LUGLIO '11 - Riparte il LABORATORIO A&G e Born to Run in COLORADO

Dopo gli stages delle due scorse stagioni, dove avevamo già considerato la problematica della desaturazione di ossigeno che limita la prestazione, ma nel contempo stimola anche l’organismo a doversi migliorarsi, quest’anno in partenza per Dillon (Co. quota 2.800 mt) approfondiremo alcuni particolari essenziali relativi alla produzione di lattato e smaltimento enzimi della fatica alle altre quote. Lo studio degli scorsi anni si basava principalmente sulla quantificazione della saturazione di ossigeno in determinati diversi periodi, appena arrivati, durante ed alla fine dello stage/ricerca. Ebbene abbiamo visto valori molto, molto importanti che sono stati molto utili per gli stage di allenamento dei nostri atleti nelle alture dell’Etna e delle Dolomiti e principalmente sono stati importanti per “costruire” i nuovi protocolli F&O per la stagione 2011.Ora le nuove rilevazioni ci consentiranno di ampliare ancor di più le nostre conoscenze sull’altura e capirne i reali vantaggi nel training dell’atleta evoluto degli anni duemila. Importante è stimolare il fisico in modo corretto, EVITARE i rischi. Infatti, specialmente in alta quota non si può sbagliare altrimenti i vantaggi si tramutano in svantaggi, per esempio è fondamentale osservare un giusto periodo di acclimatamento, alle alte quote ci sono anche i rischi: mal di montagna acuto, emicrania, nausea, insonnia ecc. Al nostro gruppo non è successo niente di tutto ciò pur soggiornando ai 2800 metri di Dillon, si riposa, si dorme bene e si recuperano le energie giorno, dopo giorno, quindi nessun problema, però abbiamo osservato con scrupolosità il protocollo! Qualche problema è sorto in alta quota oltre i 3600 metri, lo sforzo ha fatto avvertire qualche capogiro ad un nostro atleta che probabilmente ha esagerato con l’impegno. Dillon, il protocollo dello stage in alta quota. Arrivati tutti da bassa quota (Canossa, Bologna, Catania, Prato, Faenza, Bolzano) nei primi 3 giorni il training sarà di moderata intensità, qua si osservano più le sensazioni che il cuore che non sale come a bassa quota, nelle prime 3 uscite sceglieremo scelto percorsi facili, a Dillon si possono trovare lunghi tratti di pianura a circa 3000 metri. Dal quarto giorno in poi salite a volontà, però tutto lavoro aerobico! Ai muscoli, cuore compreso, debbono sempre arrivare le giuste quote di ossigeno, è importante soprattutto curare la respirazione. Appunto è sulla respirazione sul potenziamento e sulla gestione neuromuscolare dell’azione che ci siamo particolarmente concentrati. Vediamo perché!

Saturazione ossigeno Appena arrivati ai 4307 metri del Mount Evans. Dalle esperienze degli anni passati, saliti in auto, quindi in poco tempo, il test che quantificava la desaturazione è stato sorprendente, il tasso di ossigeno nel sangue di tutti noi era più basso del previsto, infatti, il saturimetro mostrava valori preoccupanti, ben sotto quel 90% che rappresenta il confine di sicurezza. Questa misurazione è stata importante perché i valori sono stati ricontrollati dopo un paio di settimane e benché la misurazione sia avvenuta dopo la scalata in bici, il tasso di ossigeno nel sangue era maggiore in tutti. Ciò dimostra che l’organismo, se sottoposto ad un graduale e“giusto” lavoro, ha ampi margini di adattamento e miglioramento. Presto da Dillon vi aggiorneremo sui nuovi sviluppi dei lavori, con foto e documentazioni. Per il momento non ci resta che augurarVi buona estate a tutti.