

Inserto pratico 67: Sport per gli adulti

La variegata offerta di attività sportive per gli adulti rispecchia l'altrettanto sfaccettato ventaglio di motivi, attese e presupposti fisici che le persone proiettano nello sport. La grande sfida consiste nel calibrare l'offerta in base alle attitudini individuali dei fruitori.

Ogni adulto ha una sua peculiare biografia sportiva. Di riflesso, anche i motivi e le attese che ripone nello sport possono divergere sostanzialmente tra i (potenziali) partecipanti ad un'attività fisica. Se per gli uni predominano i benefici per la salute fisica, gli altri prediligono i numerosi incentivi immanenti allo sport come l'agonismo, gli aspetti ludici e l'estetica dei movimenti.



Altri, invece, desiderano fare nuove conoscenze o usano lo sport come mezzo per rigenerarsi a livello psichico. Spesso è una combinazione fra diversi motivi che sfocia nella giusta miscellanea e induce una persona ad aderire ad un programma sportivo.

Quale sport per chi?

Questa disomogeneità è responsabile del fatto che gli adulti prediligano diverse attività sportive e ripongano nei loro contenuti esigenze molto mirate. A quanto pare, non sempre gli adulti riescono a scegliere un'offerta che soddisfi completamente i loro moventi motori individuali e li motivi a praticare sport in modo regolare e continuativo. Ne consegue che anche le capacità motorie come la resistenza, la forza, la mobilità e la coordinazione vengano stimolate in modo eterogeneo. A questo si aggiunge la sovrapposizione di processi di involuzione fisica dovuti all'età, così che un sessantenne allenato può disporre di un livello di capacità fisiche superiore a quello di un quarantenne sedentario.

Pertanto, la soluzione non consiste a uniformare le offerte sportive in base all'età, come unico criterio di distinzione che si ritrova in programmi come «In forma dai 50 in su». Molto più efficace è il principio di concepire i programmi che si rivolgono agli adulti in base ai presupposti individuali. Ed è proprio l'approccio che hanno utilizzato i ricercatori dell'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna nel loro studio «Quale sport per chi?». I moventi individuali sono stati posti al centro dell'analisi del campione di adulti scelto. In base ai loro profili specifici, i ricercatori hanno definito dei cosiddetti tipi di sportivo basati sui loro motivi (vedi «mobile» 4/2010).

Offerte fatte su misura

L'inserto pratico presenta le modalità seguite per istituire dei programmi sportivi in base ai tipi di sportivo e ai loro motivi. Dapprima si introduce il principio dell'adattamento fra presupposti individuali e tipologie di sport e lo si descrive nei dettagli. In seguito si spiega concretamente i passi seguiti nella fase di concezione teorica e metodologica. Infine, si presenta in modo esemplare tre programmi sportivi fatti su misura in base ai motivi espressi dagli adulti.

Si tratta in particolare dell'offerta «assieme in forma», in cui si prediligono la salute e gli aspetti sociali, «sport variato», una combinazione tra attività di resistenza e giochi di squadra, e «Reload & Relax», in cui si agisce sul recupero fisico tramite l'attivazione e il rilassamento.

[Inserto pratico 67: Sport per gli adulti \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP