

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Il dosaggio nello sport per anziani
<b>Autor:</b>	Schneiter, Carl
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999882">https://doi.org/10.5169/seals-999882</a>

### **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:** 14.01.2026

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



## Il dosaggio nello sport per anziani

di Carl Schneiter

*Il dosaggio nello sport significa trovare la giusta misura e la giusta forma di esercizio. Il «giusto» è dato dall'obiettivo che si ricerca il quale, nello sport per anziani, significa mantenimento e miglioramento dello stato di salute e della capacità di prestazione. Questi due elementi, ai quali si aggiungono i differenti stadi d'età, determinano il dosaggio.*

### Riduzione e cambiamento

Il degrado fisico è dato dalla riduzione della capacità funzionale degli organi. Anche se la psiche dovrebbe portare l'anziano a uno stato di maturità mentale, succede spesso che, al contrario, il tutto si traduce in una debolezza di mente.

Il degrado fisico determina i limiti. Visto che i primi segni della vecchiaia si manifestano attorno al 50° anno d'età, è a questo punto che si deve fissare l'inizio dello sport per anziani. Tuttavia, gli accenti didattici devono essere rivolti agli anziani che superano i sessanta, rispettivamente, settanta anni.

### Biografia

Lo stato di salute dipende direttamente dal comportamento tenuto nel periodo di vita precedente. Chi ha sempre vissuto in modo sano, godrà di buona salute anche nella vecchiaia; naturalmente, qui non teniamo conto delle malattie che non si possono prevedere. Chi invece ha abusato del proprio corpo, effettuando poco moto, mangiando, bevendo e fumando troppo, è soggetto a un invecchiamento precoce, è debole e malatic-

cio. A seconda dello stato fisico, la capacità di sforzo può essere elevata o limitata. Bisogna altresì tener conto di altre malattie tipiche della vecchiaia come i reumatismi, l'artrosi o altre manifestazioni d'usura all'apparato locomotore.

### Il passato sportivo

Le capacità apprese in gioventù come il nuoto, la bicicletta, lo sci aplino e i giochi, non vanno perse e possono essere riprese dall'anziano senza grandi difficoltà. Al contrario, se non viene allenato regolarmente, il fitness va perso e deve così essere nuovamente ripristinato nella terza età.

### Medico e monitore

Data la presenza di molti fattori di invecchiamento, si consiglia l'anziano di effettuare esami medici prima di riprendere l'attività sportiva e ciò ogni 3-5 anni. Questi possono dare punti di riferimento per il dosaggio della attività. Eventuali limitazioni o rischi più elevati devono essere comunicati al monitore. La complessità dell'invecchiamento rende più difficile il dosaggio. Il sistema migliore per il dosaggio è l'autocontrollo, l'osservazione della propria salute con i cambiamenti apportati dall'allenamento. Sviluppi negativi devono esser comunicati al monitore, il quale è il primo a rallegrarsi in caso di progresso o di miglioramento della salute. Il dialogo fra anziano e monitore rende possibile un dosaggio ottimale.

### Età e capacità di prestazione

Nella tabella, è rappresentata sull'orizzontale la capacità di prestazione mentre, sulla verticale, l'età con le sue conseguenze sulla capacità di prestazione. I cambiamenti sull'orizzontale sono dovuti al comportamento mentre quelli sulla verticale all'invecchiamento biologico.

### Capacità di prestazione elevata

Il limite più a destra, in alto alla tabella, indica il punto massimo della capacità di prestazione. I tempi sui 10 000 m si riferiscono ai risultati del vincitore ai campionati europei seniori del 1988 a Verona; essi indicano la capacità di prestazione massima con la sua diminuzione dovuta all'età. A questi livelli, il dosaggio avviene secondo i principi dell'allenamento, anche se bisogna tener conto che con l'età la capacità di carico e l'effetto dell'allenamento nell'unità di tempo diminuisce e il periodo di rigenerazione aumenta.

