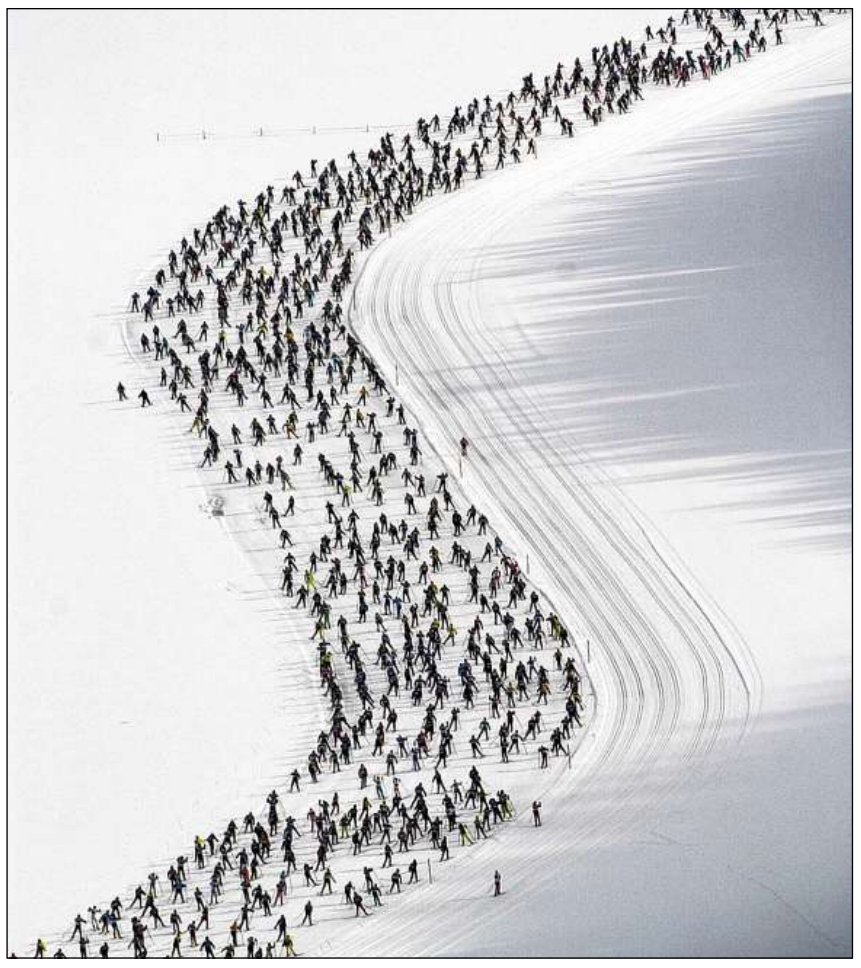
La Quotidiana 14-2-2014, p. 14 e 15



Il Maraton da skis engiadinais – nagin trenament, ma in eveniment social da sport en l'autezza.



Er il muvel fa tar la chargiada d'alp (qua si Muottas Muragl) ina sort da trenament en l'autezza – simplamain betg a moda uschè fanatica sco ils sportists.

FOTOS GESUNDHEITS-MYTHOS ST. MORITZ

L'attatga sin il trenament en l'autezza ha fatg naufragi

«Trenar en l'autezza na sa paja betg» – tge pretensiun fallada!

DA HEINI HOFMANN

■ Dad instituziuns da donaziun san ins: La persvasiun per ils agens intents po surmanar da descriver las chaussas uschia ch'ellas servan a la cassa da donaziun via las larmas provocadas ed il squitsch exercità sin la bursa. En la scienza capita mintgatant insatge analog. In tal cas, che pertutga il trenament en l'autezza, avess pudì avair consequenzas fatalas per l'Engiadina, il numer in dals centers da trenament en l'autezza da l'Europa. La perscrutaziun scientifica è ozendi surtut ina dumonda da daners. Cun tschertgar daners da perscrutaziun poi succeder perfin en ravugls universitars da buna qualitad – per fortuna mo sporadicamain – che «resultats» da perscrutaziun malmadirs vegnan pendids vi dal zain grond.

L'ipotesa daventa la tesa

La perscrutaziun lavura cun dumondas, ella formulescha in'ipotesa per examinar lura, sch'insatge sa cumporta propi uschia sco ch'ins aveva supponì, u forsa tuttina autramain. Il resultat da questa perscrutaziun è lura ina tesa. Pli baud eri usit dad ir en las medias ed uschia en la publicitad pir cun questa tesa, pia cun ils resultats da perscrutaziun cumprovads, per betg chaschunar confusiuns.

Oz percunter succedi adina puspè che gia l'ipotesa daventa enconuschenta. La culpa è il cumbat da generar daners da perscrutaziun e mintgatant er il giavisch da sa posiziunar en las medias (nauschas lieungas discurran lura da la «gailira da las medias»). E tge fa lura la gronda part da las medias? Natiralmain daventa l'ipotesa ina tesa, las medias ston numnadamain vender las istorgias da maniera frestga e cun charn vi da l'ossa. Il resultat: L'ipotesa, correcta u betg, vegn cementada sco opiniun publica.

Quai è succedì avant dus onns cun la tematica areguard il trenament en l'autezza. La debatta è vegnida chaschunada d'in perscrutader da l'Universitad da Turitg che ha preschentà durant l'expertisa (process da revista) a la publicitad in studi anc betg publitgà, il qual auters scienziads avevan però gia qualifitgà sco betg valabel. El ha fatg quai via il magazin d'infurmaziuns da la scola auta ed ha procurà inutilamain per scumbigls e malsegirezzas.

«Trenar en l'autezza na sa paja betg»

Questa constataziun destructiva davart in'opiniun professiunala fin là sacrosancta ha accumpagnà sco titel in artitgel en la revista «magazin» da l'Universitad da Turitg. L'artitgel descriva co ch'il perscrutader suttastritga «cun in rir sonor» ch'el cumprovia gugent ch'in dals pli gronds dogmas da la fisiologia dal sport na saja betg correct, «perquai che noss studi è simplamain bler meglier ch'ils auters». L'attatga academica era drizzada cunter il princip «viver survart, trenar sutvart», cun il qual atlets d'elita augmentan lur prestaziuns anc per in pèr pertschients dapi passa diesch onns.

Il campiun europeic da maraton, Victor Röthlin, che absolva sco blers auters sportists ses trenament en l'autezza «live high – train low» en l'Engiadina (cun abitar a Muottas Muragl e trenar a San Murezzan), aveva ditg ina giada: «Trais emnas suenter che jau sun da las muntognas enavos en la Bassa sgol jau bunamain.» Renviond a las experientschas da Röthlin ha il perscrutader manegià che las consequenzas d'in trenament en l'autezza, resentidas dals sportists d'elita sco positivas, na sajan per el nagut auter ch'in effect da placebo, pia simplamain in'illusiun.

Tenor el fiss l'autezza pia in placebo, quai vul dir ina substanza senz'effect ed indifferenta, in «medicament fictiv» che vegn utilisà tar pazients (pia: sportists) per correspunder ad in basegn fictiv. Ina tesa curaschusa che avess gì consequenzas catastrofalas per l'Engiadina sco eldorado dal trenament en l'autezza. A questa demistificaziun avess il medi dal tschientaner Paracelsus, sch'el fiss vegnì a la savair, replitgà da nov da maniera uschè groppa sco quella giada: «Professers da pulstrads… docters da requiems… gugelfritgs… che svutran en ils cudeschs dals vegls sco ils portgs en il bigl.»

Naufragi empè d'in resultat da vaglia

Quest adversari menziunà dal trenament en l'autezza ha perfin cusseglià a Swiss Olympic d'«engaschar dapli psicologs». Perquai che sia devisa sarcastica era: «Entant ch'ils atlets crain ch'il trenament en l'autezza nizzegia insatge, vegnan els a cuntinuar cun quel.» Bain, ina chaussa ha el cuntanschì cun quai, numnadamain l'attenziun mediala, schebain che ses studi è stà mo in tranter tschuncanta auters (cun cuntegns divers!). Per ils schurnalists dal champ superfizial èsi adina ina sensaziun sche perscrutaders universitars sa cumbattan. Dentant: Tgi che sbragia uschia na sto betg spetgar ditg sin in eco. Er en la perscrutaziun vala: La revoluziun maglia ses agens uffants. Il resultat da vaglia supponì ha fatg naufragi. *Cuntinuaziun pagina 15*

Chavals da cursa sco impuls

Interessantamain n'han betg atlets sin duas chommas, mabain sin quatter chommas dà l'impuls al sport cun in trenament en l'autezza. Suenter ils nauschs resultats da la delegaziun svizra als gieus olimpics d'enviern il 1964 a Puntina e cun in'egliada inquieta vers ils gieus olimpics da stad il 1968 a Mexico sin passa 2000 m s. m. han ins tschertgà novas metodas da trenar.

La geniala idea è vegnida da San Murezzan: Durant ils onns 1920 avev'ins constatà insatge interessant tar chavals da cursa (trottaders e galoppaders). Per las cursas internaziunalas da chavals il favrer sin il lai englatschà vegnivan ils chavals mintgamai in mais pli baud a San Murezzan per trenar – ed a las grondas cursas da primavaira en diversas metropolas europeicas eran els lura tranter ils pli sperts. Ergo: Quai eran ils emprims trenaments en l'autezza sco preparaziun per concurrenzas en lieus pli bass!

Il manader da quel temp da l'institut da perscrutaziun a Magglingen, Gottfried Schönholzer, è sa deditgà a quest fenomen. Tenor sia conclusiun stueva quai che funcziunava en il trenament ippologic era gidar ils atlets sin duas chommas. Sia supposiziun è vegnida cumprovada en l'avegnir.



Chavals da cursa èn era sportists e profiteschan dal trenament en l'autezza. Gea, els al han perfin inizià.



L'actuala metoda da trenament en l'autezza per sportists d'elita ha num «durmir survart» (si Muottas Muragl u Ospizi Bernina) e «schaschinar sutvart», quai vul dir trenar en la vallada.



Gist sco che la medischina en l'autezza enconuscha sias muntognas magicas, enconuscha er il sport en l'Engiadina ina tala: Muottas Muragl.



Trenament da velo lung il Lai da San Murezzan – in'arena da natira cun ina culissa da muntognas singulara.



Trenament da nudar en il Lai da San Murezzan – en l'aua blau stgira sut il tschiel blau azur.

Betg tuttina per tuts!



Trenament da currer davant ina culissa da natira grondiusa: In eveniment en l'autezza cun consequenzas positivas.

«Sche concurrenzas han lieu en l'autezza», di Jon Peter Wehrlin, spezialist dal trenament en l'autezza a la Scola auta federala da sport da Magglingen, «fa in trenament en l'autezza senn per tut ils participants. Per purtar la meglra prestaziun pussaivla sto il corp s'acclimatisar a l'autezza. En congual cun in trenament 'normal' po in trenament en l'autezza manar ad in augment da prestaziun dad in fin trais pertschient. E precis quel decida en il sport d'elita tranter ina victoria ed ina terrada.»

In trenament en l'autezza sco preparaziun per ina concurrenza en la Bassa recumonda Wehrlin percunter mo ad atlets trenads che han cuntanschì in aut nivel cun metodas da trenament classicas e che na cuntanschan nagin progress pli cun quellas. Cun questa stimulaziun supplementara pon els meglierar lur prestaziun e quai da maniera individuala.



Trenament da remblar sin il Lai da Silvaplauna – en accord cun la bellezza da la natira.

L'attatga sin il trenament…

Cuntinuaziun da pagina 14

Perquai che auters perscrutaders enconuschents han exprimì ina critica brutta en il process da revista, numnadamain che la prestaziun suenter il segiurn en l'autezza na saja betg vegnida mesirada durant il meglier mument renconuschì, che la precisiun da mesirar la quantitad da hemoglobins na saja betg stada exacta, ch'i saja vegnì interpolà da maniera betg critica da l'autezza artifiziala sin in'autezza natirala e che l'experiment cun ina gruppa d'autezza ed ina gruppa da controlla na saja betg vegnì realisà tenor «lege artis», damai tenor las reglas scientificas. Ultra da quai na fetschia «l'experiment tschorv' tar studis dal trenament en l'autezza nagin senn». L'effect final è stà ch'i vala puspè quai che valeva gia avant. E la fin finala decidan ils sportists sezs. Per els quinta l'experientscha persunala – e quella è buna.

Il donn resta

Pensain ina giada ad in cas analog, succedì avant onns, en connex cun il latg frestg transfurmà en chaschiel d'alp. Quella giada eri in professer da la Scola politecnica federala da Turitg che ha chaschunà in tal battibugl. I gieva per ina smanatscha mortala. La gronda part da las medias ha fatg vesair il diavel en in satg cun superar ina l'autra talmain ch'il cussegl federal ha stuì engaschar ina cumissiun speziala. Quella è sa radunada, sa cussegliada, ha ponderà ed è vegnida a la conclusiun: «Naginas mesiras immediatas n'èn necessarias.»

Quai vul dir che l'entira confusiun academica n'aveva ni chau ni pe. Il picant da questas istorgias: Ina correctura n'è mai succedida, er en il cas dal trenament en l'autezza betg. Il donn è fatg e nagin n'è responsabel. Per esser correct ston ins menziunar ch'i sa tracta qua da cas singuls che chaschunan però donns era per la perscrutaziun per gronda part seriusa.

L'intent definescha la metoda

Malgrà ina gronda agitaziun pervia d'ina piculezza vala anc adina: Il trenament en l'autezza oriund aveva num «durmir survart – schaschinar survart» (live high – train high, LHTH). El serva per sa preparar sin ina concurrenza en l'autezza. I dat er il trenament da mancanza d'oxigen cun «durmir sutvart – schaschinar survart» (live low – train high, LLTH). Qua vegn meglierada la prestaziun aneroba.

