

Evitare gli eccessi

Autor(en): **Spichtig, Corinne / Müller, Matthias**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001572>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

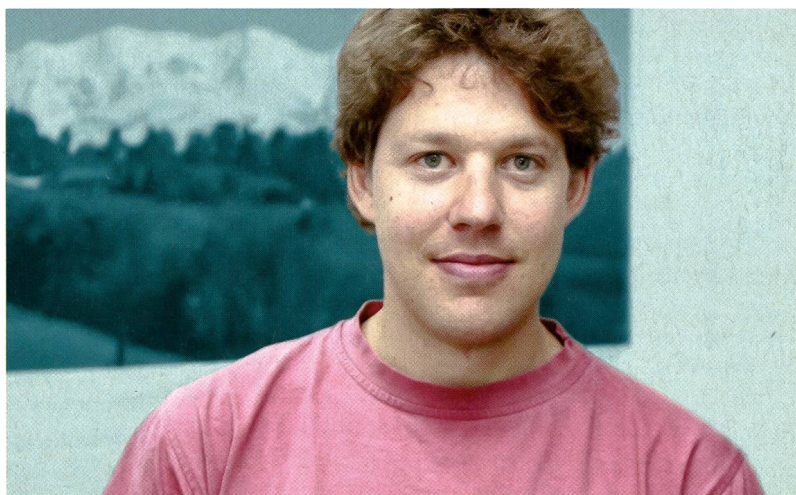
Qual è la vera e propria sfida per i partecipanti? La sfida consiste nel dosaggio dell'allenamento. Per fare in modo che compiano dei progressi, vanno incoraggiati ma, nel contempo, bisogna evitare di sovraccaricarli. La difficoltà risiede proprio nel riuscire a trovare l'intensità di allenamento adatta 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.; Břtilinová, 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.