

LA PREPARAZIONE DELLA GARA

COME UN BIKER DEVE PREPARARSI AL PRINCIPALE EVENTO DELLA SUA SETTIMANA, LA DOMENICA QUANDO C' E' LA GARA TANTO ATTESA

Per i bikers (amatori) che fanno gare le domande e le incertezze più frequenti, riguardano proprio la **preparazione alla gara**. Nonostante moltissimi ciclisti facciano un'attività agonistica da diversi anni, c'è gran confusione, tensione e spesso disattenzione (con grossolani errori) nella preparazione alla gara.

Diciamo che i comportamenti sono di due tipi: il primo molto "generico" che tende però a tralasciare spesso accorgimenti importanti, che possono in parte vanificare tutto l'impegno degli allenamenti, il secondo, fino troppo attento e "maniacale" tanto (soprattutto a livello mentale) da bruciare energie che invece andrebbero utilizzate proprio nella gara stessa.

Per una giusta analisi, la logica dice che **la preparazione ad una gara debba assolutamente partire dal giorno precedente**. Oltre ovviamente ad un controllo del mezzo meccanico (ancora meglio se già in settimana verificiamo di non dover avere componenti usurati o da sostituire, in quanto il sabato è difficile reperirli e oltretutto i nostri cari "meccanici" non possono di certo fare gli extra e magari lavorare male e di fretta proprio all'ultimo), è necessaria una pianificazione completa delle tempistiche, dell'alimentazione e della gestione precisa, soprattutto delle ore precedenti alla competizione.

Sia per chi viaggia al mattino (cosa consigliata nel caso le gare non si trovino molto distanti, in quanto il dormire in un letto "diverso" crea spesso problemi a tanti atleti), sia per chi con Camper o in Albergo, pernotta sul luogo di gara, è necessario cenare in modo completo, ma non pesante.

Cerchiamo di non variare le nostre abitudini alimentari, di fare una cena completa, e di scegliere cibi che non vadano ad appesantire a livello epatico, in quanto il nostro fegato, durante una gara, lavorerà al massimo per diversi processi metabolici (ad esempio smaltimento e riconversione del lattato). In generale, contrariamente a quello che molti credono, l'alimentazione dei giorni che precedono la gara non deve assolutamente variare dagli standard abituali (a patto che l'atleta mantenga un regime alimentare corretto e bilanciato)!!! Il cosiddetto "**carico glicemico**", consigliatissimo e spesso utilizzato in passato, soprattutto per gare di lunga percorrenza, è stato dimostrato praticamente inutile se non addirittura controproducente! Un atleta che tutti i giorni rispetta un corretto schema nutrizionale, non necessita di ulteriori variazioni o supplementazioni.

Per un atleta che mantiene una alimentazione corretta, la dieta provvederà a rifornire tutte le scorte di glicogeno muscolare necessarie ad una gara (o ad un allenamento molto intenso), ed a restituire il corretto apporto proteico per il recupero e la sintesi muscolare.

Cerchiamo anche di non variare o voler forzatamente anticipare i nostri orari "standard": il nostro orologio biologico aiuterà il nostro fisico ad addormentarsi e a dormire tranquillamente.

La sveglia è importantissima! Il primo errore che tanti commettono è quello di alzarsi troppo **presto**, consumando la colazione molte ore prima della gara per paura di non digerire. Oltre ovviamente a perdere importanti ore di sonno, molto meglio fare una normale colazione, se si è particolarmente tesi anche **leggera**, e poi alimentarsi con pezzetti di barrette bilanciate con l'avvicinarsi della gara.

Sbaglia anche chi cerca a tutti i costi di recuperare sonno al mattino; se si ha dormito male, o un numero di ore non sufficiente, non sarà certo l'oretta finale a cambiare le cose. Anzi, molto meglio alzarsi e poter fare tutto con molta calma ed attenzione. Come accennato per i giorni che precedono la competizione, anche la colazione del giorno di gara non deve assolutamente variare rispetto alla normale colazione che facciamo tutte le mattine. Questo perché il nostro fisico è abituato a metabolizzare un certo tipo ed una certa quantità di calorie, e sarebbe sbagliatissimo, voler variare tale abitudine, proprio il giorno della gara.

Lo stress, la tensione, il fatto stesso di non consumare la colazione a casa, con alimenti simili ma non esattamente uguali a quelli che utilizziamo, sono elementi che già possono influire negativamente sul nostro apparato digestivo. Pensare quindi di aumentare a dismisura l'introito calorico della colazione, magari solo con moltissimi carboidrati (classico esempio è "il piatto di pasta con il parmigiano") non potrà che compromettere e rallentare la digestione, con il rischio di rimanere "totalmente ingolfati".

Tutto l'apparato digerente ed il fegato dovranno sostenere un lavoro extra, che non è detto riescano a smaltire. Capiterà così di dover partire in gara con un grosso peso sullo stomaco, di sentire le gambe pesanti e addirittura di provare sensazione di nausea e vomito durante la competizione stessa!!!

Ricordate che gran parte dell'acido lattico prodotto dai nostri muscoli, viene smaltito a livello epatico. Quindi se il fegato risulterà già "stressato", non potrà che rallentare questo processo, con le conseguenze che ben potete immaginare!!!

Cosa importantissima, soprattutto nel periodo estivo, è curare l'idratazione pregara. Se, prima degli allenamenti, non sarà fondamentale idratarsi oltre le normali abitudini, bere molto prima di una gara non può che aiutarci, nel garantire poi, una maggiore disponibilità idrica al nostro organismo. Sapete benissimo come in molte gare sia difficile bere, e come possa capitare spesso di rimanere con la borraccia vuota.

Una diminuzione delle scorte idriche può portare ad un calo notevolissimo della nostra performance, e nei casi più gravi, anche a disidratazione con rischi per la salute stessa dell'atleta. Quindi bere sempre molto prima di partire e poi partire sempre con la borraccia ben piena (aggiungendo sempre Sali e un po' di malto destrine), assicurandosi anche di avere almeno un rifornimento durante la gara.

Per aiutare il fisico ad avere un rendimento più costante, e per garantire una maggiore disponibilità di substrati, esistono sul mercato degli ottimi **integratori pregara**; combinazioni di zuccheri e proteine (aminoacidi ESSENZIALI) che aiutano il nostro fisico sia a disporre delle giuste energie, oltre a favorire un sorta di recupero anticipato già durante la competizione.

ATTENZIONE : prima di partire **non consumare per nessun motivo** carboidrati ad alto indice glicemico, e in particolar modo quelli a rapida assimilazione (gel, beveroni ecc. ecc. a meno che non contengano zuccheri ma solo maltodestrine selezionate). E' idea diffusa che, assumendo un gel prima di partire, avremo a disposizione un elevato quantitativo di zuccheri, nei primi momenti della gara, per poter partire "a razzo".

In realtà accade esattamente l'opposto: con un fenomeno ormai noto e studiato in medicina dello sport chiamato "**IPOGLICEMIA REATTIVA**" il nostro organismo, allertato da un aumento esagerato della glicemia nel sangue, produce insulina ed elimina quasi completamente gli zuccheri a livello ematico. Il risultato pratico, sarà quindi l'esatto opposto di quello che cercavamo: nel momento in cui necessitiamo il massimo delle energie, ci ritroveremo invece completamente vuoti!!!

Oltre a queste fondamentali attenzioni a livello alimentare, è **assolutamente necessario** anche prestare massima cura nell'organizzare la "**logistica**" pregara: oltre ad una completa cassetta di attrezzi, non devono mancare in macchina tutta una serie di ricambi, che possono tornare utili in "incidenti meccanici dell'ultimo momento". Partendo, se possibile, da un paio di ruote di scorta, è ottimo avere a disposizione anche camere, d'aria, un copertone, una falsa maglia per la catena, del silicone spray, e i rulli. Tenere anche dell'abbigliamento pronto di ricambio, in quanto il variare delle condizioni meteo, oppure il fatto stesso di sudare molto nel riscaldamento, può necessitare un "rapido" cambio.

Proprio citando i rulli, possiamo passare all'analisi del **riscaldamento pregara**. Se, come appena consigliato, i rulli non devono mai mancare, in quanto in condizioni meteo non idonee, o nel caso di strade trafficate o di percorsi gara troppo infangati (per la MTB), è meglio scaldarsi utilizzando i rulli, e rimanendo ovviamente al coperto (nel caso di debole pioggia, vento forte ecc. ecc. anche solo un piccolo portico di una casa, o una tettoia ci aiuteranno nel condurre un WARM UP migliore e "riparato".

IN CONDIZIONI NORMALI, si **SCONSIGLIA VIVAMENTE** il riscaldamento sui rulli, in quanto, se da una parte l'attivazione metabolica generale, può risultare sufficiente, vengono d'altro canto a mancare una serie di stimoli "concomitanti" assolutamente necessari in gara (gestione dell'equilibrio, maggiore attivazione neuromuscolare, concentrazione, attenzione e stimolo mentale). Molte ricerche hanno osservato come il riscaldamento comporti un miglioramento dello stato di reattività del sistema nervoso centrale, con un conseguente beneficio sul comportamento in gara e sia quindi **fondamentale** svolgerlo in modo completo ed ottimale.

La cosiddetta "**ricerca della concentrazione mentale**", atteggiamento influenzato dalla tensione nervosa e dallo stato d'ansia in vista della competizione, può essere aiutata da un corretto atteggiamento mentale con cui l'atleta svolge il riscaldamento. Può essere quindi utile percorrere la prima parte della gara, analizzando le prime difficoltà tecniche che dovremo affrontare, oppure, nel caso di un circuito non troppo lungo, anche completare l'intero anello.

In linea generale (sia per gare in MTB che su strada) è necessario avere a disposizione almeno 40-45 minuti per effettuare un corretto riscaldamento; la prima regola da seguire è quella di coprirsi in modo abbondante (soprattutto nei periodi più freddi, e nelle prime ore della mattinata). Questo aiuterà il nostro organismo ad aumentare in tempo minore la propria temperatura ed eviterà eventuali dispersioni

termiche (oltre ai vantaggi metabolici, l'aumento di temperatura comporta una serie di "agevolazioni meccaniche" muscolari ed articolari).

Nel caso di temperature particolarmente rigide può essere utile far precedere alla prima fase di riscaldamento, un breve massaggio con creme o oli che favoriscano la capillarizzazione e la vasodilatazione.

La prima parte del riscaldamento, della durata di 15-20 minuti circa, dovrà essere affrontata con una andatura blanda (fc pari all'intensità di fondo lento) ma cercando comunque una pedalata agile; seguirà poi una seconda parte, di 5-10 minuti circa, ad un ritmo più elevato (fc appena sotto il medio), possibilmente su un tratto vallonato che ci consenta anche leggere variazioni di ritmo. Dopo un breve recupero l'ultima parte del riscaldamento dovrà prevedere delle brevi e veloci progressioni, che abituino le gambe al ritmo ed all'intensità che verrà poi utilizzata in gara.

Ottimo è avere a disposizione una salita di media pendenza, su cui affrontare per qualche minuto un andatura progressiva, facendo salire la f.c. 5-6 battiti sotto soglia, e successivamente affrontare una serie di allunghi, che facciano salire ancora la f.c., ma senza appesantirci troppo. Ciò permetterà inoltre ai muscoli di accumulare una leggera quantità di acido lattico che, al contrario di quello che molti pensano, sarà utile per meglio tollerare il frenetico ritmo ed il conseguente sforzo (picco di lattato) delle prime fasi di gara.

Prima di avviarsi alle griglie di partenza sarà utile eseguire degli esercizi di allungamento degli arti inferiori (interessando quadricipiti, glutei, bicipiti femorali e polpacci), e del dorso. A questo punto il nostro organismo sarà pronto ad affrontare nel migliore dei modi la competizione. E' utile ricordare che, per esercizi di intensità massimale, il consumo di ossigeno (VO₂ di picco) e la frequenza cardiaca, siano direttamente correlati alla temperatura muscolare; quanto più elevata è quest'ultima, tanto più elevati sono i valori di VO₂ e di F.C. che possono essere raggiunti, mentre minore sarà la lattacidemia raggiunta.

Ecco quindi che, sia per gare a circuito (Cross Country o circuiti su strada), caratterizzate da fulminee partenze e da una prima parte di gara svolta a ritmi elevatissimi, che per le partenze con numero elevato di concorrenti come le Gran Fondo di MTB in cui proprio nei primi minuti è necessario spingere a tutta per non rimanere chiusi nelle retrovie, sarà fondamentale un riscaldamento intenso e mirato, rispetto invece ad una gran fondo su strada.

NB. Tutte le informazioni e i consigli descritti in queste pagine sono a titolo puramente indicativo e quindi da intendersi senza alcuna responsabilità soggettiva dello scrivente e pubblicati a puro titolo informativo.