Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 3

Artikel: Gli anziani e lo sci

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999816

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.08.2025

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

Gli anziani e lo sci

di Ursula Weiss, dott. med., Istituto di ricerche della SFSM

La durata media della vita continua ad aumentare. Gli esperti prevedono che nel 2010 un quinto della popolazione avrà più di 65 anni. Parallelamente aumenterà il numero di coloro che, in condizioni di salute ancora ottime, vorranno praticare un'attività fisica. Grazie alla diminuzione del tempo di lavoro e all'aumento delle vacanze, le persone ancora occupate professionalmente dispongono di più tempo libero rispetto alle generazioni precedenti. Questo tempo libero viene occupato in attività di ogni genere, che non sempre concernono il settore dello sport. Tuttavia, l'aumento di popolarità dello sci di fondo e dello sci alpino lascia intendere che lo sport interessa sempre maggiormente gli anziani.
Per molti, lo sci nella terza età non è una novità, ma bensì la continuazione di un'attività già praticata.

Diminuzione delle capacità condizionali nella terza età

Non si può disimparare la tecnica dello sci così come quella del nuoto e della bicicletta. Tuttavia, le capacità condizionali diminuiscono con l'età: la mobilità, la forza, la velocità, la resistenza e le capacità coordinative.
Per la pratica dello sci questo significa un aumento del rischio di cadute come risultato di una disarmonia fra il livello tecnico e la capacità di prestazione fisica e rispettivamente le capacità condizionali e le situazioni esterne. Bisogna altresì precisare che questa problematica non concerne solamente lo sci nella terza età. In alcune occasioni, le cadute o le non-cadute, rappresentano l'attrazione principale per coloro che praticano lo sci o per gli spettatori.

Le cadute nascondono pericoli per la terza età

Gli anziani devono evitare le cadute e questo per svariati motivi:
- le ossa cambiano con l'età la loro struttura e diventano progressivamente più fragili. Uno sforzo troppo intenso può provocare microfratture;
- l'afflusso di sangue nei tessuti diminuisce, il metabolismo subisce rallentamenti;
- a causa della diminuzione delle capacità motorie e di reazione, la gravità delle cadute non può essere diminuita con l'agilità. La pressione dello sforzo agisce in modo troppo eccessivo su una musculutura insufficiente e questo ha conseguenze anche sulle articolazioni, le quali presentano problemi di usura.

Raccomandazioni sono per anziani comandamenti

Queste constatazioni sottolineano l'importanza di alcune raccomandazioni, le quali rappresentano in parte consigli già conosciuti, che acquisiscono un'importanza particolare per l'anziano.

1. Al mattino, o dopo un lungo viaggio in auto o in treno, gli anziani necessitano più tempo per «rimettersi in moto». Per questo motivo si consiglia l'anziano di cominciare con prudenza e di effettuare una messa in moto in un luogo riparato.
2. La capacità di reazione e di equilibrio diminuiscono con l'età. Gli anziani devono così scegliere piste con una buona visibilità e non molto frequentate, evitando così la pratica dello sci con condizioni di neve e meteorologiche sfavorevoli.
3. La forza e la resistenza diminuiscono con l'età. Nelle discese che richiedono un impegno fisico elevato si devono inserire delle pause regolari e più o meno lunghe a seconda dell'intensità dello sforzo.
4. Sciatori con molta esperienza e un bagaglio tecnico assai elevato possono anche nella terza età lanciarsi su piste assai esigenti. Tuttavia, a volte essi sopravvalutano le loro capacità condizionali e mostrano lacune per quanto concerne la forza e la velocità di reazione. Non tutti riescono a valutare in modo realistico il loro stato di forma e a valorizzare l'importanza di alcune prestazioni troppo esigenti.
5. La prudenza è d'obbligo in condizioni meteorologiche rigide. A temperature basse, i capillari si restringono e la circolazione diminuisce, dunque aumentano le possibilità di un congelamento locale. Respirando aria troppo fredda, i vasi sanguigni delle coronarie possono restringersi e provocare attacchi di angina pectoris.
6. Gli anziani non devono dunque sottovalutare l'importanza della preparazione fisica. Un allenamento regolare ed equilibrato della condizione fisica è un presupposto per una stagione sciatoria priva di incidenti e costellata di soddisfazioni.
7. Gli anziani, con problemi alla schiena e alle articolazioni, che da tempo non hanno più praticato lo sci alpino o che non hanno raggiunto un livello tecnico sufficiente, dovrebbero praticare lo sci di fondo, una disciplina con minor rischio di infortunio o di sovraccarico. Anche i non-sciatori possono in età avanzata acquisire le basi necessarie per poter effettuare escursioni con gli sci di fondo. I medici sottolineano i benefici per la salute con la pratica dello sci di fondo: il miglioramento della capacità di resistenza e la prevenzione delle malattie cardiovascolari bastano per invogliare sciatori buoni e meno dotati a praticare questa disciplina.

Hugo Lörtscer, il fotografo della nostra rivista: uno sciatore non più giovane, ma sempre prudente.

Lo sci nella terza età

L'offerta di piste, mezzi di trasporto o attrezzature adatte, insegnanti e monitori qualificati è così vasta da permettere anche agli anziani di effettuare in inverno dell'attività fisica lontano dalle città occupando cosí in modo intelligente e in gruppo il proprio tempo libero. Anche per gli anziani, i rischi nello sport non sono più pronunciati di quelli che appaiono nella circolazione o nelle attività di casa. I rappresentanti della terza età devono sempre mantenere un equilibrio fra le capacità condizionali e le situazioni esterne, una questione di fair-play nei confronti di sè stessi. □