

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Scopo e missione del movimento "Sport per tutti"  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000932>

### **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**

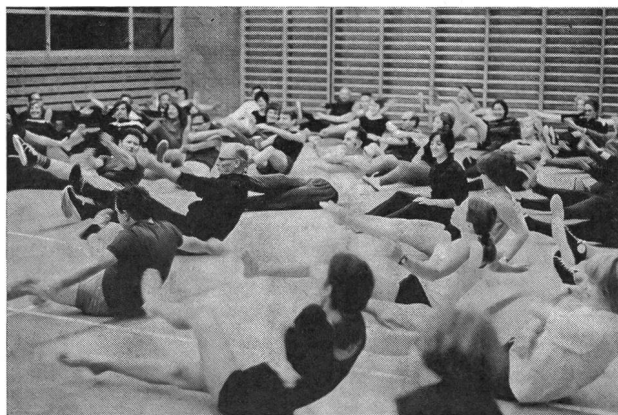
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

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

# Scopo e missione del movimento «Sport per tutti»

Marcel Meier



## Le ragioni d'essere del movimento «Sport per tutti»

L'essere umano in cui l'istinto di conservazione è ancora vivo non ha bisogno di ragioni particolari per praticare dello sport. Egli trova le motivazioni in modo naturale nella gioia procurata dal movimento creatore e dall'azione organizzata, nel piacere del confronto dapprima con se stesso, poi con i suoi simili. Purtroppo milioni di uomini abitano, oggi, in luoghi ostili allo sforzo fisico; ciò causa inevitabilmente una dispersione rapida delle forze vitali e rende la salute più fragile e più vulnerabile. Questa situazione allarmante non ha lasciato indifferenti coloro per i quali l'avvenire resta una preoccupazione costante. Già da anni, numerosi pedagogisti, medici, psicologi, sociologi e politici reclamano la messa in vigore di programmi d'attività fisica concepiti per tutte le età.

Taluni sono persuasi che la professione toglie loro le possibilità di praticare uno sport qualunque; altri pensano che sia una perdita di tempo.

Sono appunto costoro che bisogna cercare di convincere. Le condizioni di vita e di lavoro hanno subito, in questi ultimi anni, importanti modifiche, creando situazioni nuove, nefaste al sano sviluppo della generazione ascendente così come alla salute e alla produttività degli adulti. Ecco qualche fatto che mostra in modo chiaro l'evoluzione delle diverse ripercussioni.

## Le malattie della civilizzazione

Gli uffici di statistica ci rivelano cifre preoccupanti e che non ci possono lasciare indifferenti.

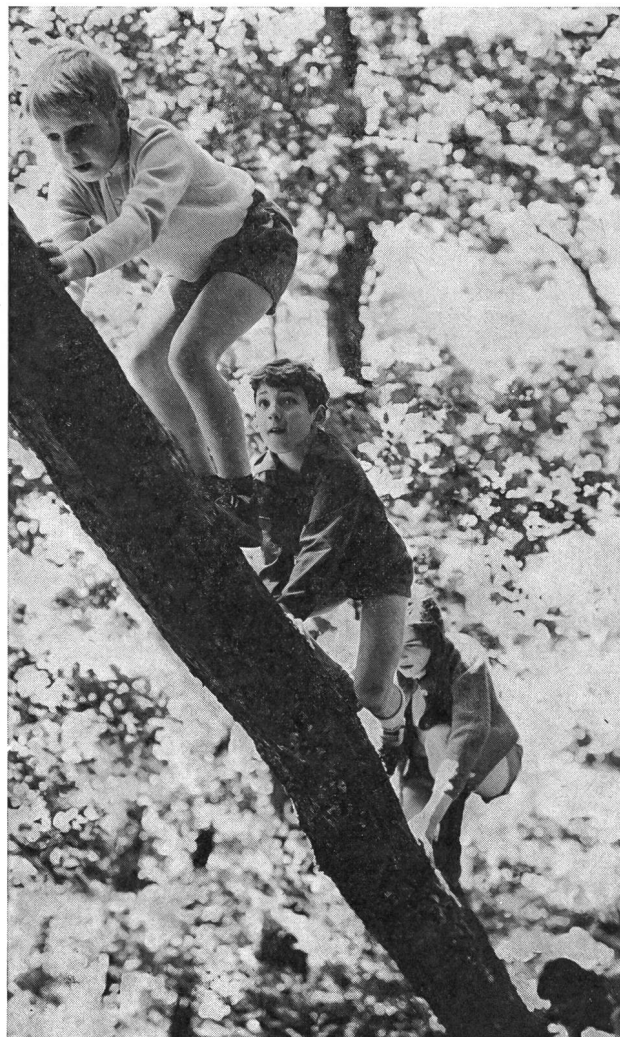
Un'inchiesta, condotta simultaneamente in otto comuni di un cantone di montagna, ha dimostrato che l'85% dei giovani dai 12 ai 16 anni erano colpiti da disturbi di portamento. In diverse regioni del nostro paese, il 70% degli allievi dovrebbe poter profittare di corsi di ginnastica correttiva. Nella Germania federale, un bambino su due entra a scuola colpito da disturbi cronici e i 2/3 degli impiegati ed operai sono costretti ad essere pensionati con 10 anni di anticipo.

## Aumento del tempo libero

Un secolo or sono, la massa ignorava totalmente l'esistenza dei «divertimenti». All'inizio del secolo in cui viviamo, si lavorava ancora 70 ore per settimana. Da allora questo numero ha diminuito di circa la metà. Il tempo libero è passato da 20 a 64 ore la settimana.

## Aumento delle responsabilità

L'intensità e il valore qualitativo del lavoro hanno aumentato col diminuire delle ore di lavoro. Questo fenomeno si verifica particolarmente nel quadro delle professioni a carattere liberale. Al contrario, nelle imprese dove l'automazione o la semi-automazione hanno preso il sopravvento, l'attività è diventata incessante, sempre più vertiginosa, e mette a dura prova il sistema nervoso e il fisico dell'operaio.



Ci troviamo di fronte ad una situazione paradossale: lo sforzo fisico sollecitato dall'essere umano diminuisce costantemente, mentre aumenta il ritmo delle richieste poste alle facoltà psichiche ed intellettuali. In questa transposizione dei centri di attività bisogna appunto ricercare le principali cause della spettacolare crescita dei disturbi a carattere patologico.

Creando il movimento «Sport per tutti», l'ANEF si è di conseguenza fissata lo scopo di svegliare la coscienza popolare di fronte a questi problemi e di trascinare il maggior numero di persone possibile a praticare

#### **un'allenamento fisico regolare e duraturo,**

essendo lo sport, senza nessuna ombra di dubbio, uno dei mezzi di azione profilattica più sicuri ed efficaci.

#### **Come influenzare la massa?**

Hans Moehr, in uno studio intitolato «le ragioni dello sport per tutti», studio fatto ad intenzione dell'ANEF, ha constatato che meno del 20% dei cittadini svizzeri, uomini e donne, fanno parte, quali membri attivi, di un'associazione sportiva. Più del 50% della popolazione elvetica non ha più l'occasione di entrare in una palestra o su un terreno sportivo a partire dal giorno in cui termina l'obbligo scolastico. Alla luce di queste constatazioni, la commissione dell'ANEF «Sport per tutti», si è proposta di trovare un mezzo capace di migliorare la situazione. Ma come arrivare a tanto?

Numerosi gruppi e associazioni sportive stanno modernizzando la loro attività interna: bisogna incoraggiarli a preservare. Tutte le società sportive, come pure il movimento «Sport per tutti» devono essere ininterrottamente alla ricerca di nuove idee, attraenti, e capaci di indirizzare i gruppi e i ceti più diversi:

- giochi e sport destinati alle formazioni occasionali;
- giochi e sport destinati a gruppi a carattere sociale (esercizi per la mamma e il bambino, sport in famiglia «lei e lui», sport nelle fabbriche, ecc.);
- giochi e sport previsti sulle installazioni pubbliche (locali ed installazioni per l'efficienza fisica, percorsi test, ecc. Si possono trovare esempi nell'opuscolo in lingua tedesca del DSB/ANEF «Geräte und Anlagen»);
- giochi e sport a carattere privato (attrezzi personali, piccoli locali per l'efficienza fisica; il tutto per i giovani e i meno giovani).

È pure importante sapere che gli sportivi «occasionalmente» non amano né le urla né le critiche del pubblico, né tanto meno i rimproveri di un arbitro. Spesso, questa categoria di persone non ha osato effettuare il «gesto» sportivo solo per timidità: ha paura di rendersi ridicola.

#### **Diversità**

È dunque impossibile avvicinare e convincere la massa dei non praticanti con una sola azione. Gli uni si sentono maggiormente attratti da una cosa, gli altri da una tal'altra. Per questa ragione e perchè desidera sinceramente raggruppare il maggior numero possibile di persone, che la commissione «Sport per tutti» ha preparato e lanciato iniziative a carattere multiplo. Due centri d'interesse riten-

gono la sua attenzione, il che dovrebbe dare i suoi frutti malgrado i differenti ceti con i quali bisogna trattare.

- **Prima motivazione:** salute/prestazione (forma). Ognuno dovrebbe essere in efficienza; numerosi sono però coloro che sono ancora al livello del desiderio.
- **Seconda motivazione:** recupero attivo, distensione, gioia e piacere. Il gioco e lo sport devono servire in ogni caso, quale fonte di distensione e di gioia, con un aumento costante del sentimento di vivere in modo più intenso.

L'attività della commissione comprende 3 principali piani d'azione:

1. Azione propria; ad esempio: piramidi dell'efficienza, controllo di quest'ultime, pubblicazione di manuali.
2. Sostegno e incoraggiamento delle azioni già esistenti; ad esempio: formazione di monitori, locali di efficienza fisica «Intersport», test di nuoto su 10 e 20 km organizzati dall'Interassociazione per il nuoto, ecc.
3. Altre azioni: favorire al massimo l'espansione di nuove idee ed essere di aiuto alla loro propagazione. Esempio: emissioni speciali alla radio e alla televisione; creazione di un servizio sportivo nei comuni, con ingaggio di maestri di sport «comunali»; creazione di piccoli «angoli» di svago e rilassamento nei parcheggi delle grandi autostrade; moltiplicare le possibilità di praticare dello sport nelle stazioni di cura e di vacanza (programma polisportivo diretto); sport nelle imprese, ecc.

La commissione «Sport per tutti» dell'ANEF è costituita da due sotto-commissioni; queste per meglio studiare i progetti e renderne possibile la realizzazione: una commissione tecnica e una commissione per le relazioni. Inoltre il signor Jörg Stäuble è stato ingaggiato quale consigliere tecnico.

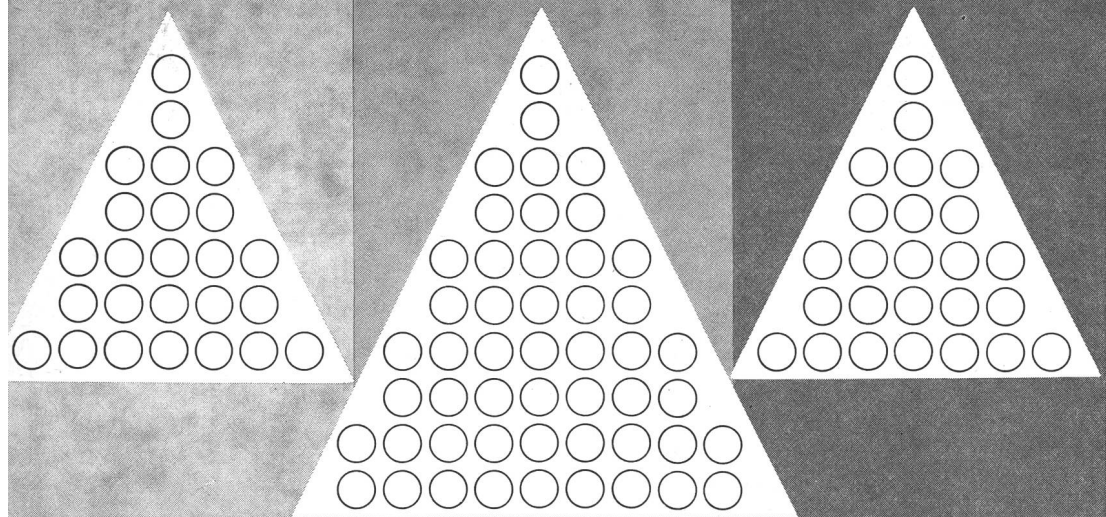
Lo scopo principale della commissione dell'ANEF «Sport per tutti» è:

**far nascere nel cuore di ogni svizzero il desiderio di essere in «efficienza»!**

Testo italiano: Sandro Rossi



# LE PIRAMIDI DELL'EFFICIENZA



MOBILITÀ	RESISTENZA	FORZA
Per ognuna delle prestazioni seguenti potete riempire 1 casella in una delle tre piramidi:		
(G) Ginnastica	(CR) Corsa di resistenza (SF) Sci di fondo (N) Nuoto	(F) Allenamento della forza con pesi fino al 50% del peso del proprio corpo (I) Allenamento isometrico
(PV) Pallavolo (CS) Calcio-seduti per invalidi (S) Sci	(B) Bicicletta (CO) Corsa d'orientamento (CT) Canottaggio	(F) Allenamento della forza con pesi leggeri (2 - 12 kg) (EF) Allenamento con e ad attrezzi per l'efficienza e la forza
(V) Volano (TT) Tennis da tavolo (PG) Pattinaggio su ghiaccio (PR) Pattinaggio a rotelle (D) Danza	(MO) Marcia d'orientamento (MP) Marcia di prestazione (EM) Escursione in montagna (H) Hockey su ghiaccio e su terra (PC) Pallacanestro (PM) Pallamano	(GA) Ginnastica agli attrezzi e al suolo
(GD) Giochi di distensione (birilli, bocce, piccoli giochi con palla)	(T) Tennis (C) Calcio  (E) Escursionismo (ES) Escursionismo con gli sci	
Le prestazioni seguenti possono essere iscritte a piacimento in ognuna delle tre piramidi: 2xPE 1 effettuazione di un percorso d'efficienza (Percorso-VITA, Pista del sudore, ecc) 2xAC 1 lezione d'allenamento di condizione (Ginnastica per tutti, allenamento in circuito, ritmica e balletto, ecc)		

La prima azione della commissione SPORT PER TUTTI dell'ANEF è realtà

Si intitola **Piramidi dell'efficienza**

Infatti, può essere considerata come la sorella minore della «Trimm Spirale» («Trimm Dich durch Sport»), azione che conosce attualmente gran successo in Germania.

### La piramide dell'efficienza

è un'iniziativa del movimento «Sport per tutti» dipendente dall'Associazione Nazionale di Educazione Fisica (ANEF). Essa si propone di aiutarvi a trovare e a mantenere «l'efficienza fisica» e a darvi i mezzi per controllare l'allenamento; la regolarità di quest'ultimo è indispensabile per il successo.

### Per tutti

Ognuno può trovare nel quadro delle tre piramidi dell'efficienza la disciplina della quale si sente particolarmente attirato e che meglio corrisponde alle sue possibilità. Le discipline scelte dipendono da una delle tre piramidi: mobilità, resistenza, forza.

### Ogni risultato ottenuto

dà il diritto di notare le sigle della disciplina nella piramide corrispondente. Ad esempio: per 10 minuti di ginnastica, noterete G nella piramide **mobilità**, per 20 minuti di bicicletta, B nella piramide **resistenza** o, per 40 minuti di ginnastica agli attrezzi o a terra, GA nella piramide **forza**. I tempi indicati corrispondono al lavoro minimo. Possono essere intercalate delle pause; queste non contano però nel tempo totale.

### All'apice

sarete giunti quando le 100 caselline delle 3 piramidi saranno complete. Ciò sarà la prova che avrete effettuato un considerevole allenamento di efficienza fisica e che

meritate la distinzione offerta dall'ANEF sotto forma di un distintivo per l'occhiello.

### Ecco come riceverete la distinzione

Vi sono 2 possibilità. Si sceglie quella che meglio conviene.

1. Consegnate la cartolina e la modesta somma di 2 fr. in una **drogheria** o in un negozio specializzato **Intersport** e riceverete immediatamente la distinzione.
2. Versate fr. 2 sul conto chèques postale 30-18611 «**Sport per tutti**», **Berna**. Mettete poi la cartolina e la ricevuta del versamento in una busta, da indirizzare a: **ANEF** —

**Sport per tutti, Casella postale 12, 3000 Berna 32.**  
La distinzione giungerà per posta.