Feb' 15 - IL RISCALDAMENTO prima di una CRONO o CORSA MTB

Sempre più spesso ai giorni nostri vengono organizzate competizioni CRONO, addirittura anche per amatori. Una specialità affascinante che in Italia, purtroppo, non ha mai riscosso troppo interesse. Ma una specialità che invece, anche a livello mondiale, decide sempre con maggior frequenza i destini delle grandi corse a tappe. Oltre che essere, di per sé, una disciplina che assegna medaglie olimpiche. Ma se pensiamo allo sforzo breve e intensissimo di una crono, non possiamo non paragonarlo a quello di una gara di CROSS COUNTRY in MOUNTAINBIKE: adrenalina a palla, cuore a mille, impegno massimo, da <tutto e subito>! La crono è una disciplina intrigante e per certi versi altamente tecnologica. Usare un misuratore di potenza per esempio nel corso di una crono pianeggiante consente di tarare esattamente la propria intensità sulla propria CP (CRITICAL POWER) e così ottimizzare il rendimento, senza patire disastrosi cali nel finale. Ma in questa sede l’argomento della gestione dello sforzo con il misuratore di potenza è troppo complicato per risolverlo in due parole, motivo per cui sempre più spesso con gli atleti si analizza con attenzione nel confronto personale la conoscenza della metodica di allenamento con il powermeter. Qui invece ci occuperemo di un altro aspetto che determina decisamente il risultato di una crono e parleremo ossia del giusto riscaldamento. Per parlare a ragion veduta di questo argomento, useremo anche alcune immagini da noi direttamente impresse nel corso delle fasi di riscaldamento ed esecuzione della seconda decisiva crono del Tour de France 2012. Sir Bradley Wiggins in rampa di partenza, vincitore della crono e del Tour 2012 A COSA SERVE IL RISCALDAMENTO? Il primo obiettivo da raggiungere con il riscaldamento è quello dell’innalzamento della temperatura corporea e di conseguenza della temperatura in cui dovrà lavorare sotto sforzo il muscolo, per poi repentinamente abbassare di nuovo la temperatura corporea (ma non del muscolo), grazie ad una adeguata idratazione prima del via. Ma se riflettiamo un attimo anche sugli altri aspetti peculiari che determinano il risultato di una crono o di una gara di Mtb, sono: a) la capacità di tenere la frequenza cardiaca altissima per lungo tempo, b) la capacità di far lavorare il muscolo in acidosi, c) la capacità di rompere subito il fiato e lavorare per tutto il tempo in ipossia (ridotta presenza di ossigeno nei muscoli).Ragion per cui, la fase di riscaldamento pre-gara deve essere necessariamente indirizzata al raggiungimento di questi tre obiettivi.A questo scopo, oltre alla metodica dell'utilizzo dei rulli o comunque del riscaldamento su strada, potranno essere usati anche alcuni escamotage che facilitano appunto il raggiungimento dello scopo. Ora in ordine vediamo quali. Ivan Basso a sinistra in fase di riscaldamento e Vincenzo Nibali a destra in rampa di partenza LE FASI DEL RISCALDAMENTO Un ottimo riscaldamento preagonistico è quello che comincia almeno 45 minti prima del via. Un'ora prima è ancor meglio. Come dicevamo prima di ogni competizione CRONO o MTB sarà bene cercare di portare, con un adeguato riscaldamento, la nostra temperatura corporea e l’elasticità muscolare (sia quella dei muscoli locomotori che quella del muscolo cardiaco) ad un livello tale che, anche in caso di partenza a ritmo serrato, il nostro fisico e le nostre gambe non subiscano più di tanto lo sforzo fatto a freddo.

Si pedalerà per almeno 10 minuti in pianura, con rapporto libero (ma agile), che ci consenta di avere una cadenza intorno alle 80-90 rpm. A questo punto indossiamo eseguiamo un esercizio di TRAINING RESPIRATORIO, per esempio indossando anche la MASKERINA F&O con filtro BLU o ROSSO (o bocca chiusa) Per INFO relative alla MASKERINA F&O qui trovate tutti gli approfondimenti:
http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=69&Itemid=67 Dopo questo primo tratto di adattamento al gesto pedalato ci sottoporremo ad un tratto di 10 minuti ancora a frequenza cardiache intorno al MEDIO-IMPORTANTE, su falsopiano in leggera salita o pianura con vento contro e spingendo un rapporto più impegnativo, che potrebbe portare a circa 65-70 rpm. A seguire, un breve periodo di defaticamento (5 minuti), dopo il quale potremo eseguire tre ripetute F&O di 3-5 minuti ciascuna passando dal MEDIO al FUORI SOGLIA (FS non più di 30”, partendo da rapporto duro e finendo agile Il recupero consigliato tra una ripetuta e l’altra è di 3 minuti. Per facilitare la comprensione a chi non conosce la ripetuta Forza & Ossigeno, si tratta di partire con circa 60Rpm alla Fc del MEDIO e terminare dopo tre minuti ad una cadenza superiore alle 90 Rpm con una FC anche oltre la SOGLIA. Al temine delle ripetute poi potremo presentarci in griglia già caldi, pronti alla partenza della crono, o se si tratta di una corsa di Mtb, a qualsiasi attacco a sorpresa e portemmo trascorrere i minuti d’attesa prima del via compiendo alcuni esercizi di allungamento muscolare, utili a distendere sia la muscolatura che la tensione pre-gara.Fondamentale a questo punto è l'IPER IDRATAZIONE che consente alcorpo di raffreddarsi ed al muscolo idratarsi. Bere almeno 500 cc di aqua o soluzione idrosalina ipotonica (750 se ci si è riscaldati sui rulli). E’ questo il momento poi per assumere una dose di ACIDO LATTICO e shakerarlo bene in bocca.Per INFO su ACIDO LATTICO, utilizzo, funzioni e vantaggi:
http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=70&Itemid=67 Utilizzare acido lattico in questa fase, mentre si aspetta fermi accanto alla rampa/griglia di partenza, farlo "sentire" al muscolo assorbendolo rapidamente dalle ghiandole sublinguali, consente l'attivazione anticipata degli organi emuntori, quelli che poi in fase di spinta dovranno adoperarsi per rimuovere l'acido lattico in esubero prodotto dal muscolo al massimo sforzo: è insomma una sorta di preparazione alla ricezione del nuovo, "vero" e copioso acido lattico. Quindi risassumendo: 10 minuti in pianura, con rapporto libero + Maskerina 10 minuti a frequenza cardiache intorno al MEDIO-IMPORTANTE, su falsopiano in leggera salita + defaticamento (5 minuti) + tre ripetute di 3 minuti ciascuna dal MEDIO a FUORISOGLIA + allungamento muscolare, utili a distendere sia la muscolatura che la tensione pre-gara + una dose di ACIDO LATTICO Ok il riscaldamento muscolare prima della crono. Ma raffreddare poi velocemente il corpo (con l'idratazione ma anche con il ghiaccio sul corpo), consente un maggiore afflusso di sangue al muscolo sotto sforzo.