



## La preparazione ed allenamento dello Skyrunner

L'allenamento comprende l'allenamento *per* la quota, l'allenamento *in* quota e l'allenamento tecnico.

### **Allenamento per la quota**

L'allenamento *per* la quota viene effettuato a livello del mare (soprattutto da coloro che risedendo in pianura, hanno difficoltà a raggiungere con una certa frequenza la montagna) o comunque a quote inferiori ai 1000-1500m ed ha lo scopo di creare i presupposti per poter effettuare l'allenamento in quota senza problemi. Tale allenamento coincide con la fase di preparazione e dovrebbe essere effettuato almeno due volte alla settimana, per un minimo di 50-60 minuti ogni volta, in regime prevalentemente aerobico. Durante tale allenamento è necessario collaudare l'attrezzatura, in particolare le calzature, ed è necessario (se possibile) dedicare attenzione alla discesa, che di solito è assai trascurata. Inoltre si dovrà ottenere una riduzione del sovrappeso e della percentuale di tessuto adiposo, e si dovrà acquisire progressivamente la forma fisica necessaria per la competizione. Nell'allenamento per la quota possono essere inserite sedute di potenziamento muscolare (2x alla settimana, per 1-2 mesi), da effettuare con sovraccarichi in palestra e volto a sollecitare prevalentemente le caratteristiche di forza resistente. Al sabato o alla domenica è utile programmare una escursione che permetta di effettuare un dislivello di almeno 800m.

### **Tabella 1: schema di allenamento per la quota (5 allenamenti/settimana)**

Lunedì: riposo

Martedì: 30 minuti di corsa a piacere + circuito di potenziamento muscolare

Mercoledì: 20 minuti <S2 (sotto la soglia aerobica), poi 30 minuti a S4 (soglia anaerobica) (anche in salita), defaticamento

Giovedì: 1-2h <S2, con cambi di ritmo o ripetute brevi, se possibile almeno 500m di dislivello

Venerdì: 30 minuti di corsa a piacere + circuito di potenziamento muscolare

Sabato: riposo

Domenica: 1h30 (almeno) <S2, con almeno 800 m di dislivello, curando la tecnica di discesa

### **Tabella 2: schema di allenamento per la quota (2-3 allenamenti/settimana)**

Lunedì: riposo

Martedì: riposo

Mercoledì: 20 minuti di corsa a piacere (<S2) + circuito di potenziamento muscolare + 20 minuti corsa a piacere con finale in progressione

Giovedì: riposo

Venerdì: riposo oppure 1h30' <S2, con cambi di ritmo o ripetute brevi, se possibile almeno 500m di dislivello

Sabato: riposo

Domenica: 1h30 (almeno) <S2, con almeno 800 m di dislivello, curando la tecnica di discesa

### **L'allenamento in quota**

L'allenamento *in* quota è necessario per tutti coloro che intendono effettuare competizioni o prestazioni particolarmente impegnative in quota. Questo allenamento segue sempre la fase di preparazione, e prevede il soggiorno in quota per almeno 4-5 giorni, in modo da poter programmare una prima fase di acclimatazione alla quota e successivamente le fasi di carico e di scarico necessarie alla preparazione delle competizioni. Il soggiorno a quote superiori ai 1800 m infatti, implica la possibilità di comparsa della sintomatologia tipica del mal di montagna acuto (tachicardia, tachipnea, ipertensione, cefalea, nausea, insonnia, ecc...), che indica una non perfetta acclimatazione.

La fase di acclimatazione per quote attorno a 2000 m è compresa tra uno e tre giorni, mentre per quote attorno a 5000 metri non può essere mai inferiore a cinque-sette giorni. Durante la fase di acclimatazione si dovrà rispettare la sintomatologia (non allenarsi se non ci si sente bene), ridurre i carichi di lavoro, curare l'alimentazione e soprattutto l'idratazione.

Le fasi di carico potranno essere effettuate dagli atleti acclimatati, asintomatici e dovranno prevedere l'utilizzo delle intensità di esercizio allenante desiderate, rispettando scrupolosamente la durata delle fasi di scarico e curando sempre l'alimentazione e l'idratazione prima, durante e dopo ogni seduta.

L'allenamento in alta quota deve tenere in considerazione che in quota la massima potenza aerobica è diminuita, come pure sono diminuite le velocità di soglia. Ciò comporta inizialmente una riduzione dell'intensità e della durata dei carichi allenanti, che verranno poi incrementati progressivamente per raggiungere intensità anche assai superiori a quelle di gara.



### **Tabella 3: schema di allenamento in quota (soggiorno di 5 giorni a 2000m)**

Mercoledì: arrivo in quota, passeggiata, + 1h corsa molto facile solo se asintomatici

Giovedì: mattina 1h <S2, finale in progressione fino a FC max

Pomeriggio 1h fartlek facile

Venerdì mattina: 1h30' corsa salita fino a superare 3000m (almeno 30' attorno S4)

Pomeriggio: 1h <S2, finale in progressione fino a FC max

Sabato: mattino 2h corsa in salita fino almeno a 3000m, inserendo una serie di ripetute 10 x 1' veloce + 1' recupero

Pomeriggio: tecnica di discesa in quota, almeno 30' di discesa

Domenica: 2h-2h30 <S2, con almeno 1000 m di dislivello, con 2 salite e 2 discese, curando la tecnica di discesa

### **Allenamento tecnico**

L'allenamento tecnico è necessario per acquisire la tecnica più adeguata per la corsa in salita, in piano, in falsopiano ed in discesa. Inoltre l'allenamento tecnico è volto ad adattare l'atleta alle caratteristiche specifiche di ogni percorso di gara. In particolare dovrà essere dedicato molto tempo alla tecnica di corsa in discesa, che dovrà essere curata con appositi allenamenti effettuati in condizioni di non affaticamento.

### **Traumatologia e prevenzione degli infortuni**

Le indagini statistiche condotte dalla Federazione Sport Alta Quota (FSA) durante le gare hanno evidenziato che i ritiri per infortunio sono compresi tra lo 0.5 ed il 2% dei partecipanti ad una competizione. Gli infortuni si producono per cadute durante i tratti in discesa, il più delle volte per mancanza di concentrazione, legata a distrazioni (ad esempio: atleta che risponde al saluto di amici) o all'affaticamento.

Le lesioni più frequenti sono a carico dell'arto inferiore: citiamo in particolare le distorsioni di caviglia ed i traumi contusivi anche accompagnati da ferite. I dati epidemiologici indicano che le gare di Skyrunning non costituiscono un momento di rischio particolare per gli atleti, mentre gli allenamenti sono più pericolosi poiché lo skyrunner spesso si allena da solo, su percorsi che a volte non conosce bene, dove può incontrare difficoltà impreviste o sottovalutate, ad esempio l'oscurità. Attualmente gli atleti che partecipano alle gare del circuito skyrunning vi giungono molto più preparati di una volta, per cui la maggioranza degli atleti riesca a completare il percorso di gara entro i tempi limite e senza particolari problematiche. Da questo punto di vista i tempi limite nell'ambito di alcuni tratti del percorso di gara (cancelli) costituiscono sicuramente una delle misure preventive più efficaci, poiché per rispettarli l'atleta deve avere un certo grado di allenamento e di preparazione.

La patologia cronica dello skyrunner comprende le classiche patologie da sovraccarico funzionale, quali le tendiniti (rotuleo, achilleo, peronieri) e la lombalgia, tutte per altro abbastanza poco frequenti. Tali patologie sono facilmente prevenibili impostando i carichi di allenamento e di gara correttamente ed utilizzando tutti i presidi utili per correggere asimmetrie, squilibri ed alterazioni di varia natura.

I dati preliminari di una importante indagine che la FSA sta conducendo tra gli skyrunner con almeno 5 anni di attività agonistica, indicano che le patologie croniche delle articolazioni degli arti inferiori (artrosi di anca, ginocchio e caviglia) hanno un'incidenza tendenzialmente minore negli skyrunner rispetto alla popolazione sedentaria e sono presenti prevalentemente negli atleti che hanno subito infortuni (spesso durante la pratica dello scialpinismo) o che presentano fattori di rischio specifici quali ad esempio la familiarità per l'artrosi.

Lo skyrunning quindi, se praticato da atleti in possesso dell'idoneità agonistica ed adeguatamente allenati, non sembra essere uno sport particolarmente a rischio per patologie acute o croniche da sport. Dal punto di vista preventivo è comunque importante il controllo medico periodico, anche con test di valutazione, funzionale che oramai vengono effettuati in molti centri specializzati, molti dei quali sono direttamente convenzionati con la FSA.

Dr Giulio Sergio Roi

Direttore Commissione Scientifica FSA