



L'ALLENAMENTO IN ALTURA A LIVIGNO

CARATTERISTICHE E OPPORTUNITÀ

LIVIGNO

Centro Preparazione Olimpica

Livigno è un polo sportivo di eccellenza,
capace di offrire:

Le migliori strutture
per la preparazione atletica

Un contesto paesaggistico
di primo livello

I benefici
dell'**allenamento in altura**

LIVIGNO

Il clima

In Italia, a causa del riscaldamento globale, si registrano in estate temperature medie:

LIVELLO DEL MARE

TORRIDE (26°-30°)

IN ALTURA

GRADEVOLI (15°-19°)

Il grafico mostra il graduale innalzamento della temperatura media annuale di Livigno.

Le barre indicano come negli ultimi anni si sono registrate **anomalie verso temperature calde**

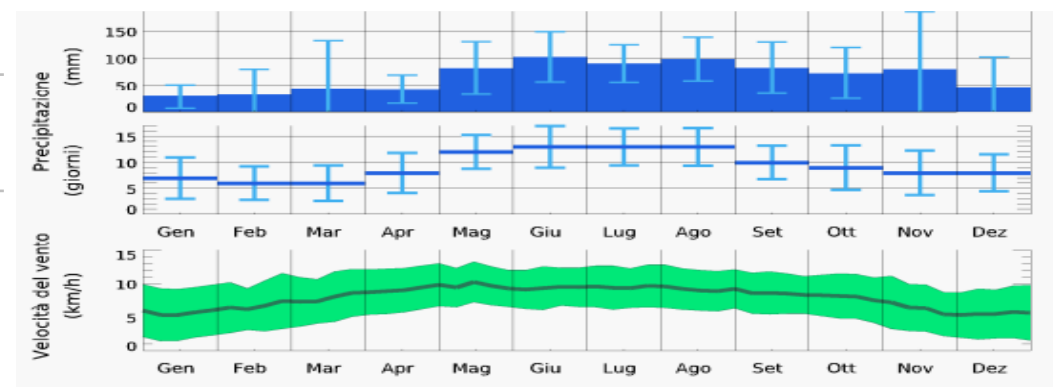
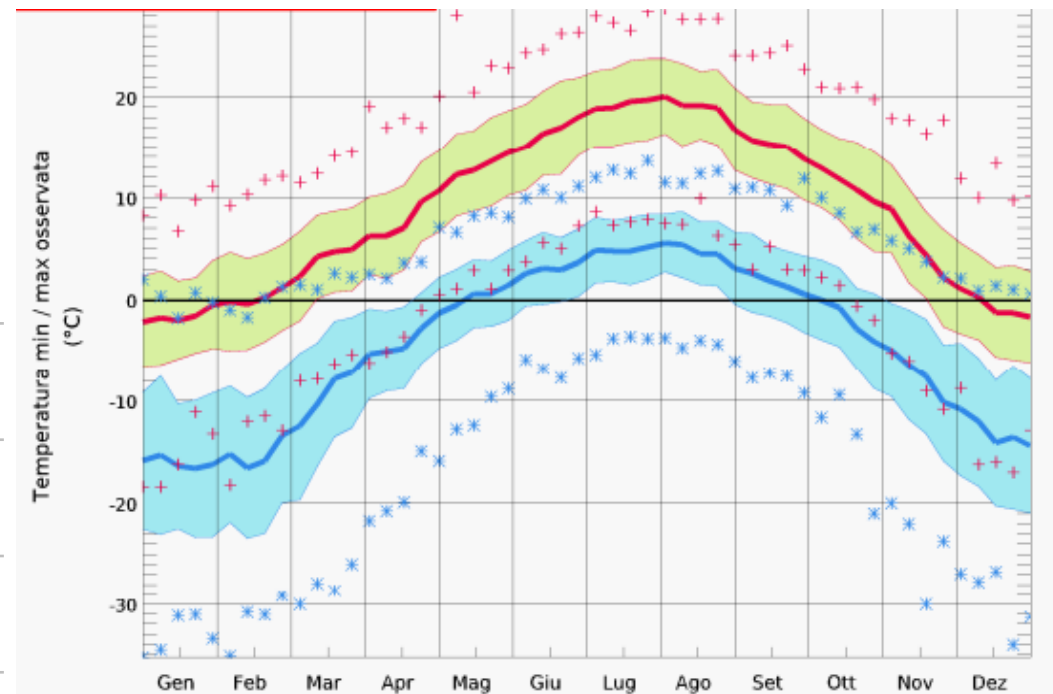
La linea tratteggiata mostra la tendenza negli ultimi 43 anni.



LIVIGNO

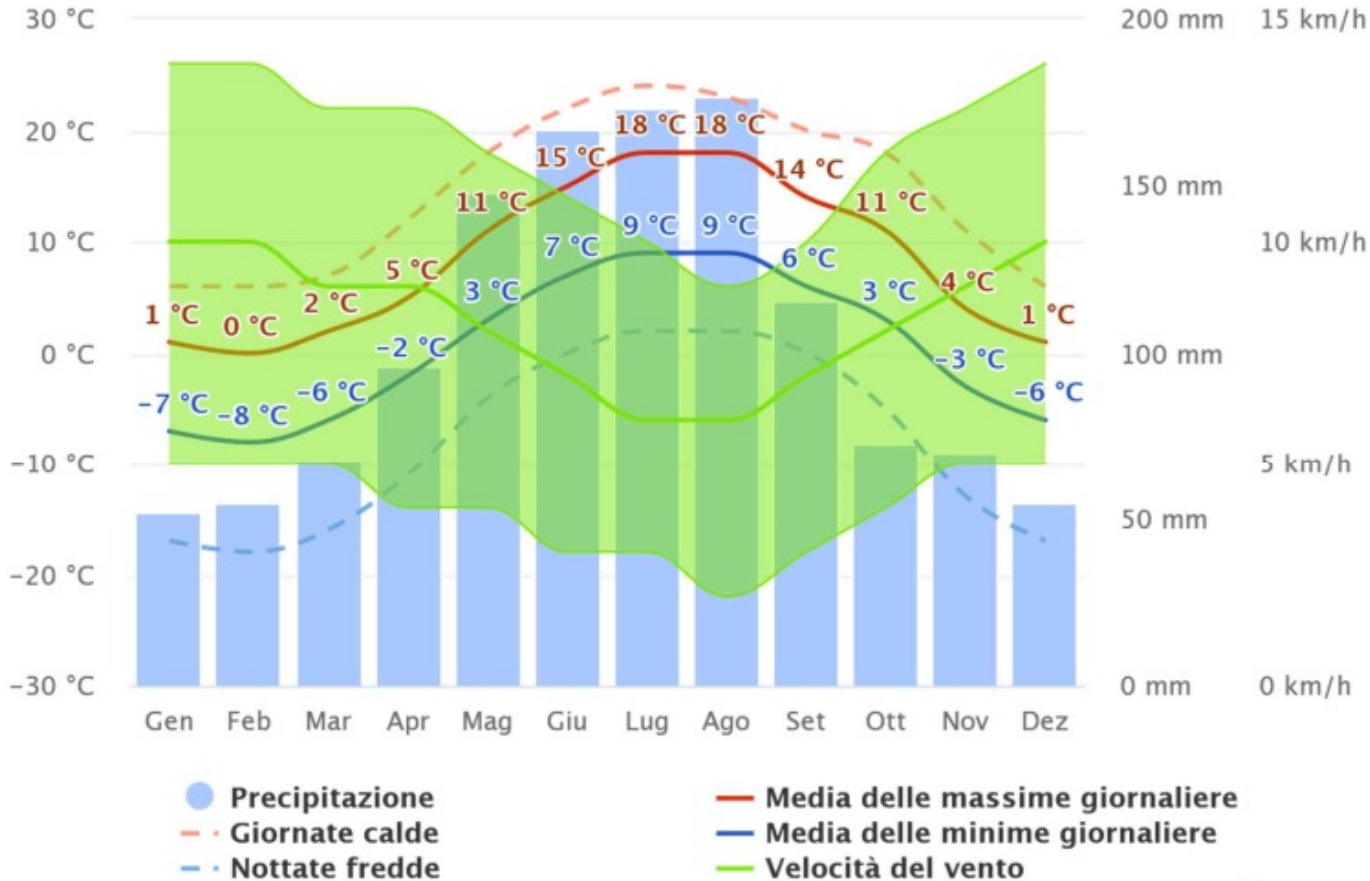
Il clima

Mese	Temperature medie per mese		Precipitazioni		Vel. Vento
	max	min	mm	giorni	Km/h
Maggio	11°	3°	80	12	8
Giugno	15°	7°	110	13	7
Luglio	18°	9°	80	13	6
Agosto	19°	9°	100	12	5
Settembre	14°	6°	70	10	5



Il clima

Riassunto generale dei valori climatici medi: Temperature, Precipitazioni, Velocità del vento



meteoblue

I mesi estivi mostrano:

- DI GIORNO** temperature gradevoli (15° - 20°)
- DI NOTTE** temperature fresche (7° - 9°)
- VENTI** a basse velocità (5 - 7 km/h)

LIVIGNO

L'allenamento in quota

La preparazione in altura rappresenta una specifica modalità di allenamento finalizzata al **MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE ATLETICA** attraverso l'azione sui **MECCANISMI DI TRASPORTO DELL'OSSIGENO.**



LIVIGNO

Gli stimoli al miglioramento della quota

Rispetto al livello del mare:

- Le **minor temperature atmosferiche**
- La minor **pressione parziale di ossigeno**
- La maggior esposizione ai **raggi UV**

Rappresentano i principali meccanismi di **stimolo alle risposte fisiologiche a breve e lungo termine.**



Adattamenti Fisiologici

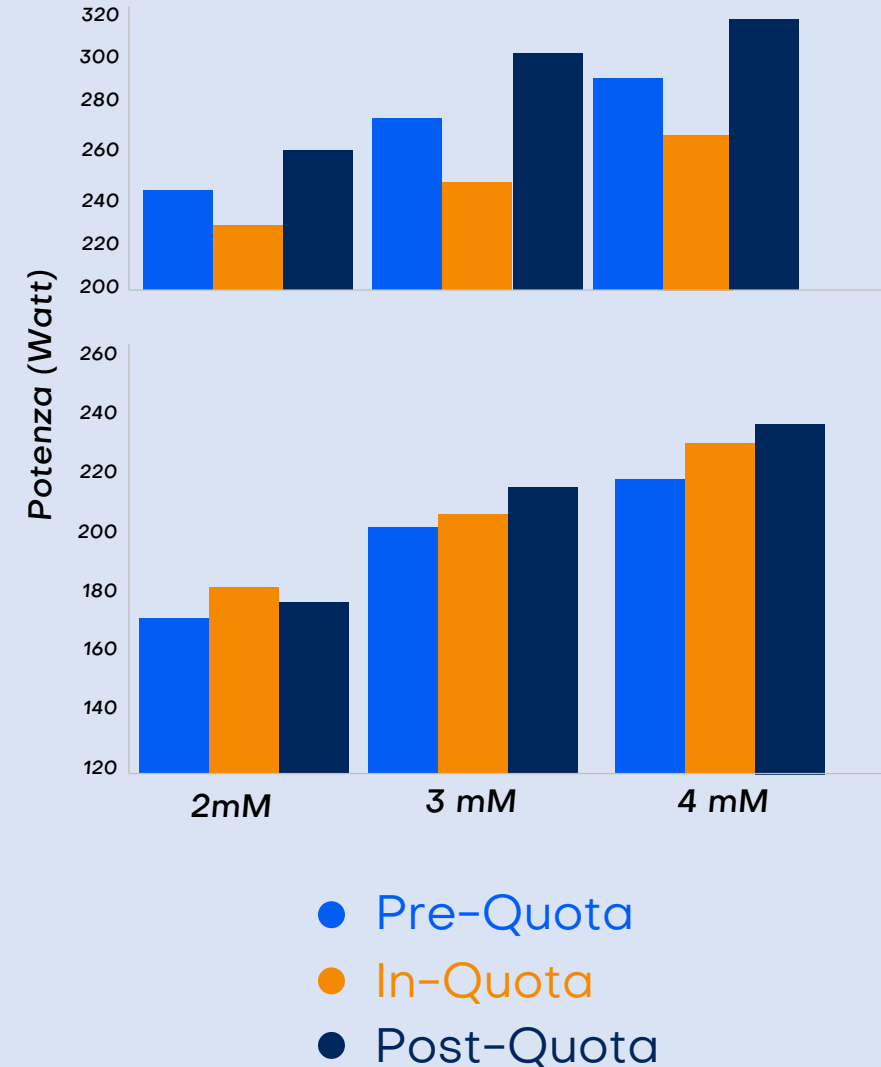
La letteratura e le esperienze pratiche insegnano che non esiste un protocollo standard.

Inoltre, **gli atleti rispondono all'allenamento in quota in maniera personale** e nei grafici si mostrano due casi distinti.

Esempio: Test di potenza meccanica ad intensità differenti (2, 3 e 4 mM di lattato) in 3 momenti diversi:

- prima di salire in quota
- al terzo giorno di allenamento in quota
- 15 giorni dopo il periodo di allenamento in quota.

I due atleti mostrano un adattamento al lavoro in quota con un differente andamento. **Dopo 15 giorni dal termine del periodo in altura entrambe gli atleti hanno migliorato la performance.**



Valutazioni Funzionali

L'Istituto di Scienza dello Sport, presso il CPO di Livigno, è disponibile a realizzare una **completa ed esaustiva gamma di valutazioni** capaci di soddisfare le esigenze dei vari sport.

VALUTAZIONI

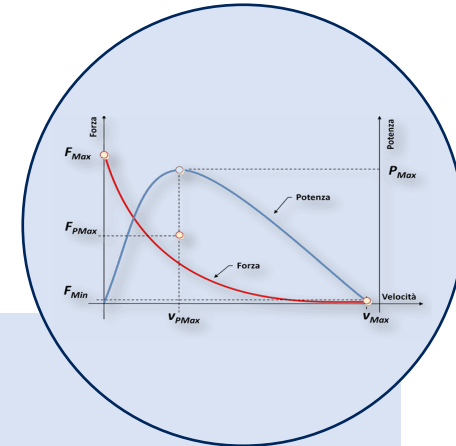
MOBILITÀ ARTICOLARE
CONTROLLO DEL MOVIMENTO
NEUROMUSCOLARE
METABOLICA
STATO DEL RECUPERO

...E MOLTO ALTRO.



REPORT

L'ISTITUTO REDIGE UN DETTAGLIATO REPORT CON DATI E INDICAZIONI CHE CONDIVIDE CON I DIRETTORI TECNICI DEI TEAM E DELLE FEDERAZIONI.





<https://scienzadellosport.coni.it>

scienzadellosport@coni.it