La pli nova furma dal trenament en l'autezza ha num «durmir survart – schaschinar sutvart» (live high – train low, LHTL). «Questa sort dal trenament en l'autezza», di Jon Peter Wehrlin, manader da la fisiologia dal sport da cundiziun a la Scola auta federala da sport da Magglingen, «è sa mussada sco pli avantagiusa tar atlets d'elita da cundiziun che sa preparan per lur concurrenzas en la Bassa che la varianta 'durmir survart – schaschinar survart' ed er en congual cun il trenament en la Bassa».

Exempels per «survart passiv, sutvart activ»

L'Engiadin'Ota è bain speziala, ma betg suletta

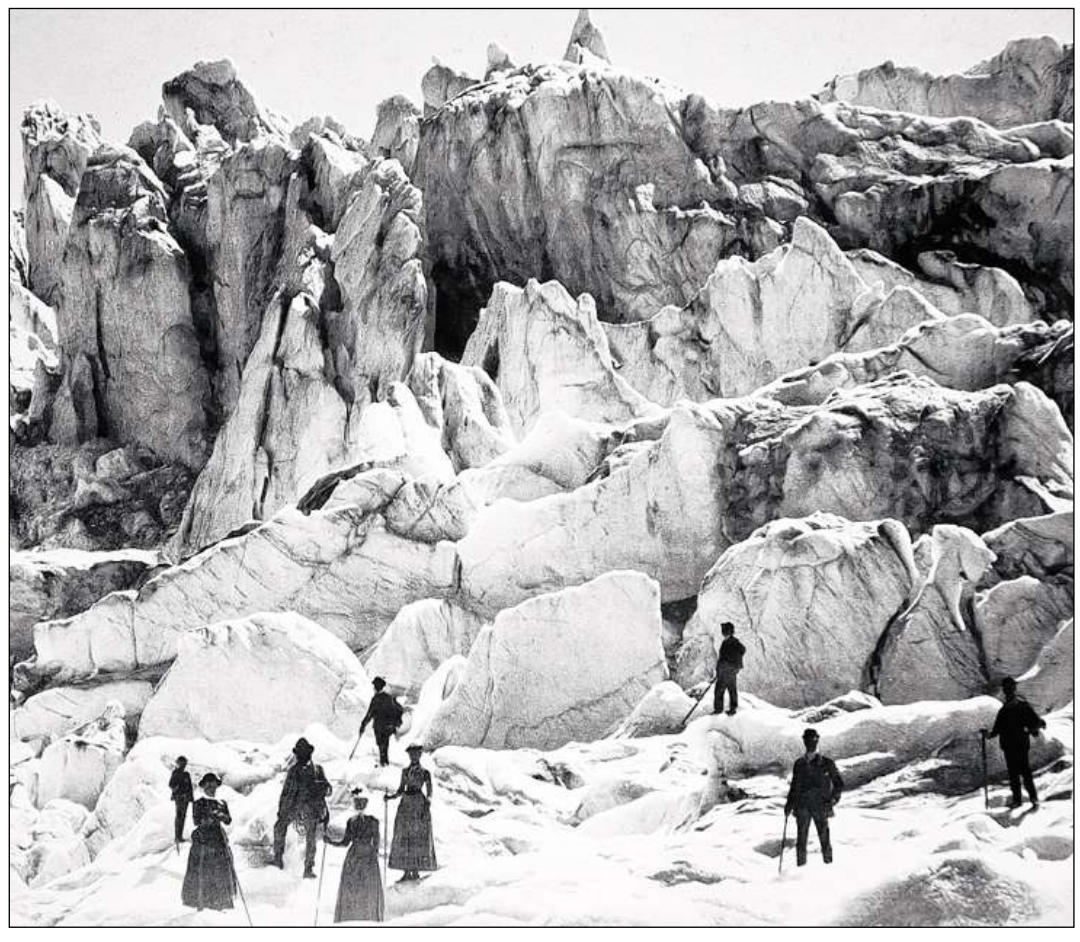
Regiun d'Engiadina
Durmir: Muottas Muragl (2456 m) u Ospizi Bernina (2309 m)
Trenar: San Murezzan (1856 m) e Scuol (1275 m)

Regiun da Tavau
Durmir: Jakobshorn (2590 m), SLF Weissfluhjoch (2663 m)
Trenar: Tavau (1540 m) e Claustra (1120 m)

Regiun d'Appenzell
Durmir: Säntis (2501 m)
Trenar: Schwägalp (1320 m), Urnäsch (841 m) u Herisau (745 m)

Regiun da la Svizra centrala
Durmir: Gütsch sur Andermatt (2344 m)
Trenar: Andermatt (1445 m)

Regiun dal Vallais
Durmir: Pass dal Gemmi, hotel da muntogna Wildstrubel (2346 m)
Trenar: Leukerbad (1411 m)



Trenament en l'autezza gia a la fin dal 19avel tschientaner sin la bova da glatscher dal Morteratsch? Na! Gia da quel temp pudev'ins manipular ils maletgs: Ils «alpinists» èn copiads en la fotografia…