



Introduzione alla preparazione fisica nella pratica dello scialpinismo

Qualsiasi individuo che pratichi un'attività sportiva ha tra i propri obiettivi il miglioramento delle prestazioni, inteso come possibilità di "fare di più", esprimersi a un livello più alto e con minore fatica. Il raggiungimento di tale risultato presuppone un'analisi dello sport praticato per individuare le qualità fisiche indispensabili e programmare così un'adeguata metodologia di allenamento.

E' facilmente comprensibile l'importanza della preparazione fisica in un'attività sportiva come quella dello scialpinismo, dove l'individuo si confronta non solo con sé stesso, ma anche con l'ambiente; dove la **qualità e la sicurezza della discesa** dipendono, in maniera considerevole, dalle condizioni in cui ci si trova al termine di una prestazione impegnativa come la salita. Inoltre, il sapersi e sentirsi adeguatamente preparati favorisce la conoscenza delle proprie capacità e dei propri limiti, procurando allo scialpinista un senso di sicurezza che aiuta ad affrontare meglio le difficoltà.

Il programma di allenamento per lo scialpinismo unisce al miglioramento della tecnica di esecuzione dei gesti propri della specialità, quello della resistenza, del tono muscolare e della mobilità articolare.

L'allenamento può dunque essere diviso in:

- Allenamento tecnico
- Allenamento funzionale

Allenamento tecnico

Ha come obiettivo il miglioramento tecnico dell'esecuzione del gesto sportivo e comprende l'eliminazione dei movimenti inutili, che lo rendono non economico, grazie all'apprendimento di schemi motori validi e precisi a livello di sistema nervoso. Il miglioramento della tecnica si ottiene:

- con la ripetizione del gesto per affinarne continuamente l'esecuzione;
- con l'aiuto di film, fotografie, spiegazioni, dimostrazioni;
- con il miglioramento della qualità fisica che viene chiamata destrezza.

Per il miglioramento della tecnica ci si avvale dell'istruttore di scialpinismo e dei compagni di gita più esperti e preparati, che sono in grado di individuare gli errori nei movimenti e di suggerire l'esecuzione corretta.

Con il termine destrezza si definisce la padronanza delle azioni motorie e la precisione con cui viene eseguito un gesto. La destrezza ha come conseguenza un'elevata economicità, perché i movimenti vengono eseguiti con sforzo minore, e un'elevata sicurezza.

La destrezza è una qualità che dipende in gran parte dalla qualità e dalla quantità di esperienza motoria dell'individuo. Ogni volta che deve eseguire un movimento nuovo, l'uomo non fa che analizzare e rielaborare movimenti già appresi e immagazzinati in quello che si potrebbe definire l'archivio del movimento. Quanto più l'archivio è ricco di esperienze motorie, tanto più facilmente l'individuo riesce ad apprendere e far suoi movimenti nuovi e complessi.

Risulta evidente che per sviluppare la destrezza bisogna continuare ad acquisire esperienze nuove, aumentando così il bagaglio delle proprie capacità. L'individuo deve dunque mettersi continuamente nella condizione di dovere affrontare movimenti diversi e vari in modo da stimolare i suoi processi di apprendimento: ad esempio, cambiando il ritmo e la velocità di esecuzione del movimento, cambiando tecniche esecutive, sforzandosi di compiere i movimenti sia con la destra che con la sinistra, ecc.



Durante l'allenamento si tenga presente che questo tipo di esercitazione provoca affaticamento veloce e deve quindi essere intervallato da frequenti pause di recupero.

Allenamento funzionale

Ha lo scopo di migliorare le qualità fisiche propriamente dette e cioè, per quanto riguarda lo scialpinismo, la resistenza, la forza, la mobilità articolare.

La resistenza

La resistenza permette di compiere un lavoro a lungo nel tempo; dipende dall'efficienza delle funzioni organiche che hanno il compito di produrre e utilizzare l'energia, dell'apparato cardiocircolatorio e dei meccanismi che hanno il compito di disintossicare l'organismo dall'acido lattico.

E' necessario precisare che l'organismo ha diversi modi per produrre l'energia necessaria alla contrazione muscolare. L'energia si può ottenere attraverso due processi di degradazione delle sostanze energetiche: uno anaerobico, cioè senza l'intervento dell'ossigeno, e l'altro aerobico, cioè con intervento di ossigeno.

Il sistema di produzione di energia è legato all'intensità del lavoro svolto. Se l'impegno è notevole l'energia viene prodotta con meccanismo anaerobico, che lascia come residuo l'acido lattico, il nemico principale di qualsiasi atleta. L'acido lattico ha infatti un effetto tossico sul muscolo e, nel caso la concentrazione nel sangue divenga alta, provoca una serie di reazioni che limitano la possibilità di contrazione muscolare. E' dunque chiaro che lo scialpinista deve evitare il più possibile di mantenere un ritmo di progressione elevato, che verrebbe pagato con una minore efficienza nel proseguimento dell'attività. Se invece l'intensità dell'impegno è moderata, l'energia viene prodotta con il meccanismo aerobico, che non provoca stati tossici elevati e che indubbiamente è più economico.

