

SPORT **Attitude**

● Training of Athletes Performances

CENTRO DI PREPARAZIONE ATLETICA, VALUTAZIONE FUNZIONALE, SERVIZI PER LO SPORT
VIA REGIONE ISELLA 8 – SAN BERNARDINO VERBANO (VB) CAP 28804
TEL. 327 6608302 e-mail: supertraining@virgilio.it
WWW.SPORTATTITUDE.IT

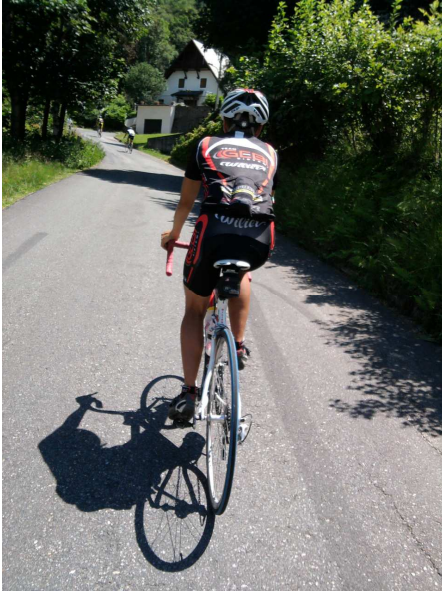
ESTATE....VACANZA MERITATA PER IL CICLISTA... MA COME CI REGOLIAMO PER GLI ALLENAMENTI?

Siamo arrivati nel bel mezzo dell'estate; con la fine di luglio si interrompono per circa un mese tutti gli appuntamenti agonistici, sia per l'XC che per i maggiori circuiti Gran Fondo. Diventa importante programmare e gestire in modo ottimale tutto il mese di AGOSTO: ma come?



Senza gare, viene a mancare un importante stimolo che ci rende molto più motivati ad allenarci nei giorni infrasettimanali, nonostante il caldo. Nel programmare un periodo di relax estivo molti hanno però paura di perdere la propria performance.

Per far comprendere a tutti i BIKER e CICLISTI che una fase di scarico, oltre ad essere assolutamente NECESSARIA, non comporta assolutamente importanti cali prestativi, voglio presentarvi un'approfondita ricerca scientifica. Un'importante équipe di fisiologi, laureati in Scienze Motorie e Medici dello Sport della Maastricht University ha voluto analizzare come un breve periodo di "recupero attivo" non influisca sulle performance dei ciclisti. Dopo aver selezionato attentamente un gruppo di ciclisti agonisti di medio e alto livello (tutti atleti che hanno appena affrontato un importante periodo di gare e allenamenti), è stato imposto (con severi controlli) per TRE SETTIMANE un carico di lavoro ridotto del 50% (rispetto alla media



dei carichi di lavoro svolti durante tutta la fase precedente della stagione). Tutti gli atleti hanno svolto un test immediatamente prima di diminuire il carico di lavoro e ulteriori test al termine di ogni settimana di scarico parziale.

I dati ottenuti mostrano che **NON VI E' NESSUNA RIDUZIONE dei parametri legati alla performance**

aerobica (la media dei dati rilevati presenta un VO2MAX medio di 59,15 ml//kg/min all'inizio del periodo di riduzione del carico di allenamento, ed un VO2MAX medio di 59,45

ml/kg/min al termine di tale periodo).

Negli anni novanta, alcune teorie sull'allenamento hanno proposto un metodo chiamato "TAPERING" per affrontare brevi periodi di scarico parziale (soprattutto in vista di importanti appuntamenti). Questa metodologia consisteva nel diminuire solo il volume totale degli allenamenti, inserendo ugualmente richiami ad alta intensità con lavoro intervallati, al fine di mantenere invariato lo stimolo ma agevolare il recupero grazie ad un impegno globale dell'atleta discretamente inferiore. Per smentire anche questa teoria, ed affermare che la fase di scarico deve prevedere anche ridotte intensità di lavoro, i ciclisti sono stati divisi in due differenti gruppi di lavoro: il primo gruppo ha effettuato una riduzione del carico del 50% inserendo lavori continuati e richiami specifici parziali, mentre il secondo gruppo, pur riducendo del 50% il carico di lavoro ha inserito costantemente lavori intermittenti ad alta intensità (con importanti carichi lattacidi). I risultati dei TEST hanno dimostrato che non vi sono differenze tra i due gruppi e che quindi il lavoro intervallato ad alta intensità svolto dal secondo gruppo, non ha portato a risultati differenti rispetto al lavoro svolto dal primo gruppo, che però ha potuto lavorare per 3 settimane in modo molto più tranquillo e quindi recuperando anche a livello psicofisico.

Questo ci dimostra come un periodo di scarico SIA ASSOLUTAMENTE necessario soprattutto per l'atleta amatore. Dobbiamo considerare il fatto che gli atleti testati nella precedente ricerca sono stati osservati nel pieno della stagione agonistica, mentre il periodo di scarico che un biker amatore deve programmare per il periodo estivo, arriva al termine di un lungo periodo di gare, in cui è probabile che il livello di performance sia già in una fase decrescente. Proprio per questo è possibile che, programmando un corretto periodo di scarico, la nostra performance possa addirittura migliorare rispetto alla condizione iniziale.

Se poi consideriamo non solo le variabile prestative di tipo fisiologico, ma valutiamo anche l'aspetto mentale e motivazionale, diventa addirittura indispensabile (soprattutto per gli



amatori) "staccare momentaneamente la spina" concedendosi il giusto relax. Spesso gli stress non direttamente correlati all'attività sportiva (impegni, lavoro, famiglia ecc. ecc.) condizionano negativamente sia la nostra performance che le nostre capacità di recupero, tanto da diventare addirittura più gravosi dell'affaticamento dovuto al training.

Utilizziamo le settimane di vacanza per rigenerare in modo completo mente e fisico senza paura di inserire anche giorni di riposo totale.

E' utile abbandonare momentaneamente allenamenti specifici, concedendosi uscite da gestire a completa sensazione. L'unico consiglio utile è di effettuare almeno un paio di volte un allenamento inserendo un richiamo di FORZA RESISTENZA (SFR) in quanto l'unica variabile prestativa che può vistosamente diminuire anche in brevi periodi è la FORZA.

Ovviamente sono consigliati tutti gli sport alternativi soprattutto il nuoto (per chi fa vacanze al mare) oppure il trekking (per chi preferisce la montagna) da abbinare ad esercizi di stretching e ginnastica funzionale, al fine di recuperare tono ed elasticità muscolare.

Un'altra indicazione molto utile riguarda l'aspetto alimentare e l'integrazione. Molti sportivi, diminuendo il volume complessivo di allenamento, per paura di aumentare di peso, riducono il totale calorico della propria alimentazione, spesso eliminando completamente alcuni carboidrati oppure facendo mancare il corretto bilancio tra i macronutrienti. Dobbiamo tenere presente che siamo in una fase di recupero in cui il nostro organismo deve ripristinare numerose riserve energetiche. Diminuire l'introito calorico, oltre ad alterare il nostro metabolismo, rende più lungo e difficoltoso il nostro recupero. Stesso discorso vale per l'integrazione.

Dopo mesi di gare è possibile che, sia a livello fisiologico che a livello muscolare, sia presente una riduzione di riserve, substrati e minerali; al fine di garantire un importante miglioramento, per ripresentarsi a settembre in ottime condizioni, è fondamentale non interrompere la nostra integrazione, anche se gli allenamenti sono brevi e leggeri.