### Capacità di prestazione debole

Nella parte sinistra della tabella — capacità di prestazione debole — è rappresentata la capacità di sforzo nella ginnastica. La debolezza che su-

### Età e capacità di prestazione

ginnastica	età	debole	medio	forte	età	10 000 metri
sforzo leggero	50				50	32.19 min.
debole	60				60	37.12 min.
senza esercizi al suolo	70				70	41.36 min.
ginnastica sulla sedia	80				80	52.16 min.
		debole	medio	forte		

bentra con l'età, si manifesta a un livello tale che l'anziano riesce solamente con grandi difficoltà ad alzarsi dalla stazione seduta (e dunque gli esercizi al suolo sono da evitare); in seguito, anche la posizione in piedi può arrecare problemi che impongono lo svolgimento della ginnastica sulla sedia. Queste debolezze si situano a livello ortopedico nell'apparato locomotore. Esse influiscono direttamente sul dosaggio. La rigidità, l'immobilità e le debolezze muscolari possono essere limitate con le forme più semplici di movimento, di allungamento, di rilassamento e di rafforzamento.

### Fattori di miglioramento

Con i miglioramenti e i progressi, i fattori che limitano la prestazione si concentrano negli organi interni, vale a dire nella funzione dell'apparato cardiocircolatorio, del metabolismo e nella capacità di recupero. Progressi successivi necessitano l'esercitazione differenziata delle singole componenti di condizione fisica, come la mobilità, la forza, la resistenza, ecc., fino al momento in cui si può riprendere l'allenamento specifico delle singole discipline sportive.

### Formazione dei gruppi

Lo schema della tabella permette di risolvere i problemi della formazione dei gruppi. Quanto più vicina l'età e la capacità di prestazione dei partecipanti tanto più facile risulta il dosaggio all'interno del gruppo. La pratica mostra che nella formazione di gruppi di sportivi anziani assume un ruolo determinante la capacità di prestazione e meno l'età. Nella tabella, la situazione ottimale segue la linea che va da

in alto a sinistra fino in basso a destra; la ginnastica leggera per i 50enni dovrebbe essere adatta anche ai 70enni e 80enni di livello medio ed elevato. Da notare che un tempo sui 10 000 metri inferiore all'ora, ottenuto dagli 80enni più forti, pone dei problemi a non pochi 20enni non allenati. Ecco perché, nei casi estremi bisogna adottare regole particolari. Ad esempio, la ginnastica sulla sedia degli 80enni non è indicata per i 50enni e 60enni più deboli, in quanto rappresenta un dosaggio insufficiente. Anche se non è completamente inutile per gli anziani più giovani, questo dosaggio non permette di sfruttare tutte le possibilità di progresso. Se un dosaggio insufficiente non conduce a progressi, un dosaggio troppo alto può essere pericoloso.

### Elementi dell'allenamento

I tre elementi dell'allenamento principali, carico (numero delle ore o dei chilometri per settimana), intensità (qualità dello sforzo) e frequenza (numero degli allenamenti per settimana) si influenzano vicendevolmente. Un carico limitato permette una frequenza elevata e viceversa. Lo stesso vale per la frequenza: una frequenza elevata presuppone un'intensità minima con un carico debole. Questa dipendenza reciproca rende possibile un dosaggio con un vasto raggio d'azione.

### Livello ottimale

Dove si può fissare il livello ottimale? *Meusel* e *Shephard* affermano che il livello ottimale è dato da 2-3 ore di ginnastica alla settimana o da una disciplina di resistenza durante 45-90

minuti ad un'intensità media. Questa formula generale offre allo sportivo anziano un raggio d'azione sufficiente. Infatti, essa spazia dalla lezione settimanale di ginnastica per gli anziani all'allenamento di competizione giornaliero con una intensità media o elevata. *Meusel* definisce come segue un'intensità media: ad esempio, una pulsazione a riposo di 60 battiti con una pulsazione massima di 160 dà un margine d'azione di 100 battiti per lo sforzo. Visto che il 50% di questo margine rappresenta 50 battiti, si può affermare che un'intensità media si aggira attorno ai 110 battiti al minuto. Questa cifra viene confermata dalla regola da tutti conosciuta che la frequenza ottimale dei battiti cardiaci nelle discipline di resistenza viene calcolata togliendo alla cifra di 180 il numero degli anni; per un 70enne, si ritrova la cifra di 110 battiti al minuto. Questo calcolo si rende necessario per il fatto che la frequenza massima di battiti cardiaci diminuisce con l'età.

### Cambiamenti

È stato rilevato che anche a livello della relazione fra carico, intensità e frequenza subentrano dei cambiamenti dovuti alla differente età. Il medico francese, *Malesset*, si esprime in questo modo nella sua pubblicazione sullo sport dopo il pensionamento: «All'età di 60-70 anni, si consiglia di svolgere un allenamento regolare di resistenza durante 3 ore alla settimana; passati i 70 anni (per le donne, già dopo i 60 anni), si può giungere fino alle 6 ore settimanali. Questo si giustifica con il fatto che l'intensità diminuisce mentre aumentano le possibilità di riposo. Questo significa un aumento della frequenza con l'età.

### Sport per anziani e pensionamento

L'aumento della frequenza è stato osservato all'interno del movimento sportivo zurighese per anziani. Il fenomeno è da ricondurre all'aumento di tempo libero dopo il pensionamento, che invita all'attività sportiva quotidiana.

Al momento in cui si riesce a superare la fase difficile dell'inizio e del livello di prestazione debole, l'attività sportiva comincia a diventare piacevole. Essa rinforza la personalità e la fiducia in sé stessi, rende possibili sensazioni e soddisfazioni piacevoli da vivere sempre più frequentemente. Il dosaggio non avviene più in funzione di un miglioramento dello stato di salute e della capacità di prestazione, ma bensì si basa sul livello di benessere momentaneo, sul piacere per il movimento, per il gioco, per l'azione, per le



bellezze naturali e per i contatti inter-personali.

L'allenamento quotidiano non significa allenarsi alla corsa, al nuoto, al gioco, ma bensì svolgere, in forma giocata, un'attività polisportiva: un giorno il jogging, il successivo un'escursione, un altro ancora lo sci. È assai difficile determinare la frequenza e il carico ottimale. Per sicurezza, si consiglia di mantenere limitata l'intensità. La prima fase di preparazione avviene di preferenza nelle lezioni dirette da monitori qualificati. In queste occasioni, si inizia con un'intensità media per migliorare la propria capacità di prestazione. In seguito, si può svolgere l'attività sportiva individualmente o in piccoli gruppi. A questo proposito, una constatazione viene spontanea: solamente colui il quale si applica diligentemente per il miglioramento della prestazione, riesce a far progressi. Colui che pratica un'attività per divertimento, rimane a livello debole. La passeggiata quotidiana non conduce a un miglioramento della prestazione. Tuttavia, anche colui che si applica in modo intensivo, necessita mesi e anni per realizzare gli stessi progressi che un giovane può realizzare dopo alcune settimane. Questo lungo esercizio è il tributo che bisogna pagare all'età.

### Risultati nella pratica

Quest'autunno abbiamo festeggiato i 6 anni di attività del gruppo zurighese di jogging per anziani. I progressi fatti segnare dalla maggior parte dei partecipanti (69.5 anni di età media) hanno dell'incredibile. Un'attività sportiva sensata? Significa realizzare prestazioni elevate senza mostrare segni di stanchezza o senza aver l'impressione di essere troppo vecchio per questa attività. Parallelamente bisogna segnalare lo spirito di gruppo che si è creato all'interno del gruppo nel quale nessuno si lamenta e dove domina il sorriso e la contentezza. Questo significa una qualità di vita elevata. Praticare un'attività sportiva più volte alla settimana, desiderare un'aumento della prestazione, questa è la via da seguire per uno «sport sensato»? A questo punto il dosaggio è cosa fatta.

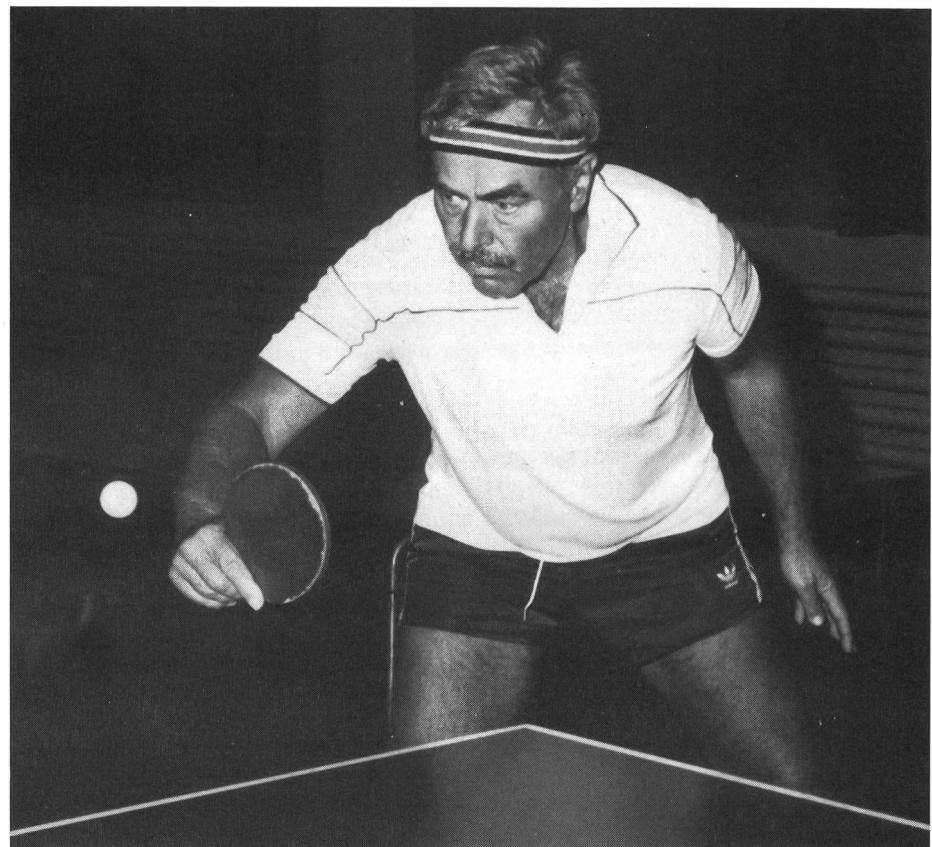
### Bibliografia

- Shephard Roy J.** Physical Activity and Aging. Croom Helm London, 1978  
**Meusel Heinz.** Sport ab 40. Rowohlt Hamburg, 1988  
**Malesset Raymond.** Retraite Active - Retraite Sportive. Chiron Paris, 1987

## Quale futuro ha lo sport per anziani?

di Esther Röthlisberger, Pro Senecture Svizzera

*Oggigiorno, la popolazione è cosciente che il pensionamento e l'invecchiamento non significano una diminuzione fatale delle proprie forze, della prestazione e delle capacità fisiche e intellettive, e che la pensione non deve essere paragonata a un periodo di riposo e di ozio. Tuttavia, molti ignorano il fatto che tutto questo non sia un regalo e che ognuno deve prendersi le sue responsabilità per mantenere una mobilità fisica e mentale.*



### Lo sport per anziani ha un futuro...

Un aumento dell'attività sportiva di uomini e donne in età AVS può essere dedotta dai seguenti motivi:

1. Quattro decenni di esperienze sociali e individuali con la realtà dell'età AVS e del pensionamento nonché i progressi nella gerontologia e nelle scienze associate contribuiscono a dare un quadro positivo dell'anziano nella società. Ciò concerne l'immagine stessa dell'anziano così come l'opinione dei giovani nei confronti dell'anziano. L'immagine negativa dell'anziano era il fattore frenante principale, a causa del quale, nella vecchiaia non si praticava sport. (Lehr, 1981)
2. Gli sforzi instancabili per la prevenzione della salute e l'informazione sui fattori di rischio vengono progressivamente assimilati dalla popolazione. L'espressione di questo nuovo atteggiamento è data dall'interesse crescente per le numerose discipline sportive nel tempo libero e dalla possibilità di praticarle anche senza l'appartenenza a una società e senza grandi spese (Percorso-Vita, pista finlandese, piscine, ecc.).
3. Siccome l'età della pensione è un traguardo raggiunto da un numero sempre maggiore di individui che nella loro giovane età hanno sempre praticato sport, v'è da supporre che l'attività fisica diventerà una parte integrante della vita dell'anziano. Un fattore frenante dell'attività sportiva nella terza età (biografia dello sport, rispettivamente la mancanza di esperienze sportive con gli anziani) sta progressivamente indebolendo. La capacità di vincere l'ostacolo fisico e mentale nella terza età diventa un fattore di integrazione. A questo proposito, lo sport assume un significato sempre maggiore. La tabella 1 illustra la componente demografica di questa evoluzione.