcune riflessioni di base su sport e vecchiaia

Fisiologicamente, invecchiare significa una diminuzione del buon funzionamento degli organi e di conseguenza della capacità di prestazione. Detto con altre parole: un allenamento di un'ora di una persona di 40 anni porta più risultati che lo stesso allenamento eseguito da una persona di 60 anni. L'allenamento regolare può migliorare la capacità di prestazione di persone

anziane e rallentare fenomeni degenerativi che accompagnano l'invecchiamento.

Sul piano psicologico, la perdita di capacità di prestazione e la perdita del ruolo all'interno della società provocano crisi profonde, talvolta perfino l'abbandono della personalità. Le donne anziane che praticano il jogging dimostrano che può essere diversamente. Lo sport per anziani con i suoi effetti positivi sulla salute e sulla capacità di prestazione aiuta a rendere la personalità ancora più forte.

Il mini-tennis è un gioco molto adatto per gli anziani, la pallina più grande vola meno velocemente e anche chi ha una reazione un po' meno buona può raggiungerla. Anziani che non hanno mai giocato a tennis imparano il mini-tennis nello spazio di 2-3 ore. Dopo 10 ore di pratica abbiamo provato a giocare il tennis normale. Era impossibile. Un anno (o 40 lezioni) più tardi abbiamo ripetuto il tentativo, questa volta con successo. Malgrado l'età media di 69 anni, le diverse capacità che il tennis richiede — agilità, reazione, coordinazione ecc. — si sono migliorate notevolmente. Anche questi risultati sono promettenti per il futuro dello sport per anziani. È chiaro che per raggiungere successi in discipline molto impegnative ci vogliono anni e anni di intensi allenamenti.

Lo sport è importante per il benessere

In età avanzata dolori sono abbastanza frequenti. Possono essere causati da malattie come reumatismo, artrosi, fenomeni degenerativi o da ferite sportive. In molti casi l'attività sportiva aiuta



a prevenire problemi seri. Facciamo alcuni esempi: lo stretching della muscolatura riaccompagnata con l'età; il rallentamento dell'osteoporosi (degenerazione delle ossa) grazie a ginnastica rinforzante; eliminazione di dolori dorsali tramite esercizi di rilassamento e di fortificazione; ginnastica leggera che aiuta a stimolare gli anticorpi contro malattie ecc. Le nuove conoscenze scientifiche sulle malattie e sugli effetti positivi di ginnastica specifica permettono di utilizzare lo sport per anziani come terapia.

Alla terza età, la profilassi, la terapia e la riabilitazione sono molto vicine l'una dall'altra. Esercizi ginnici semplici e forme di sport elementari possono essere sufficienti. Ma lo «sport alto» che diventa possibile grazie alla maggiore mobilità degli anziani, è molto più stimolante per il corpo, lo spirito e l'anima. Provoca un vero benessere fisico, psichico e sociale, crea piacere, felicità e qualità di vita. Lo sport per anziani può raggiungere questi scopi, ma ci vuole un allenamento regolare che dura anni. Non vale forse la pena di fare lo sforzo?

Dal punto di vista sociologico l'invecchiamento equivale spesso all'isolazione. Il gruppo sportivo per anziani — con la sua allegria e i suoi contatti — è un vero antidoto. Il gruppo è uno stimolo per la partecipazione e aiuta a sor-

passare difficoltà, problemi e dolori dovuti all'età. Il gruppo sportivo di anziani impedisce al singolo di smettere troppo presto le sue attività sportive.

Gli sport di resistenza sono particolarmente adatti alla pratica fino a età avanzate. Ci vuole però una motivazione profonda per continuare con lo sport e il migliore sport è quello che fa più piacere!

«Sport alto» — un termine nuovo

Cosa significa «sport alto». Significa escursioni a piedi che durano tra 5 e 7 ore, 1000 metri in salita (a piedi, con gli sci o con la bicicletta), ginnastica intensiva, nuoto o giochi senza sentirsi rapidamente stanchi o vecchi. Significa non aver paura di grandi sforzi, ma accettare con piacere la sfida.

Chi può raggiungere l'obiettivo dello «sport alto?» La maggioranza degli anziani, a condizione che ci sia la volontà di allenarsi regolarmente. Dopo due anni di jogging per anziani, abbiamo cominciato con gite a piedi. Oggi durano tra 4 e 6 ore e ci sono pure salite importanti. Alla fine della stagione, il gruppo più debole di escursionismo sugli sci ha percorso 30 chilometri senza grande fatica. Lo scopo dello «sport alto» è stato raggiunto dopo un allenamento lungo e regolare di media intensità.