Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 10 (2008)

Heft: 5

Artikel: Evitare gli eccessi

Autor: Spichtig, Corinne / Müller, Matthias

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001572

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: 18.08.2025

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

Evitare gli eccessi

Matthias Müller ha seguito i partecipanti durante gli allenamenti della forza condotti nell'ambito dell'ExTrA-Studie. Una valutazione a caldo.

Intervista: Corinne Spichtig; foto: Philipp Reinmann

▶ **«mobile»: cos'è che la stimola in particolare nel lavoro con le persone anziane? Matthias Müller:** trovo sorprendente che anche a 80 anni si possa essere così forti e muscolosi. Vedere come i partecipanti traggono benefici dall'allenamento fisico è già di per sé una soddisfazione. Al contrario degli sportivi di punta, che durante gli allenamenti sono abituati a continuare sino all'esaurimento totale, l'assistenza a persone più anziane esige molta più sensibilità per riuscire a trovare gli esercizi giusti e la buona intensità. I soggetti vanno stimolati correttamente dal punto di vista muscolare, evitando però di sovraccaricarli sia fisicamente sia mentalmente. È questo modo di procedere che rende il tutto molto impegnativo ma anche molto interessante.

Qual è la vera e propria sfida per i partecipanti? La sfida consiste nel dosaggio dell'allenamento. Per fare in modo che compiano dei progressi, vanno incoraggiati ma, nel contempo, bisogna evitare di sovraccaricarli. La difficoltà risiede proprio nel riuscire a trovare l'intensità di allenamento adatta ad ogni soggetto (intensità stimolante/tolleranza) ed assicurarsi che durante l'esecuzione di ogni esercizio essa venga raggiunta. Non è semplice stimolare le persone dal profilo muscolare, perciò è importante che non svolgano semplicemente un determinato numero di ripetizioni, bensì che eseguano un esercizio sino a quando sentono di non poterne più. Chi segue regolarmente degli allenamenti necessita inoltre di una buona dose di motivazione personale che va mantenuta tale.

Come hanno reagito i partecipanti durante l'allenamento della forza? Tutti i soggetti hanno preso parte volontariamente all'esperienza con l'intento di diventare più forti in modo spontaneo. Per questa ragione tutti hanno dimostrato un grande impegno. I progressi fatti grazie all'allenamento e il conseguente miglioramento della loro qualità di vita li hanno sicuramente aiutati a mantenere intatta la motivazione per i tre mesi di allenamenti, un periodo relativamente lungo. La maggior parte di loro si è detta interessata a proseguire gli allenamenti e soltanto una piccola parte non ha espresso questo desiderio.

Cosa consiglierebbe ad una persona anziana che intende fare un'esperienza di questo genere? Dovrebbe innanzitutto rivolgersi a degli esperti del ramo, ad esempio in un centro fitness in cui si sente particolarmente a suo agio (attenzione alle offerte per la terza età!). Oppure c'è la possibilità di eseguire degli esercizi di rafforzamento anche a casa, ciò che tuttavia esige una buona introduzione da parte

di una persona competente che segua, anche in modo sporadico, l'intero allenamento. La cosa più semplice, però, è entrare a far parte di un gruppo in un centro fitness.

I tre consigli più importanti ad un monitore che desidera sottoporre delle persone anziane ad un allenamento della forza. Questo tipo di attività deve essere piacevole affinché le persone partecipino regolarmente. Perciò consiglio di variare molto la fase del riscaldamento e la scelta degli esercizi. Formare un gruppo è un'ottima opportunità per introdurre la componente sociale nell'allenamento, all'insegna del motto «unire l'utile al dilettevole». Dal profilo tecnico, i monitori dovrebbero fare in modo che gli atleti si riscaldino e facciano gli esercizi in modo corretto, per evitare carichi scorretti. Spesso soltanto osservando il linguaggio del corpo si può riuscire a determinare se lo sforzo sia davvero adattato (colorito del viso, mimica, respirazione). //

Bibliografia

Oschütz, H.; Bílinová, K.: ***Training im Alter.*** In H. Denk, D. Pache & H.-J.-Schaller (Hrsg.), Handbuch Alterssport (S. 147-198). 2003 Schorndorf, Karl Hofmann.

Tschan, H.: ***Fit im Krafttraining – Krafttraining, Sinn und Unsinn im Gesundheitssport.*** 1999, Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft, Tagungsbeiträge, Schlüsselqualifikationen und Leiter/-innenkompetenzen im Gesundheitssport.