



Foto TiPress/Allez Hop

ALLEZ HOP
www.allezhop.ch

Quando lo sport non conosce limiti d'età

A cura di **Redazione**

Con Allez Hop l'attività fisica è sempre in primo piano

Talvolta nella vita di tutti i giorni ci capita di sentir passare il messaggio che lo sport non è un affare per over quaranta o anche di più, ma che è piuttosto un'abitudine per giovani e giovanissimi. Ovviamente non c'è niente di più sbagliato in questo messaggio, che pare giustificare anche l'aumento in tutti i paesi occidentali della percentuale di persone che soffrono di obesità o disturbi fisici legati alla sedentarietà o all'alimentazione. Di conseguenza è in realtà sempre più importante coinvolgere le persone che hanno ormai passato l'età dello sport professionistico o amatoriale ad alto livello, invitandole a muoversi e a prendersi cura del proprio fisico.

Per questo motivo era nato, nel 1996, il progetto a livello nazionale Allez Hop, che si poneva l'obiettivo di invitare le fasce d'età superiori della popolazione a praticare attività

sportive, con il patrocinio di Swiss Olympics. Dopo qualche anno il programma federale si è concluso, lasciando spazio ad altre iniziative; tuttavia in Ticino l'avventura è continuata e sta continuando ancora, con ottimi numeri e un'offerta per monitori e aspiranti sportivi assolutamente competitiva.

Tra i corsi che si trovano sul sito allezhop.ch troviamo fitgym, acquagym, running, walking e nordic walking, i principali oltre ad altre possibili attività

diverse a seconda della volontà dei monitori. Già: Allez Hop è un'associazione "cappello", che offre la possibilità ai monitori di frequentare dei corsi di formazione specifici, e poi di dar loro la piattaforma ideale per organizzare le sedute di allenamento e di incontro per gli interessati. Per saperne di più abbiamo parlato con Sandra Rizzoli, responsabile della formazione per Allez Hop Ticino.

«Tutto inizia dai corsi di formazione ESA per i monitori.

Tali persone possono essere sia monitori G+S che vogliono aggiungere un'altra disciplina al loro curriculum, sia magari fisioterapisti che aggiungono una competenza, sia persone qualunque: l'importante è che presentino le condizioni d'ammissione necessarie. Alla conclusione del corso, i nuovi monitori per gli adulti ricevono un certificato e la qualifica 'monitore sport per gli adulti Svizzera' e possono quindi, se vogliono, aprire un corso sportivo sotto l'egida di Allez Hop».

I monitori ESA, infatti, organizzano e gestiscono offerte di movimento salutari con carattere prettamente formativo. Oltre a occuparsi dell'aspetto sportivo, svolgono una funzione sociale e d'integrazione. Sono in grado in questo senso di rifarsi a delle esperienze personali nel campo dello sport e del movimento, di pianificare un'offerta di un corso e di eseguire le singole attività e lezioni, di organizzare e guidare i partecipanti nell'attività, offrendo loro il necessario sostegno,

di garantire un ambiente adatto all'apprendimento, a misura di adulti, di garantire la sicurezza durante l'offerta, di assicurare l'esecuzione del movimento (qualità) e un carico di lavoro adeguato (quantità) per perseguire dei vantaggi per la salute.

Allez Hop è un'organizzazione sì regolamentata ma molto aperta a un'ampia diversità di offerte. «Noi diamo una sorta di piattaforma per poter operare. Il monitore si occupa poi degli aspetti tecnico sportivi del corso, e di come pubblicizzarlo a dovere. Nei corsi outdoor c'è il vantaggio di non avere bisogno di una sede specifica, ma si possono organizzare punti di ritrovo e percorsi sempre diversi con un chiaro guadagno di interesse da parte di tutte le parti in causa. I nostri monitori, che sono attorno alla sessantina di unità, sono fortunatamente sparsi su tutto il Ticino e dunque possiamo dire che svolgiamo anche la funzione non ufficiale di essere una buona opportunità per far conoscere il territorio.



“ La nostra offerta se vogliamo è 'low cost', ma il livello qualitativo è alto: i corsi hanno costantemente buoni numeri in quanto a partecipazione ”

– Sandra Rizzoli –





Nei corsi come il nordic walking, ad esempio, si vanno a vedere dei posti – seppur vicini – che probabilmente non sarebbero mai stati vissuti, parzialmente o totalmente».

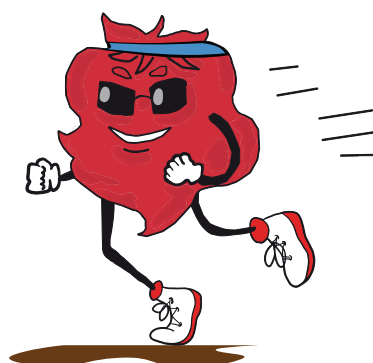
Chiaramente i monitori devono poter offrire un corso a costi ragionevoli, per una questione prettamente di mercato. «La nostra offerta se vogliamo è 'low cost': con un costo mediamente di 10-12 franchi a lezione e un numero solitamente fissato di dieci lezioni, si arriva quindi a spendere anche solo 150 franchi. La bontà dei corsi, oltre che per il prezzo concorrenziale, è confermata anche dal livello di partecipazione. Ci sono alcune monitrici che hanno le stesse persone da anni e che non calano mai per numero di

iscritti».

Allez Hop, per fare un paragone automobilistico, avanza a trazione... femminile. «Sono certamente di più le donne che frequentano le lezioni dei monitori. Il motivo sembra essere piuttosto semplice: gli orari dei corsi sono più mattutini e pomeridiani che serali, dunque il numero di casalinghe o di part-time è maggiore. Non è che non vogliamo gli uomini, s'intende: è solamente più complesso coinvolgere adulti lavoratori che concludono il turno o le attività verso l'ora di cena. C'è però un caso in cui gli uomini sono di più, quello delle corse in salita. I monitori, qualunque sia il sesso del partecipante, hanno comunque il compito di organizzare lezioni sufficientemente impegnative

“ Nei corsi come il nordic walking, ad esempio, si vanno a vedere dei posti – seppur vicini – che probabilmente non sarebbero mai stati vissuti, parzialmente o totalmente ”

– Sandra Rizzoli–



Allez Hop, l'offerta formativa per i monitori

- Qualifica ottenuta: monitore "sport per gli adulti svizzera (ESA)"
- Durata del corso: 6 giorni
- Scopo: pianificare, svolgere e valutare offerte di sport e movimento
- Contenuti: filosofia di fondo dello sport per gli adulti Svizzera, conoscenze di base sul gruppo di utenti adulti, vantaggi dell'attività sportiva, concetti fondamentali per insegnamento ed allenamento, l'insegnamento rivolto agli adulti, il concetto della motricità sportiva, il concetto metodologico, la struttura della lezione, sicurezza, marketing, lezione di prova.
- Condizioni di ammissione: raccomandazione di un'organizzazione partner (Allez Hop); corso di pronto soccorso (si consiglia anche un certificato Basic Life Support valido); svolgimento di un periodo di tirocinio (almeno 3 volte) presso un monitore Allez Hop riconosciuto.
- Profilo: al monitore è richiesto essere motivato; disposto a evolversi costantemente; pronto ad svolgere una funzione di esempio; aperto e amante del contatto con gli altri; attivo in prima persona nello sport che intende insegnare; dispone di conoscenze nello sport da insegnare.
- Contatti e info: **Ufficio Allez Hop Ticino** info@allezhop.ch

e che lascino a tutti la motivazione a continuare».

Le motivazioni per cui è necessario, per gli adulti non molto attivi dal punto di vista del movimento fisico, approcciarsi a corsi come quelli presentati da Allez Hop, sono molteplici. Prima di tutto la salute, il bene più prezioso e che solo lo sport sa fortificare; poi l'opportunità di vedere il Ticino da altri punti di vista; infine la possibilità di socializzare, sia con pari età sia con giovani e volenterosi monitori che possono ampliare notevolmente le loro capacità di insegnamento. Insomma, una cosiddetta situazione 'win-win', per chi impara e per chi insegna.

