

DomiGym: Comportamento del monitore

Per offrire alle persone anziane il contesto adatto, occorre considerare diversi elementi che fanno parte, fra le altre cose, del concetto andragogico di Sport per gli adulti Svizzera esa.



Il dialogo si situa al centro del rapporto tra il monitore DomiGym e i partecipanti. Conviene quindi stabilire una relazione di fiducia e un clima favorevole all'apprendimento e alla pratica dell'attività fisica. Chiedere alla persona quali sono i suoi obiettivi, le sue aspettative e le sue difficoltà consente di rispettarne le esigenze e di pianificare un allenamento stimolante e adeguato. Può altresì capitare che la persona proponga nuove idee di esercizi. In questo caso, spesso è necessario apportare qualche modifica in modo che i suggerimenti vengano inseriti nel programma.

Diventare monitore DomiGym

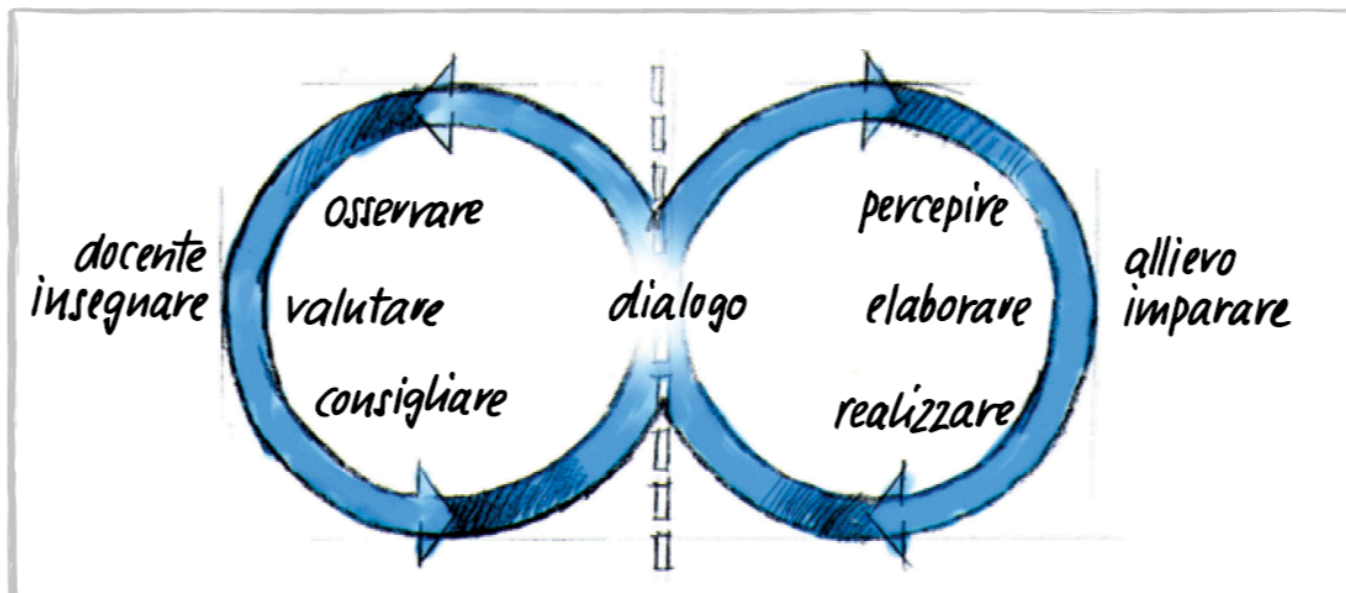
I corsi DomiGym sono generalmente impartiti da monitori che hanno seguito [la formazione di base Sport per gli adulti Svizzera esa](#) e [il modulo di approfondimento DomiGym proposto da Pro Senectute Svizzera](#). Sono destinati anche alle persone che beneficiano di una formazione equivalente.

Dedicarsi a un'attività fisica è sempre più gradevole allorché la stessa si rivela divertente. Questa constatazione vale anche per le persone anziane. Occorre tuttavia badare a non infantilizzarle, scegliendo esercizi e un

vocabolario adeguati.

Parola chiave: empatia

Il monitore deve inoltre considerare con empatia e rispetto eventuali cali delle capacità fisiche e intellettuali. Le difficoltà di comunicazione non sono rare e possono essere imputabili a problemi di udito, cattiva comprensione ecc. Spetta al monitore DomiGym trovare il «modo giusto» di comunicare con la persona anziana. Questo si rivela particolarmente importante nella fase di spiegazione degli esercizi, per cui sono disponibili diversi approcci: mostrare (approccio visivo), assegnare dei compiti (approccio uditivo) e lasciare che il partecipante sperimenti («learning by doing»). In quest'ultimo caso, il monitore è invitato a fornire un riscontro al suo allievo.



Discutere, dimostrare interesse ed empatia contribuiscono a creare un ambiente favorevole all'apprendimento. I consigli del monitore vengono meglio percepiti, elaborati e messi in pratica dalla persona anziana. Inoltre, questo scambio consente di ottenere informazioni importanti sulla quotidianità dei partecipanti e rivela aneddoti che possono animare e rallegrare le sessioni di allenamento.

Essere un buon esempio

Facendo capo alle sue competenze, il monitore deve fungere da esempio in diversi modi per tutta la lezione.

- Competenze personali: comportamento generale, puntualità, rispetto, ascolto, empatia ecc.
- Competenze specifiche della disciplina: capacità di svolgere gli esercizi, padronanza tecnica, controllo costante della sicurezza, ecc.

È altrettanto importante accompagnare la persona anziana nella realizzazione dei suoi movimenti («fare insieme»). La partecipazione del monitore funge da stimolo.

Ridere e far ridere

Allenarsi in un'atmosfera amichevole, improntata al buon umore e arricchita da momenti di umorismo, produce senz'altro un effetto positivo sull'apprendimento. Di conseguenza, spetta al monitore creare un clima nel quale la persona anziana si senta sicura e a proprio agio. Questo aspetto è essenziale, ma non sufficiente alla buona riuscita di una lezione. Concentrandosi esclusivamente sull'ambiente, il monitore corre il rischio di non

sollecitare sufficientemente l'anziano e di limitare in tal modo i suoi progressi. Lavorare con questo target non impedisce assolutamente di fare uscire l'allievo dalla zona di comfort. Al contrario: variando gli esercizi e la loro intensità, la persona anziana migliora le sue competenze, sentendosi soddisfatta e orgogliosa di sé.

Incoraggiare le competenze psicosociali

Il modulo di formazione continua 2021/2022 dello [Sport per adulti Svizzera esa](#) verterà sul settore d'intervento «Incoraggiare». Le organizzazioni affiliate quali Pro Senectute saranno pertanto invitate a promuovere le competenze psicosociali nello e attraverso lo sport. L'Organizzazione mondiale della sanità OMS ha identificato dieci «life skills», ossia competenze che consentono di «adattarsi e affrontare in modo flessibile e positivo le sfide che la vita quotidiana presenta». Esse svolgono «un ruolo importante nella promozione della salute in senso lato, in termini di benessere fisico, psichico e sociale» (OMS, 1993). Queste competenze psicosociali possono essere sviluppate nell'ambito di un'attività fisica.

[Sport per gli adulti Svizzera](#)

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO