

## FORZA MASSICCI PEDALATORI

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.**

### **Riflessione: recupero una necessità ... per migliorare e per avere soddisfazioni nelle uscite**

Molto spesso leggendo la c.d. "letteratura" sempre più disponibile sui canali ufficiali (stampa e libri) e non ufficiali (internet) emerge la fortissima enfasi data a metodologie di allenamento di vario tipo e tipologie di lavoro specifico.

La riflessione di questo articolo è invece rivolta al processo di recupero dei carichi di lavoro che assume un aspetto rilevante nell'ambito generale del processo di supercompensazione e quindi di miglioramento della prestazione.

Tuttavia quando gli aspetti di miglioramento assumono un aspetto meno rilevante per motivi personali o anche perché non c'è più l'età anagrafica "giusta" allora il recupero assume importanza perché permette di poter affrontare una uscita in maniera soddisfacente grazie al fatto che le proprie gambe rispondono alle indicazioni che la nostra mente impone.

Un aspetto sperimentato su me stesso è rappresentato dal fatto che con gli anni aumenta la capacità di tollerare carichi di lavoro più elevati nella stessa seduta ma allo stesso tempo aumenta il tempo di recupero tra le varie giornate di carico.

Quando corro a piedi, ai tempi delle gare in pista, mi capitava di poter svolgere, nel periodo pre agonistico lavori di elevata intensità con una forte componente lattacida per 2-3 giorni consecutivi, poi a distanza di alcuni anni non riuscivo a svolgere agevolmente più tale lavoro e oggi a circa 12-15 anni di distanza la possibilità di effettuare due sedute ciclistiche con elevata componente anaerobico-lattacida o comunque caratterizzate da un elevato carico interno (componente data tra rapporto tra intensità della seduta e durata della seduta) è praticamente impossibile perché il secondo giorno le gambe non hanno recuperato e smaltito le tossine del giorno precedente e quindi mi trovo nella situazione di non riuscire a lavorare in maniera soddisfacente.

Di conseguenza le uscite del week end comportano la necessità di una buona organizzazione e giusto mix tra i km del sabato e della domenica al fine di ottimizzare il recupero; poi quando la forma è ottima allora può capitare di fare due uscite caratterizzate da una buona intensità media ... ma questa è un'eccezione e quando questo accade è il segnale che può essere l'ora di trovare qualche corsa a cui partecipare.

Un ultimo aspetto è relativo al tema se sia assolutamente necessario affrontare una uscita lunga con un recupero completo od un recupero incompleto, ma questo è un aspetto che ha riguardato l'organizzazione degli allenamenti e che esula da questa riflessione. Dal mio punto di vista, affrontare una uscita con recupero incompleto lo ritengo utile a patto di sapersi conoscere bene e comunque a patto che questa situazione non diventi un'abitudine visto che in questo caso si rischierebbe di non migliorare.

Ho testato alcuni consigli che ci vengono proposti dagli esperti per aiutare il processo di recupero; non fanno miracoli ma aiutano.

1. Alimentazione ed idratazione: necessario per il recupero sia nel breve termine che nel preservare da affaticamento da lungo termine (che si presenta nel corso della stagione). Personalmente ho necessità di mangiare sempre una buona quantità di carboidrati (piatto di pasta) almeno una volta al giorno, quasi sempre a pranzo. Trovo utile mangiare una piccola porzione di carboidrati anche la sera a completamento del piatto principale di proteine.

## FORZA MASSICCI PEDALATORI

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.**

2. Auto-Massaggio: effetti di lungo termine e di breve termine. Momento di relax, soprattutto mentale, praticato purtroppo solo nel week end. Sicuramente è meno efficace di un massaggio professionale ma è comunque un momento in cui ricaricare le batterie mentali.

3. Giuste ore di sonno: incidono principalmente nel condizionare la capacità di recupero nel medio lungo termine. Personalmente, la perdita di qualche ora di sonno non incide sostanzialmente nel recupero tra un giorno e l'altro mentre alla lunga va a condizionare il recupero e la capacità mentale di tollerare i carichi.

4. Defaticamento e stretching: l'ultima parte della seduta (10-15 minuti nelle uscite lunghe, 5- 10 minuti nelle uscite brevi) è dedicata sempre a fare girare le gambe a velocità modesta dimenticandosi della media dell'uscita (che non guardo mai) e di chi mi sta intorno. Prima della doccia faccio alcuni minuti di stretching per i muscoli maggiormente interessati dallo sforzo. E' un modo per rilassare i muscoli in tensione e per staccare gradualmente il motore.

Alcune indicazioni della "letteratura" su prodotti che favorirebbero il recupero.

### Aminoacidi ramificati

Io li uso molto raramente e solo quando sono molto stanco o quando si avvicina la data di scadenza delle bustine. Personalmente ritengo che fa più una giornata di stop completo che va a rigenerare muscoli ed organi piuttosto che questi ritrovati della medicina che potenzialmente aiutano a ricostruire i muscoli ma affaticano ulteriormente gli organi interni (reni e fegato).

### Getti di acqua gelida

E' piacevole, in estate, terminare la doccia con getti di acqua gelida sulle gambe. Sicuramente è una pratica che ha un rapporto costi/eventuali benefici indubbiamente vantaggioso.

### Utilizzo di creme after sport

Aiutano nel massaggio rendendolo più scorrevole e sono piacevoli dando una sensazione di freschezza. Secondo me non hanno gran effetto se non sono abbinate ad un buon massaggio ed in ogni caso hanno un potere defaticante molto limitato (fa di più una passeggiata di alcuni minuti prima di cena). Per concludere queste creme hanno un rapporto costo beneficio piuttosto sfavorevole salvo quando sono comprese come gadget nei pacchi gara.

### Sali minerali

In allenamento non li uso mai mentre in gara, nei periodi caldi, riempio una borraccia con prodotti tipo Polase Sport / Enervit o similari che si trovano nei vari pacchi gara ed aiutano a prevenire l'insorgenza dei crampi. Non usandoli negli allenamenti non ho sperimentato se possano aiutare un migliore recupero; sicuramente il non uso evita di affaticarmi reni e fegato.