

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: Non è una questione di età

Autor: Marti, Bernard / Marti, Anna-Leena

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002037>

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: 11.02.2026

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

Non è una questione di età

Bernard und Anna-Leena Marti

Presupposti biologici

Prima età scolare
7-12 anni

I bambini hanno buone capacità di prestazione di lunga durata. In relazione al loro peso la massima capacità di assorbimento di ossigeno ($VO_{2\text{max}}$) – che rappresenta un buon indicatore per misurare le capacità di prestazione di lungo periodo – si situa già al livello del cosiddetto apice biologico dell'essere umano, rappresentato dalla prima età adulta. Non sorprende quindi che i bambini possano percorrere senza problemi tratti di 10 – 15 km di corsa. Dal punto di vista puramente fisiologico la resistenza è allenabile a questa età.

Pubertà

Gli evidenti cambiamenti che la pubertà comporta (crescita, aumento di peso, mutazioni nelle proporzioni del corpo, adattamenti ormonali) possono influenzare in modo molto diverso da persona a persona l'attività fisica. Alcuni fanno in questo periodo passi avanti nella prestazione, altri stagnano, senza apparenti spiegazioni medicosportive. La dottrina è concorde nel ritenere che la pubertà dovrebbe essere utilizzata per un allenamento per quanto possibile regolare e variato, in cui trovi spazio anche il lavoro sulla resistenza. Chi si lascia sfuggire questo periodo per vivere una fase di allenamento particolarmente fertile, in seguito potrebbe risentire di una lacuna di potenziale ormai incolmabile.

Tarda adolescenza e prima età adulta
12-22 anni

Fase principale della «maturazione atletica» nello sport di resistenza. Risulta decisivo un aumento progressivo del carico di allenamento. Chi vuole sfruttare il proprio potenziale, entro la fine di questa fase deve potersi allenare due volte a settimana. Non tutti sono in grado di sopportare un tale carico. I problemi di sovraffaticamento dell'apparato locomotore sono molto più frequenti di altre cause (ad es. limiti «organici» del sistema cardiovascolare o del metabolismo). Si raggiungono limiti biologici che spesso impongono di correggere gli obiettivi personali.

Età adulta
23-50 anni

La massima capacità di prestazione di resistenza – a patto di svolgere un allenamento ottimale – può rimanere inalterata fino ai 40 anni. L'influenza di «limiti d'età» biologica pertanto notevolmente relativizzata. Il livello individuale di prestazione nel campo della resistenza, a prescindere da tendenze e presupposti genetici, dipende in primo luogo dall'attività di allenamento personale. Chi inizia in età adulta con la pratica regolare di uno sport di resistenza ottiene senza dubbio notevoli progressi, che possono protrarsi per anni se si aumenta gradualmente l'attività. A partire da 40 anni circa problemi di carattere cardiocircolatorio possono limitare la capacità di prestazione, ma solo raramente la capacità di fare sport di resistenza.

Seniori
51-99 anni

Chi pratica sport sente i limiti della prestazione dipendenti dall'età e i processi di decadimento fisico in modo spesso più marcato rispetto agli inattivi. Ciò rappresenta d'altra parte l'opportunità di confrontarsi in modo consapevole con le possibilità ed i limiti personali dell'invecchiamento. Anche nella vecchiaia il corpo resta allenabile praticamente senza limitazioni di sorta e sono quindi possibili in ogni fase della vita incoraggianti progressi nella capacità di prestazione. Problemi dell'apparato locomotore (ad es. artrosi delle articolazioni) o del sistema cardiovascolare possono influenzare la scelta dello sport ma solo in casi eccezionali impediscono ogni attività.

Sviluppo della personalità

Contro un allenamento specifico in una singola disciplina ci sono fattori quali personalità e motivazione ancora non mature, che consentano di vedere l'allenamento come mezzo per raggiungere lo scopo. In questa fascia d'età il bambino ha uno spiccato bisogno di muoversi.

Iniziano a delinearsi obiettivi individuali, ma anche resistenze ed opposizioni, che possono risolversi contro lo sport. Verso la fine della pubertà un giovane deve «volere davvero» fare sport di resistenza, perché ormai è abbastanza maturo per sopportarne le conseguenze in allenamento.

La personalità adulta è necessaria anche per risolvere i conflitti che sorgono in merito a interessi o obiettivi, soprattutto nel triangolo: formazione scolastica e professionale, ambizioni sportive, interessi sociali. Gli allenatori, ad esempio, tendono a sottovalutare la problematica.

Tipica varietà dei motivi che spingono allo sport di resistenza. Oltre al piacere per la prestazione abbiamo infatti elementi come benessere psicofisico, aspetto esteriore e controllo del peso, dinamica di gruppo, attività all'aria aperta e tutte le possibili combinazioni fra di essi.

Considerazioni di carattere salutistico e argomenti legati alla prevenzione assumono per molti un'importanza crescente. Spesso movimento e sport si vedono attribuire anche in persone (fino a questo momento) non sportive un'importanza sorprendente.



Sport di prestazione	Attività fisica nel tempo libero	Conseguenze pratiche
<p>L'attività agonistica è certamente possibile. I dubbi in merito sono di carattere più pedagogico che medico. Non si ha praticamente riscontro di pericoli legati ad un eccessivo carico a livello biologico a causa dell'allenamento di resistenza. I bambini in età prepuberale sopportano notevoli sforzi soprattutto a livello aerobico, mentre presentano una limitata capacità anaerobica.</p>	<p>Si osserva un aumento di frequenza e varietà delle attività fisiche e sportive fino al momento della pubertà. Si tratta della fase della vita con il massimo di attività fisica e sportiva.</p>	<p>A causa della monotonia di una tale attività non è consigliabile un allenamento della resistenza mirato e specifico per la singola disciplina sportiva. È invece prioritaria una attività fisica variata, di qualità, abbondante (ogni giorno!) e soprattutto ludica. Nella pratica ogni attività sportiva con movimenti di una certa intensità presenta anche caratteri di resistenza, se viene praticata sufficientemente a lungo.</p>
<p>Anche negli sport di resistenza si intensifica l'attività di competizione. Accanto a giovani talenti che raggiungono un elevato livello anche senza un allenamento specifico troviamo giovani «inquadri» con una preparazione a volte fin troppo mirata.</p>	<p>Nella media nazionale, fra i 13 ed i 15 anni già inizia a diminuire la frequenza dell'attività fisico-sportiva, nelle ragazze ancor prima che nei ragazzi.</p>	<p>L'obiettivo prioritario e da non sottovalutare è saper mantenere vivo il piacere per lo sport, aiutare il giovane a capire se lo sport di resistenza è davvero «fatto per lui»! Chi decide consapevolmente di proseguire su questa strada può iniziare con l'allenamento specifico (più volte alla settimana, ma non ancora tutti i giorni).</p>
<p>Anche se si può già aver raggiunto un livello di prestazione elevato, in questa fase gli atleti si trovano nell'«anticamera» della classe mondiale. Alcuni sport di resistenza pertanto hanno giustamente introdotto una categoria degli U23.</p>	<p>Forte diminuzione della frequenza dell'attività fisica in ambedue i sessi! Si delineano differenze relativamente chiare di carattere socioculturale (ad es. gli studenti praticano sport molto più spesso di apprendisti e artigiani).</p>	<p>Per chi vuole e può ottenere prestazioni, si può incrementare notevolmente la qualità e il carico dell'allenamento della resistenza, secondo i principi comunemente accettati della variazione dello sforzo (ad es. periodizzazione in cicli settimanali, mensili e annuali). Non tutti possono arrivare ai massimi livelli, ma tutti possono allenare la resistenza! Risultano pertanto preziosi gli aiuti volti a coordinare le pretese e le possibilità di allenamento del singolo.</p>
<p>Nelle gare di resistenza sono possibili risultati di spicco fino a 40 anni a livello internazionale e fino a 50 a livello nazionale. Di regola si rende necessario un allenamento «professionistico» fra le 15 e le 20 ore a settimana. Non pochi atleti di punta hanno grossi problemi a cessare l'attività agonistica e inseguono ancora a lungo obiettivi ormai troppo ambiziosi.</p>	<p>Diminuzione dell'attività sportiva diffusa in tutti gli strati della popolazione soprattutto fino a 35 – 40 anni; in seguito la situazione si attesta su una cosiddetta «trilogia» (un terzo di inattivi, un terzo di attivi, un terzo di allenati dal punto di vista sportivo).</p>	<p>Gli sport di resistenza sono una attività destinata a durare tutta la vita come obiettivo ultimo, a prescindere da quale disciplina e a quale livello si pratichi! Il criterio principale è una certa regolarità dell'attività. Gare di massa negli sport di resistenza sono senz'altro adatte come «motivatori» e per misurare il livello raggiunto. Nella stragrande maggioranza dei casi in questa fase della vita anche un allenamento intenso della resistenza non ha controindicazioni di carattere medico.</p>
<p>La partecipazione a gare per seniori (le cosiddette categorie dei «Masters») è senza dubbio possibile. In alcuni sport di resistenza i seniori sono già in maggioranza. I campionati destinati a questa fascia d'età dividono gli animi, per alcuni risultano stimolanti, altri ne restano invece delusi.</p>	<p>Prosegue in modo accentuato il calo dell'attività sportiva oltre i 60 anni di età, soprattutto per disinteresse ma anche per problemi di salute. Alcuni dopo il pensionamento iniziano con una pratica sportiva regolare e restano sorpresi di quello che sono ancora in grado di fare.</p>	<p>Restare attivi dal punto di vista fisico è una delle migliori ricette per invecchiare «nel modo giusto». L'accettanza a livello sociale dello sport per i seniori è ormai cosa fatta, mentre si devono ancora compiere progressi nella diffusione delle offerte.</p>