

FORZA MASSICCI PEDALATORI ASSOCIATI

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.

La domanda della settimana: le uscite mattutine (c.d. australiane) genesi e spiegazione

Capita spesso che a domanda di terzi sul quando io trovi il tempo per allenarmi e a mia risposta puntuale, il mio interlocutore esprima il suo stupore se non il dubbio che il mio cervello non giri particolarmente bene.

Di fatto tale dubbio può nascere nella convinzione, ormai standardizzata come tante cose della nostra vita, che chi non si comporta come la massa abbia qualche problema mentale particolare, di limitata gravità nel caso delle uscite mattutine, di maggiore importanza nel caso di altri aspetti.

Di fatto la decisione di intraprendere le uscite all'alba (c.d. australiane così come coniate dall'amico Andrea Benfatti) è motivata da elementi di razionalità; le uscite sono iniziate dapprima per sfuggire alla canicola resa peggiore dalla forte umidità che contraddistingue le estati reggiane ma poi ben presto altri elementi hanno preso il sopravvento.

Un secondo elemento particolarmente importante che ha superato il primo fattore sopra esposto è rappresentato dalla flessibilità lavorativa; per il tipo di lavoro che faccio capita spesso di avere delle esigenze di fermarsi la sera dopo l'orario di ufficio normale per un periodo temporale non quantificabile ex ante. Di conseguenza l'uscita mattutina consente di pianificare con un certo grado di certezza l'organizzazione dei giri e di garantire la necessaria flessibilità lavorativa oltre ad evitare di sentirsi stressati o dover fare tutto in fretta se un imprevisto lavorativo complica l'organizzazione della giornata. Un terzo elemento è rappresentato dal minore traffico che si incontra nel corso dell'uscita (alla sera sarebbe una costante all'andata ed in parte anche al ritorno).

Di fronte a questi vantaggi occorre organizzarsi in modo da mantenere comunque un adeguato numero di ore di sonno (andando a letto un po' prima) ed accettando il fatto di non essere prestanti dal punto di vista delle velocità di corsa come invece potrebbe accadere nel tardo pomeriggio quando tutti i muscoli sono ben caldi per via delle attività nelle ore precedenti. Per fare un esempio ho notato una differenza di circa 30- 40 secondi su una salita di 5,5 km fatta un mattino presto e la stessa salita fatta un pomeriggio a pochi giorni di distanza e quindi con condizioni di forma sostanzialmente identiche.

Ci sono evidenze empiriche sul fatto che uscire al mattino sia meno allenante rispetto ad allenarsi al pomeriggio ?

Che io sappia la letteratura esistente su questo tema non è in grado di dare risposte sull'orario ottimale dell'allenamento anche perché il rischio che i dati del test siano influenzati da elementi esterni (meteo, periodo stagione, condizioni psico fisiche del soggetto testato) è notevole. Nel mio caso posso affermare che il fatto di uscire al mattino è sicuramente più allenante rispetto al pomeriggio per il semplice motivo che così riesco ad uscire più spesso, ad abbinare una maggiore durata degli allenamenti e ad evitarmi di fare le cose (al pomeriggio) con l'assillo dell'orologio.

Quando si esce ?

Appena c'è la necessaria visibilità ma anche in funzione dell'orario di sveglia prescelto; nei primi mesi primaverili può essere utile avere delle luci per la prima parte del giro che possono essere mantenute anche in estate se uno vuole fare dei giri più lunghi, a patto di volersi alzare veramente presto.