

Allenamento in altitudine: I trucchetti del mestiere

Un soggiorno ad alta quota rappresenta una sollecitazione supplementare per l'organismo e, per evitare di sovraccaricarlo, è importante rispettare alcuni principi di base.



Ad alta quota, l'organismo consuma molta più energia.

L'organismo deve adattarsi progressivamente ai cambiamenti di condizioni:

- È importante essere ben riposati e perfettamente allenati prima di iniziare un campo di allenamento in altitudine.
- Durante i primi due o tre giorni, il corpo ha bisogno di tempo per acclimatarsi. È necessario dunque ridurre l'intensità dell'allenamento.
- È buona regola diminuire il volume di allenamento rispetto alla pianura (del 20 % la prima settimana e del 10 % durante la seconda e la terza settimana a 2000 m di altitudine).
- Durante la prima settimana bisognerebbe moderare l'intensità dell'allenamento.
- A partire dalla seconda, è possibile invece svolgere anche delle sedute più intensive in cui vengono inseriti degli sforzi di tipo anaerobico.
- La presenza di ferro (ferritina) deve essere sufficientemente elevata per ottenere una produzione ottimale di sangue (>50 ng/ml nell'uomo, >40ng/ml nella donna).

In presenza di carichi submassimali, in montagna la frequenza cardiaca aumenta rispetto a quanto succede al piano.

- Se ci si allena ad una frequenza cardiaca uguale a quella raggiunta normalmente al piano, l'intensità di lavoro (carico relativo) rimane la stessa ma la velocità diminuisce. Si consiglia dunque di controllare la frequenza cardiaca durante gli allenamenti ad alta quota. Gli atleti che hanno l'impressione di essere lenti corrono il rischio di allenarsi continuamente ad un'intensità troppo elevata.
- A causa dell'intensità inferiore a cui si esegue l'allenamento e ai movimenti meno rapidi, la sollecitazione neurale e il carico muscolare sono inferiori rispetto a quanto avverrebbe in

pianura. Per stimolare sufficientemente il sistema nervoso e i muscoli, nonché per prevenire la perdita di massa muscolare, potrebbe essere utile programmare degli sforzi molto brevi, di una durata massima di 15 secondi.

La capacità di resistenza (valore assoluto) diminuisce del 5 – 7 % ogni 1000 m di dislivello supplementari.

- È la capacità aerobica ad esserne particolarmente colpita, soprattutto durante sforzi di una durata superiore a due minuti.
- Durante degli allenamenti intensivi, i tempi di passaggio negli allenamenti frazionati devono essere rivisti al rialzo del 5-7%. Anche la durata delle pause va aumentata (del 100% durante la prima settimana e del 50% durante la seconda e la terza). L'ideale sarebbe eseguire delle sequenze intensive ad altitudini inferiori (1000 m).
- La frequenza cardiaca massima non aumenta rispetto a quanto avviene al piano dato che il muscolo cardiaco non può lavorare più rapidamente.
- Nel corso di sforzi massimi, la presenza di lattati è paragonabile a quella registrata in pianura.

Ad alte quote, l'organismo perde più liquidi e consuma una quantità maggiore di energia.

Di conseguenza, le sue difese immunitarie si indeboliscono.

- Bisognerebbe bere in media un litro di liquido in più al giorno per ogni 1000 m di dislivello supplementari.
- È indispensabile seguire un'alimentazione equilibrata e ricca di carboidrati.
- In considerazione del fatto che l'organismo necessita di più tempo per recuperare, è importante prestare molta attenzione agli aspetti rigenerativi (sonno sufficiente, massaggi, pause, ecc.).
- Attenzione all'igiene personale per evitare delle infezioni.
- Al termine di un allenamento si consiglia di indossare immediatamente degli indumenti puliti ed asciutti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO