



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo “**Silvio Saglio**”

CAI-SEM Società Escursionisti Milanesi

L'ALLENAMENTO

Mi sembra superfluo sottolineare l'importanza dell'allenamento per chi si appresta ad affrontare delle salite in alta montagna, sia nell'ambito sci alpinistico che in quello alpinistico, possiamo comunque considerare una base comune, (che tra l'altro dovrebbe essere abbastanza simile in parecchi sport) ed una parte differenziata dove si affronta specificatamente un allenamento solo per lo scialpinismo.

E' ovvio che lo scialpinismo sia considerato uno sport di resistenza, ad intensità moderata che dura parecchie ore, coinvolge in particolare il muscolo cardiaco e gli arti inferiori, ma nel complesso vengono comunque usati tutti i muscoli del corpo , ad esempio i muscoli dorsali e lombari che sostengono lo zaino, i pettorali e le braccia per spinta sui bastoncini e per qualche finale alpinistico e via scorrendo.

E' quindi importante un allenamento completo, sia di tipo aerobico sia di tipo muscolare, che , per quanto riguarda dilettanti non professionisti come noi ,va fatto con una certa metodicità almeno due volte alla settimana, aumentando eventualmente se si è già sicuri che la fine settimana che arriva non si andrà in montagna (per vari motivi, lavoro, tempo brutto etc.etc.).

In primavera quando affronteremo (di solito) le salite più lunghe e faticose è controproducente un allenamento troppo intenso, il nostro corpo ha bisogno anche dei tempi di recupero, mentre in autunno o inizio inverno è il momento dove si può spingere un po' per fare una “preparazione” per la stagione.

Ricordiamoci che un buon allenamento inizia sempre con una fase di riscaldamento blanda sia muscolare che cardiaca, per aumentare sempre di più , finendo poi con un'altra fase tranquilla di defaticamento e possibilmente di distensione muscolare (stretching) che inizia sempre dolcemente per poi allungare un po' di più.

Anche nel lavoro cardio valgono queste regole con un inizio tranquillo , un 45' a media intensità ed una parte finale con un po' di esplosività (scatti, allunghi, gradoni , scale, balzi...).

Una cosa importante è lavorare sempre attorno 70-75% del nostro massimale nel lungo e attorno all'80-85% nel breve con recupero, "sfidandoci" a migliorarci sempre più o sul recupero minore o sul minor aumento di frequenza.

La nostra frequenza ideale si calcola sottraendo al valore massimo di 220bpm la nostra età e poi facendo la percentuale .Esempio 40anni, 220-40-180 il 70% è 126 bpm.

Per chi non usa il cardiofrequenzimetro si può ancora parlare di lavoro aerobico quando si riesce ancora a conversare , quando il fiatone non ci permette di parlare siamo in frequenza anaerobica.

Allenamento muscolare :

Il nostro organismo per allenarsi al meglio deve spesso cambiare la metodologia di allenamento, i muscoli devono essere sollecitati e così sforzati ad adattarsi spesso proprio a questo cambiamento e così portati ad una migliore resa ed elasticità.

Le fibre muscolari possono essere suddivise in due categorie :

fibre rosse ,:hanno funzione prevalentemente aerobico, intervengono soprattutto negli sforzi di media intensità e di lunga durata, sono di costituzione robusta e poco esauribili

fibre bianche ,: hanno funzione prevalentemente anaerobica, intervengono soprattutto negli sforzi fisici di breve durata e di grande intensità, sono più fragili ed esauribili delle fibre rosse

Allo stesso modo la contrazione muscolare può essere di due tipi :

statica, (fibre rosse), mantiene il corpo in un atteggiamento prolungato

dinamica, (fibre bianche), produce un movimento di breve durata

Un buon allenamento , o in un buon periodo di allenamento, si dovrebbero stimolare entrambe le fibre

Serie corte con peso elevato che aumenta la densità del muscolo(fibre bianche)

Serie lunghe con peso leggero , che aumenta il sistema circolatorio (fibre rosse)

Circuit training (circuito)più esercizi in sequenza ,senza sosta , di gruppi muscolari diversi, con carico basso-medio con serie lunghe , ottimo per resistenza e per il cuore come lavoro anche aerobico.

Serie corte intense con pochissimo tempo di recupero (30 secondi Max)

Si possono fare anche al parco delle sequenze di circuito con il "carico naturale " del nostro corpo

Ricordiamoci che essere allenati non vuole dire solo fare 1800mt di dislivello in 4 ore o meno,ma fare ad esempio 1800mt il sabato e 1800mt la domenica e soprattutto stare bene il lunedì ed il resto della settimana!

Ricordiamoci anche che lo sci alpinista che fa 1800mt in 4 ore è allenato ma non è detto che sia bravo ...

Ricordiamoci anche che lo sci alpinista allenato non è invincibile ed immune alle regole della montagna

PER APPROFONDIMENTI :

I manuali del club alpino italiano "scialpinismo"

Werner Munter "il rischio di valanghe" ed. servizio valanghe italiano

Luigi giuriani "alimentazione e montagna" ed. mattioli

Gigliola Braga "la zona italiana" ed sperling & kupfer

Fabrizio duranti "supersalute con la zona" ed sperling & kupfer

Jean Loup Dervaux "la preparazione agli sport" ed de vecchi

Paolo Artico "nuove strategie per una moderna preparazione nello sci alpino ed calzetti e mariucci

www.rocciaeneve.it "consigli sportivi"

www.zainoinspalla.it

www.snowpassion.lastampa.it

www.enervit.it

www.librieriadellosport.it

www.mariomoretti.it/podismo/

www.orlandopizzolato.com

www.runnerman.it

www.albanesi.it

www.corsainmontagna.it

www.nonsolofitness.it

www.monterosa4000.it