

OTTOBRE - FINITE LE CORSE (bel guaio...) E ORA CHE FARE?

E ora che faccio?

Domanda tipica del lunedì all'indomani dell'ultima gara quando il biker durante l'anno sempre super impegnato e motivato, poi d'improvviso si accorge che tra lui, la gara appena fatta e la prossima da fare c'è di mezzo un inverno intero!

Dall' "ora che faccio" però dipenderà tutta la stagione PROSSIMA, il suo esito e le possibilità di riuscire a migliorare. I vecchi saggi del ciclismo dicevano che "le corse si vincono d'inverno" e l'adagio corrisponde assolutamente a verità: la direzione imboccata dal mese di ottobre in poi inciderà in maniera determinante sulle prestazioni del fisico nei mesi a seguire.

E, non ci crederete, prima di tutto, a termine della stagione in corso, la prima cosa da fare in vista della prossima, il miglior allenamento insomma è il RIPOSO!

Primi 15 giorni: il motore a riposo poco alla volta

Un paragone poco allegro ma molto efficace: avete presente il protocollo di spegnimento adottato per l'Ilva di Taranto o per l'Alcoa di Portovesme in Sardegna? Ecco, i motori vanno spenti un po' per volta, non come in quel caso per non riaccenderli mai più (speriamo invece il contrario!) ma semplicemente perché dalla piena attività al pieno riposo il fisico dell'atleta deve trovare una giusta via di mezzo, per evitare di dare uno stress metabolico al fisico troppo alto.

Le calorie bruciate in piena attività, l'adrenalina e le endorfine prodotte rappresentano un flusso benefico che dà salute e vigore al nostro fisico che non deve assolutamente essere interrotto improvvisamente. Sbagliano quei ciclisti professionisti che il giorno prima corrono il Giro di Lombardia e il giorno dopo sono già in spiaggia nei mari esotici a rilassarsi: tra l'ultima gara fatta e il riposo del guerriero ci dev'essere un giusto periodo di decompressione.

E il periodo adatto può durare da 7 a 14 giorni, in cui si riducono gradualmente la frequenza e la durata delle uscite: la prima settimana per esempio al massimo si sale in bici quattro volte per un massimo di 2ore, nella seconda settimana si termina con un'uscita da un ora e poi si appende la bici al chiodo. Questa tecnica permette al nostro fisico di regolare il metabolismo, ridurre le calorie bruciate in settimana e quindi soprattutto l'appetito, ridurre il desiderio di fare fatica e quindi gradualmente "mettere a riposo" almeno in parte le endorfine prodotte.

10 giorni (almeno) di riposo assoluto... dalla bici!

A questo punto passiamo alla "fase2", quella del riposo assoluto. Che però, badate bene, non si tratta di mettersi nel divano e non fare più nulla in senso assoluto, che anzi stare proprio fermi non sarebbe il massimo. Ma bensì sarà necessario creare una sorta di "nostalgia della bici", dovremo insomma arrivare alle condizioni di dover sentire il desiderio di risalirci per affrontare con grinta la stagione prossima. Da questo punto di vista, lo so bene perché anche chi vi scrive si trova in questa stessa situazione già da anni... staccare con le pedalate in bici ad ottobre nel sud Italia è una vera "tortura": perché è bellissimo pedalare spensierati nella temperatura tiepida del lungo mare.

E' sicuramente più piacevole che farlo ad agosto con il solleone, ma è anche vero che se si pensa di fare bici da agonisti, il riposo diventa una parte integrante e sacra dell'allenamento e da questo riposo ben fatto a cavallo tra ottobre e novembre, poi dipenderà tutto il nostro anno venturo. Torniamo però al concetto di riposo: se è vero che sarà necessario allontanarsi per un po' dalla bici, è anche vero che non gioverà però smettere del tutto di produrre endorfine con un po' di sudore.

Ottime attività alternative per esempio la camminata in montagna, ove sarà necessario fare attenzione in discesa, perché se è vero che in salita la falcata camminata assomiglia molto alla pedalata, poi le continue frenate in discesa potrebbero dare fastidio alle articolazioni del ciclista non abituate a quel movimento. Va benissimo poi il footing, iniziando per esempio per chi non è abituato a quel gesto atletico, con uscite (meglio al mattino all'alba a stomaco vuoto... per bruciare grassi!) blande di 20' totali, per poi salire con gradualità anche a 30', poi da lì in poi converrà dosare lo sforzo per esempio correndo per 20' di seguito, fermarsi per 5' di stretching e ripartire con altri 20' per tornare a casa. Mai gioverà però superare i 50' di corsa.

Ottima alternativa allenante è anche il nuoto, anche lì fatto con criteri di gradualità, cercando di fare attività fisica più che per diventare campioni del mondo di camminata in montagna, maratone o delfini, soprattutto per accompagnare il nostro fisico al rientro alla bici dopo un tempo, per ciascuno soggettivo, di necessaria "disintossicazione ciclistica". Niente di male ci sarebbe nel fare con gli amici anche qualche partita di calcio o altri tornei a piacere, come pure una bella sciata non farebbe certo male, ovviamente se la camminata, il footing e il nuoto sono gli sport più indicati, per gli altri sarebbe cosa intelligente dedicarsi con cautela.

Qualche check-up medico

Fermi giù dalla bici, ma con la testa e il cuore sempre sulla stagione a venire, non sarebbe male dedicare un po' di tempo libero a disposizione per sistemare i piccoli malanni fisici che ci portiamo dietro da una stagione intera. Per esempio sarebbe giusto approfittare di questi giorni liberi per una visita dal dentista, per sistemare quelle carie che poi se dovessero darci fastidio a maggio prossimo, in piena attività, sarebbe una disdetta non averci pensato prima. Necessaria una visita dall'osteopata, per sistemare le ossa sbattute da qualche scivolata durante la stagione agonistica: mai ricominciare poi a pedalare con una postura errata, perché ci porteremmo dietro la stortura per tutta la stagione a venire.

Ottima idea, per chi può, dedicarsi ad un ciclo di cure termali, magari adatte a liberare le vie respiratorie o a purificare il fegato: qualche giorno di relax, anche solo un fine settimana in un centro termale non sarebbe affatto una cattiva idea. Da ultimo, dopo almeno 10 giorni di riposo, potrebbe essere utile fare uno screening ematico, eseguendo esami completi utili a verificare le nostre condizioni di salute in periodo di riposo, senza stress agonistici, con il motore in folle.

15 giorni utili per la ripresa

Quando riprendere poi a pedalare? Già detto che sarà soggettivo il desiderio della ripresa, a volte succede anche che nel ciclista più incallito in periodo di gare, poi quando lo metti a riposo si trova così bene che fa fatica a ripartire! Pensate che il tentino Gilberto Simoni, vincitore di due Giri d'Italia dei professionisti su strada ma anche poi campione italiano di Mountainbike, era solito concludere la stagione ad ottobre con pedalate blande, ma poi sino a gennaio non risaliva in bici, perché, raccontava, il dolce fare niente gli piaceva così

tanto che difficilmente riusciva a distaccarsene.

Ad ogni modo anche quando riprenderemo la bici sarà necessario usare il criterio della gradualità, con una prima uscita di un'oretta in pianura, poi gradualmente si potrà aumentare la durata dell'uscita ma anche il dislivello altimetrico. Dopo almeno 4-5 uscite, quando il battito cardiaco, che nelle prime schizzerà alle stelle per via del riposo prolungato, poi gradualmente tenderà a ristabilirsi entro range abituali in allenamento, ecco a quel punto potremo pensare di sottoporci al nuovo test di soglia, strumento molto utile per capire il livello del nostro motore e programmare di seguito uno schema di allenamento che sapendo mediare tra lavori fatti in bici (al chiuso o all'aperto, d'inverno non sempre è facile pedalare all'aria aperta...) e alimentazione e integrazione giusta, ci consentirà di programmare la condizione atletica e i suoi picchi di forma nella stagione prossima.

BOX 1 - IL CHECK-UP MEDICO

La testa, prima delle gambe, ha "bisogno di sentire il bisogno" (di pedalare), una necessità che va fatta crescere con un po' di astinenza da bici. Ma già da ora con la testa puoi volare anche quando le gambe ti dicono "game over". Con lei ti puoi proiettare, puoi viaggiare nello spazio e nel tempo. Ma anche tornare indietro, chiedere al tuo fisico di cosa ha bisogno, ascoltarlo, coccolarlo, metterlo in condizione di star bene.

Allora spazio, prima di tutto, agli esami del sangue. Andate dal vostro medico di famiglia, raccontategli che siete come una jeep che durante la stagione ha percorso 10.000 chilometri di strade sterrate, senza mai passare dal meccanico, ma che ora volete rifare il tagliando prima di rimettervi in marcia, da dicembre in poi. Lui vi consiglierà così una serie di esami ematici che comprendano un emocromo (globuli bianchi e rossi, emoglobina ed ematocrito), il profilo ormonale completo (Testosterone, cortisolo e Tsh – funzionamento tiroideo – i più importanti), la valutazione dei minerali (sodio, potassio, magnesio, calcio...).

