

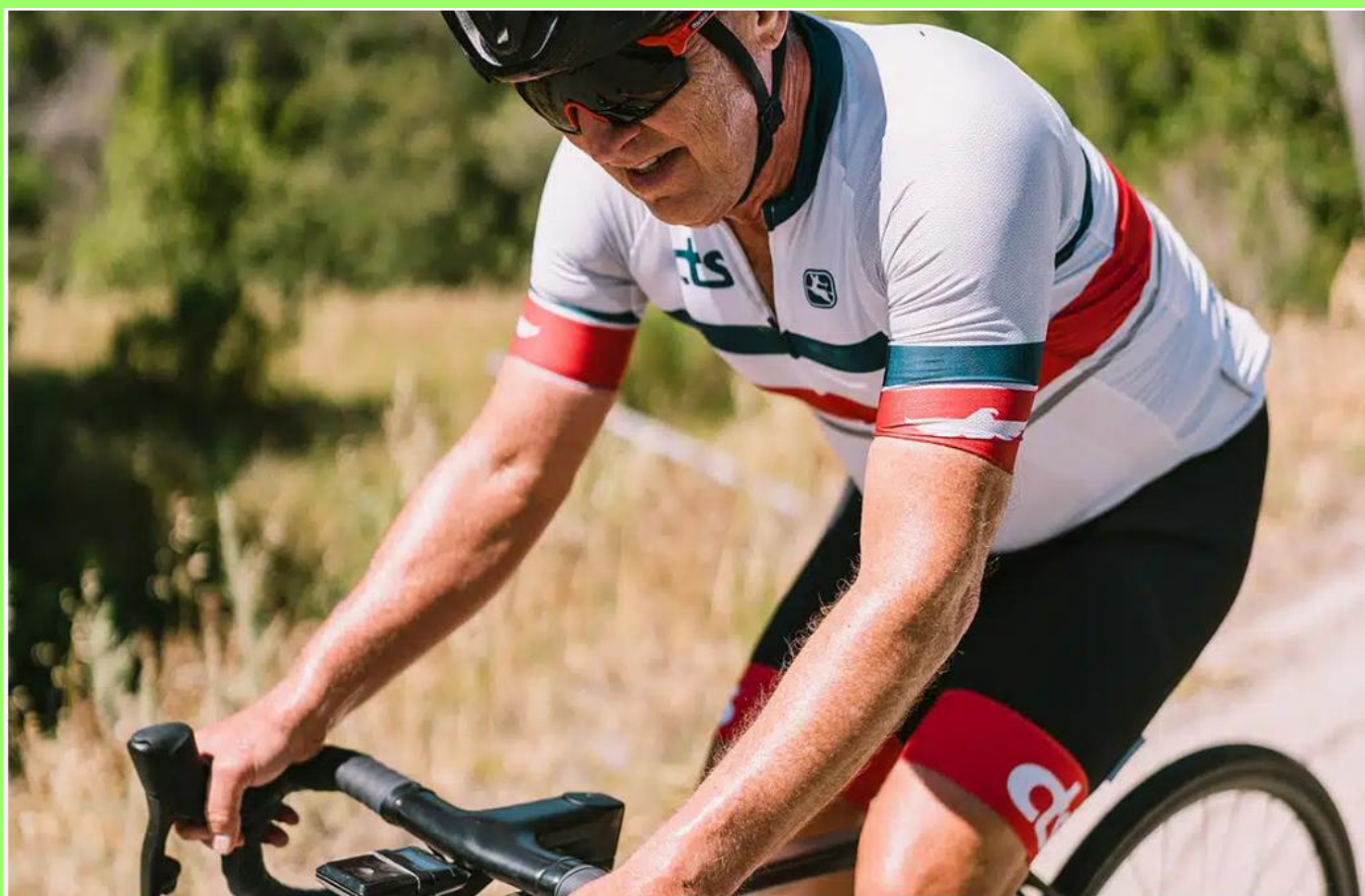
# Età e prestazione sportiva

Ci sono sempre più persone “su con gli anni” che si dedicano al ciclismo sportivo (cicloamatori e/o cicloturisti). Per svolgere questa attività con serenità non ci si deve paragonare ai più giovani né fare affidamento sulle nostre performance passate. Ecco alcuni suggerimenti per fare sport in salute e con divertimento.



Per invecchiare bene, molti anziani praticano un'attività fisica e fra le più "gettonate" c'è il ciclismo. Molti di loro partecipano agli eventi, a volte nella categoria degli atleti master, con lo stesso entusiasmo degli atleti più giovani.

Praticare attività fisica in età avanzata apporta numerosi benefici, non solo alla salute fisica, ma anche a quella psicologica, cognitiva e sociale. Previene o ritarda l'insorgenza di malattie croniche e contribuisce al mantenimento delle capacità funzionali, della mobilità e dei rapporti sociali.



---

**U.S. Vicarello**  
**marzo 2025**  
**[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)**

Sebbene i benefici per la salute siano numerosi, le prestazioni non sono sempre pari alle attese. D'altra parte è fisiologico che con l'invecchiamento si verificano alterazioni a livello cardiovascolare o muscolare. Ad esempio, il picco di consumo di ossigeno diminuisce di circa il 4-12% ogni decennio e questo calo può accelerare con l'età e raggiungere il 20% ogni decennio nelle persone di età pari o superiore a 70 anni. Nella stessa prospettiva, un declino delle funzioni neuromuscolari porta ad una riduzione della capacità di produrre forza e potenza che può raggiungere il 3-4% all'anno. Queste alterazioni sono molto importanti considerando il ruolo chiave di queste qualità nella prestazione sportiva.

## **CAMBIARE LA TRAIETTORIA DELL'INVECCHIAMENTO**

Come possiamo vivere con serenità questo calo di prestazioni? Alcuni studi scientifici di fisiologia e psicologia dello sport dimostrano che alcune strategie di allenamento fisico e di preparazione mentale possono essere utili. È possibile cambiare la traiettoria dell'invecchiamento adottando un programma di allenamento fisico strutturato. Pertanto, i kinesiologi possono suggerire una combinazione di esercizi aerobici ed esercizi di resistenza che promuoveranno il miglioramento del consumo massimo di ossigeno e l'aumento della forza.



L'individualizzazione e la personalizzazione dell'allenamento dovrebbero essere prese in considerazione per gli atleti anziani poiché il corpo cambia e si trasforma in modo diverso da una persona all'altra nel corso della vita. Gli infortuni o gli incidenti lungo il percorso, così come tutti gli avvenimenti della vita, ne fanno



parte e lasciano tracce che modificano le capacità di ogni persona. In altre parole: un gruppo di adolescenti è più omogeneo in termini di capacità fisiche rispetto a un gruppo di anziani. Per questi ultimi, quindi, il tipo di allenamento (o approccio) unico e valido per tutti non è una buona idea.

In termini di strategie psicologiche, uno studio qualitativo del ricercatore australiano Rylee Dionigi sugli atleti di età compresa tra 60 e 89 anni che hanno partecipato ai Masters Games ha mostrato che gli atleti più anziani si impegnano per resistere ai discorsi pessimistici sull'invecchiamento. Questi partecipanti hanno espresso orgoglio nel credere di essere diversi dagli anziani

inattivi. Molti pensavano che la competizione atletica nelle categorie master li manteneva giovani perché fraternizzavano e gareggiavano contro i più giovani.



Sapere che non stavano perdendo la forma fisica è stato estremamente importante e soddisfacente. Alcuni partecipanti hanno descritto come abbiano sfidato se stessi e spinto il proprio corpo al limite per ottenere dal loro sport i massimi benefici per la salute. Questi sentimenti di forza, fiducia e competenza si sono evoluti in una sensazione generale di controllo e indipendenza.

---

**U.S. Vicarello**  
**marzo 2025**  
**[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)**

In un dialogo interiore che ha permesso loro di mantenere la motivazione a continuare a praticare il loro sport anche invecchiando, sono arrivati a considerare le loro prestazioni come dei successi.

Questi tre suggerimenti possono aiutarci a mantenere la pratica sportiva anche quando si invecchia:

- **Per adattarti ad una nuova realtà, non esitare a modificare le tue tecniche, le tue strategie, i tuoi obiettivi o anche a rivedere la tua definizione di successo. La flessibilità è la chiave per l'adattamento!**
- **Resistere agli stereotipi legati all'invecchiamento. Mantieni un dialogo interiore ottimista su te stesso e sulle tue prestazioni.**
- **Consultare uno specialista in kinesiologia per un approccio personalizzato. Terrà conto del tuo profilo e potrà prescriverti esercizi adatti alla tua condizione attuale e ai tuoi obiettivi a breve e medio termine.**

Articolo originale di Nicolas Berryman e Amélie Soulard:

<https://www.velomag.com/en-forme/lage-et-la-performance-sportive/>



The image shows a screenshot of a website article. At the top right is the logo for "vélo mag" in orange and black. Below the logo is a navigation bar with a hamburger menu icon on the left and several menu items: "ACTUALITÉS", "EN FORME", "COIN DU GEEK", "VÉLOS ET ACCESSOIRES", "DESTINATIONS", and "PETITES ANNONCES". Below the navigation bar, the text "EN FORME, SANTÉ" is visible. The main title of the article is "L'âge et la performance sportive" in a large, bold, black font. To the right of the title, the date "23-10-2024" and social media icons for Facebook, Twitter, Email, and Print are displayed. Below the text is a large photograph of a cyclist wearing a red helmet and sunglasses, looking towards the camera with a slight smile. The background of the photo is a blurred outdoor setting with green foliage and a blue sky.

---

U.S. Vicarello  
marzo 2025  
[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)