L'obiettivo durante una gita è dunque quello di trovare e mantenere una velocità di progressione costante e non eccessiva, che corrisponda a una frequenza cardiaca non superiore a 140 battiti al minuto. Senza ricorrere al controllo della frequenza cardiaca, si può prendere come riferimento la possibilità di procedere scambiando qualche parola con i compagni senza restare privi di fiato. Rispettando questo limite lo sforzo non provoca elevate concentrazioni di acido lattico, che impegnerebbero l'organismo in lunghi periodi di recupero.

Il programma di allenamento deve quindi tenere in massima considerazione l'aumento della resistenza generale (intesa come possibilità di sopportare a lungo un lavoro moderato), cioè il miglioramento delle capacità aerobiche, e solo in un secondo tempo il miglioramento delle capacità di continuare il lavoro anche con percentuali elevate di acido lattico (resistenza specifica). La resistenza generale si ottiene con la **corsa lenta**, cioè con un lavoro aerobico, mentre la resistenza specifica si ottiene con un lavoro intenso e ripetuto, intervallato da pause di recupero.

La forza

E' la qualità che permette di sollevare o spostare un peso. L'aumento della forza può essere ottenuto migliorando il rendimento muscolare. Lo scialpinista non ha bisogno di sviluppare una forza notevole, per cui l'allenamento di questa qualità ha lo scopo di migliorare il tono muscolare delle parti del corpo particolarmente impegnate e di migliorare il rendimento generale del sistema muscolare.

E' necessario sviluppare non solo il tono muscolare degli arti inferiori, ma anche della regione addominale, perché partecipa a gran parte dei movimenti globali e risulta vitale sia per la funzione respiratoria sia per il normale funzionamento degli organi interni dell'addome. Altrettanto importante è la muscolatura del dorso che sostiene la colonna vertebrale.

Per quanto riguarda la muscolatura degli arti inferiori, l'obiettivo è soprattutto il miglioramento della potenza e dell'elasticità con **salti**, corse in salita, ecc...



La mobilità articolare

E' la dote che permette di eseguire i movimenti di grande ampiezza. E' strettamente legata al grado di utilizzazione delle articolazioni; la mancanza di movimento ha infatti come effetto la progressiva diminuzione delle normali possibilità.

Perché mantenga la sua mobilità, un'articolazione deve essere utilizzata in modo da sfruttare in tutta la loro ampiezza le sue possibilità di movimento.

Programma di allenamento

E' evidente che un programma di allenamento deve essere individuale, cioè adeguato e preparato sulle caratteristiche e sulle necessità di ogni individuo; tuttavia, può essere utile avere a disposizione un esempio di programma di lavoro sul quale portare tutte le variazioni che si ritengono opportune.

Il periodo di massima attività dello scialpinista va in genere da febbraio all'inizio dell'estate; è dunque per quest'epoca che bisogna cercare di ottenere il massimo rendimento.

L'allenamento inizia nel mese di agosto, in modo da avere a disposizione circa sei mesi. Schematicamente si può articolare nel modo seguente:

agosto-settembre:	2 allenamenti settimanali di resistenza generale
ottobre-novembre:	1 allenamento settimanale di resistenza generale 1 allenamento settimanale di resistenza specifica
dicembre-gennaio:	1 seduta settimanale di destrezza, irrobustimento, mobilità articolare, educazione respiratoria, rilassamento.

L'allenamento di resistenza generale è costituito dalla corsa, preferibilmente su terra battuta. All'inizio della preparazione bastano 40' di corsa lenta, da aumentare gradualmente a 60' - 90'. E' indubbiamente meno noioso svolgere questa attività in compagnia, anche se capita che il ritmo di ognuno sia diverso. E' utile, almeno le prime volte, controllare dopo i primi 15' la frequenza cardiaca; non si dovrebbero superare i 20 - 25 battiti ogni 10''.

L'allenamento di resistenza specifica si articola in 30' di corsa lenta, seguiti da due serie di 60'' - 90'' - 120'' di corsa più veloce (circa all'80-90% delle proprie capacità), intervallate rispettivamente da 6' - 5' - 4' di recupero di corsa lenta o camminando. Se durante le prime esperienze con questo tipo di lavoro dovessero insorgere i sintomi di un eccessivo aumento di acido lattico (sonnolenza, nausea) è bene allungare i tempi di recupero tra gli scatti.

Durante il periodo invernale si dovrebbe andare in palestra almeno un'ora la settimana. Questa seduta è finalizzata a una preparazione specifica (mobilità articolare e irrobustimento). Si inizia con circa 10' di corsa lenta, seguita da esercizi di respirazione in cui si cerca di spingere a fondo sia l'inspirazione sia l'espiazione. Si eseguono poi i tipici esercizi della ginnastica presciistica, prestando particolare attenzione agli esercizi di mobilitazione del piede e della caviglia, di irrobustimento degli arti inferiori, di distensione muscolare, di mobilità dell'articolazione coxo-femorale (anca), di mobilitazione della colonna vertebrale, di irrobustimento addominale e di irrobustimento dorsale.