Noi ci permettiamo di suggerirvi anche di più: di diventare donatori Avis. Innanzitutto non sarebbe affatto male considerare l'importanza di un gesto quale quello della donazione di sangue: tanti malati hanno bisogno del nostro fluido vitale. Poi, egoisticamente parlando, i referti di questi esami appena suggeriti... li avreste gratis! E soprattutto il vostro fisico da un impoverimento improvviso dei valori ematici (conseguenti alla donazione di un dieci per cento del vostro sangue totale: 450 cc. circa) in questo momento ne trarrebbe grosso

beneficio. Sarebbe infatti

costretto a rigenerarsi producendo grandi quantità di nuove cellule ematiche “giovani”, un po' come fare un cambio d'olio completo alla famosa Jeep di prima.

COME MANGIARE PER NON PRENDERE PESO INUTILE...

Inizia la pausa invernale, il ciclista coscienzioso continua a tenere ben presente l'importanza di mantenere l'equilibrio tra entrate caloriche

(alimentazione) e uscite (allenamenti): a ridotta attività fisica deve necessariamente corrispondere minore introito calorico. Considerando il

valore medio della spesa calorica per il metabolismo basale di uno sportivo maschio (dalle 1650 alle 1900 Kcal. al giorno circa), sommando a questo

computo le calorie spese per 3 ore di bicicletta su percorso ondulato (750 Kcal/ora X 3 = 2250 Kcal. circa) si arriva ad un consumo calorico giornaliero di circa 4000 Kcal.

D'autunno-inverno, nel momento in cui inizia la pausa agonistica, questa cifra si dimezza drasticamente, nonostante il fatto che le temperature rigide contribuiscano ad innalzare di un po' il metabolismo basale. Il processo di termoregolazione

implica infatti un consumo calorico maggiore da parte dell'organismo per mantenere la temperatura corporea costante a 37 gradi.

Questo non significa ovviamente che per bruciare più calorie ancora bisogna andare in bici poco vestiti per soffrire il freddo!

Ma anzi è questo il momento di cominciare a bilanciare e sostituire le proporzioni dei microelementi introdotti con la dieta.

Se carboidrati complessi (pasta, riso, patate, etc.), zuccheri (dolci, biscotti, barrette...) e grassi (olio, burro, margarina) costituiscono la benzina principale per spingere il motore in piena fase agonistica in estate, durante questo primo periodo

invernale sarà bene far prevalere sulla nostra tavola piatti a base di verdure (meglio se cucinate calde, come il minestrone),

legumi (apportatori di proteine vegetali) e frutta dall'altissimo potere alcalinizzante, ossia di contrasto all'acidità dei tessuti e di tampone contro i radicali liberi prodotti dallo sforzo e dallo stress fisico. Gli agrumi in particolare sono ricchissimi in vitamina C, utile a prevenire le malattie da raffreddamento. Ecco, durante tutto il mese di ottobre sarà quindi consigliabile

utilizzare alimenti “verdi” per favorire la depurazione del nostro fisico dopo una stagione intera di fatiche. E' poi assolutamente

necessario ridurre il consumo di dolci e comunque di bevande contenenti zuccheri semplici (saccarosio e glucosio) e sostituire il consumo

del comune zucchero da cucina con il fruttosio.

Stesso discorso per quanto riguarda integratori e supplementazioni varie: questo è il periodo dello “scarico” in ogni senso, il

nostro fisico ha bisogno di recuperare sotto ogni aspetto. Di aminoacidi in questo momento non ce n'è più bisogno e di

vitamine ne ingeriamo già

in abbondanza nei pasti ricchi di frutta e verdura. Ciò che consigliamo invece proprio in questo periodo è il regolare consumo di tisane calde

depurative e soprattutto di abbondanti tazze di thé verde caldo, amaro o dolcificato con fruttosio. Il thé verde infatti se bevuto caldo in

precedenza o al termine dell'attività fisica, oltre che aiutare il nostro corpo a mantenere la temperatura corporea, contribuisce a contrastare

i radicali liberi, purifica, e aiuta il nostro metabolismo ad innalzare naturalmente il suo consumo calorico quotidiano.

Riassumendo:

- Mantenere sotto costante controllo l'equilibrio tra entrata e spesa calorica
- Pesarsi almeno una volta alla settimana: evitare un soprappeso superiore ai 3-4 chilogrammi.
- Variare il più possibile l'alimentazione, preferendo l'abbondanza di alimenti "verdi" (verdura, legumi, frutta)
- Meno carboidrati complessi e grassi sulla tavola
- Via zuccheri e dolciumi
- Basta integratori e supplementazioni

Questo articolo lo puoi trovare anche sul mensile online MOUNTAINBIKEOGGI.IT da pagina 32 a pagina 36