

Quale miglioramento posso raggiungere alla maratona engadinese di sci di fondo con un allenamento specifico?

Autor(en): **Vontobel, Gianna**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Quaderni grigionitaliani**

Band (Jahr): **79 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-154913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

GIANNA VONTOBEL

Quale miglioramento posso raggiungere alla maratona engadinese di sci di fondo con un allenamento specifico?

Lo sport è da tanti anni una mia passione. Ho sempre praticato attività sportive, ma senza un vero obiettivo riguardante la prestazione, semplicemente per divertimento. Con questo lavoro ho avuto la possibilità di associare teoria e pratica svolgendo uno dei miei hobby preferiti. Lo sci di fondo l'ho imparato da piccola dai miei genitori. Dato che avevo già partecipato l'anno prima alla maratona sapevo quale tratta mi aspettava e volevo scoprire di quante posizioni potevo migliorarmi praticando un allenamento specifico.

L'obiettivo del mio lavoro era di preparare un allenamento per la maratona engadinese di sci di fondo, eseguirlo e analizzare i miglioramenti di prestazione

tramite i risultati dei test di acido lattico e la posizione finale della classifica della maratona. Ho preparato un allenamento per tre mesi con quattro unità per settimana. Per controllare l'allenamento e sapere come proseguire ho misurato il battito cardiaco e ho fatto un test di acido lattico ogni quattro settimane. La mia resistenza era migliorata visibilmente. Per la stessa prestazione avevo un battito cardiaco minore. Con i continui stimoli dell'allenamento il mio corpo si è adattato alla produzione di acido lattico, così che anche producendo acido



lattico nelle cellule muscolari sono riuscita ad avere una prestazione continua superiore a quella prima. In marzo ho partecipato alla maratona e raggiunto una posizione nella categoria femminile di 132 posti migliore dell'anno scorso.

