Rafforzamento: L'importanza dell'allenamento della forza per gli adulti

La forza è una condizione fisica che, oltre a resistenza, velocità e flessibilità, fornisce energia in quanto aspetto della prestazione sportiva. Anche con l'avanzare dell'età, l'allenamento della forza permette di raggiungere ancora molti risultati positivi.

Efficacia e vantaggi dell'allenamento della forza con gli adulti sono stati ampiamente dimostrati da studi scientifici. Un allenamento della forza ben dosato ha effetti positivi sui praticanti (v. tabella 1). Ad esempio il calo della forza può essere limitato a un 5% per decennio di vita – contro l'8-10 % delle persone non allenate. La differenza nel livello di prestazione fra sportivi e non sportivi con l'avanzare dell'eta tende pertanto ad aumentare sempre più.

Prevenzione • Mantiene e migliora capacità di prestazione e resistenza dell'apparato locomotore e di sostegno. • Riduce i rischi di infortuni nella vita quotidiana, sul lavoro e nello sport. • Stabilizza l'apparato locomotore passivo – aumenta saldezza e resistenza di tendini, legamenti, capsule articolari e ossa. • Previene mal di schiena, debolezze posturali, osteoporosi, degenerazioni artritiche e squilibri muscolari. • Compensa la diminuzione della forza nell'invecchiamento e contribuisce a mantenere una certa autonomia nella vita quotidiana. • Compensa un'eventuale pratica sportiva eccessivamente unilaterale e previene lesioni e invecchiamento precoce.
Riabilitazione • Favorisce la riabilitazione a seguito di lesioni o interventi chirurgici all'apparato locomotore, come ad es. problemi alle vertebre, fratture e rotture di legamenti. • Diminuisce o elimina problemi o limitazioni funzionali in caso di malanni cronici o che si manifestano dopo un periodo di latenza, come ad esempio mal di schiena e problemi alle ginocchia.
Miglioramento delle prestazioni • Aumento della forza – una buona capacità in questo ambito è un presupposto importante per migliorare le prestazioni in quasi tutti gli sport. • Compensazione di gruppi muscolari non particolarmente allenati nell'attività sportiva con marcato carattere unilaterale (tennis, golf).
Estetica del corpo • Aumento della massa muscolare e rassodamento dei tessuti. • Diminuzione della parte grassa nel corpo.
Vantaggi psicologici • Migliore coscienza dei propri mezzi e fiducia in se stessi. • Migliore percezione del proprio corpo.

Tab. 1: vantaggi dell'allenamento della forza in eta adulta. Secondo Boeck-Behrens & Buskies 1996.

Avviso di sicurezza: L'allenamento della forza è possibile anche se in età avanzata intervengono fenomeni degenerativi come ad esempio l'artrosi? In via di principio non ci sono prove certe di una correlazione diretta fra

artrosi e attività sportiva, a condizione che le articolazioni siano intatte. Al contrario, debolezze muscolari possono addirittura peggiorare i dolori causati dall'artrosi. Alla riabilitazione dei muscoli va pertanto attribuita grande importanza e disturbi alle articolazioni di lieve o media entità dopo l'allenamento non sono un motivo valido per rinunciare. Solo se i problemi compaiono o peggiorano dopo due ore e durano piu di un giorno, si deve ridurre l'allenamento..

Punti importanti per l'allenamento della forza con gli adulti
Quando si prepara un allenamento della forza per gli adulti, oltre ai principi generali e alle nozioni relative ai cambiamenti biologici si dovrebbero considerare i punti seguenti:
In età adulta il potenziale di miglioramento delle prestazioni nel campo della forza (la cosiddetta allenabilità) è elevato (vale solo in parte per la forza veloce).
– L'allenamento generale della forza serve innanzitutto a migliorare stabilità di tronco e articolazioni e postura e a ottimizzare resistenza e prevenzione degli infortuni.
– L'allenamento generale della forza può essere fatto agli attrezzi (per un'esecuzione controllata del movimento), con il peso del proprio corpo, in acqua o con semplici ausili come nastri elastici, palline di gomma etc.
– Nell'allenamento della forza in età avanzata non possono mancare esercizi per i muscoli delle gambe, perché l'atrofia muscolare aumenta in questa regione.
– L'allenamento della forza con carichi elevati è riservato agli sportivi sperimentati.
– Nell'allenamento della forza la sicurezza è più importante del risultato; una pausa forzata di mesi dovuta a un infortunio è senza dubbio peggio di un allenamento con effetti un po' meno che ottimali.

Fonte: Ufficio federale dello sport UFSPO (2011): Manuale sport per gli adulti. Macolin, UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO