

L'allenamento per la mountain-bike

L'allenamento per la mountain-bike:

le regole fondamentali per dilettanti e agonisti.

Come allenarsi anche col brutto tempo e che cosa fare dopo la pedalata.

Quanto è importante l'allenamento? Chiunque abbia praticato o pratici uno sport avrà indubbiamente sperimentato quanto sia faticoso ricominciare l'attività dopo un periodo di vita sedentaria. Il nostro organismo reagisce a questi sforzi con una serie di sintomi che sicuramente non incoraggiano a continuare: tra i più diffusi sono l'affanno generale, dolori vari e pesantezza muscolare. Se però insistiamo, avremo la possibilità di notare un miglioramento più o meno significativo. E il processo attraverso il quale raggiungiamo un più alto livello di efficienza fisica viene definito "allenamento". Il meccanismo fisiologico che è alla base di esso consiste nella capacità di adattamento dell'organismo che, sottoposto al cosiddetto carico d'allenamento, reagisce con una serie di modificazioni morfologiche e funzionali dipendenti dal tipo lavoro svolto.

Questo principio è ovviamente valido anche per il mountain-biking. All'inizio anche la più lieve delle salite sembra ripidissima, ma dopo un adeguato periodo di allenamento si arriverà a pedalare con relativa facilità sui percorsi più impegnativi.

Migliorare in maniera graduale

Affinché questo processo di miglioramento avvenga in maniera ottimale, è però necessario rispettare alcune regole fondamentali riguardo al carico di lavoro.

- Innanzi tutto ogni uscita in bicicletta deve essere sufficientemente impegnativa da stimolare l'organismo. I parametri più semplici per valutare l'impegno di un'uscita in bicicletta sono la distanza o il tempo e l'intensità. Per i principianti e i non allenati è più utile privilegiare il primo rispetto al secondo, quindi intensità di lavoro basse o medie per tempi progressivamente crescenti, badando a non sollecitare eccessivamente il "soprasella"! Si consiglia quindi di iniziare a pedalare su percorsi poco tecnici per tempi crescenti da 30 minuti a 2 ore.
- L'intensità di lavoro deve essere tale da stimolare il cosiddetto "motore aerobico" senza andare a innescare una situazione di emergenza anaerobica. A tale proposito risulta molto utile un cardiofrequenzimetro, con cui controllare costantemente la propria frequenza cardiaca: durante le uscite è consigliabile mantenere la frequenza tra il 60 % e l'80 % della frequenza massima teorica (220 meno l'età per gli uomini e 200 meno l'età per le donne).

Per quanto riguarda la frequenza di pedalata, misurata da molti ciclocomputers, è bene pedalare inizialmente con un rapporto agile e mantenere una frequenza di circa 80 pedalate al minuto.

- Tra un'uscita e l'altra non deve intercorrere troppo tempo altrimenti la condizione fisica ritornerebbe sempre al punto di partenza. A tal proposito sarebbe auspicabile una frequenza di uscite di almeno tre volte alla settimana; chi non avesse tale possibilità, può supplire con una corsa lenta oppure una pedalata sui rulli.
- Il carico di lavoro deve essere progressivamente crescente. Aumentare gradatamente il carico di lavoro ha una funzione facilmente comprensibile; gli sforzi, che all'inizio erano sufficientemente impegnativi, una volta migliorate le condizioni, diverrebbero troppo blandi.

Il concetto di carico di lavoro ha comunque importanza soprattutto per gli agonisti. Ad essi sono rivolte alcune metodologie di allenamento particolari che illustriamo brevemente di seguito.

Lavoro di durata

Si tratta del principale metodo di allenamento, indispensabile per creare la base su cui impostare il lavoro successivo più specialistico. Durante le uscite occorre mantenere una velocità che consenta una corretta respirazione, in perfetta armonia con le pulsazioni cardiache. Disponendo di un cardiofrequenzimetro, si deve cercare di rimanere il più possibile tra i 130 e i 150 battiti al minuto.

Fartlek

Si tratta di un metodo basato principalmente sull'istinto e non programmato in precedenza. Consiste nell'affrontare un percorso a velocità variabile, in base alle condizioni e alle sensazioni avvertite di volta in volta.

Corto veloce

E' un metodo da adottare solo con un buon allenamento di base. Si tratta di un'uscita durante la quale si pedala a velocità più sostenuta e con un ritmo il più possibile costante. E' preferibile individuare anticipatamente un percorso già noto e affrontarlo come descritto, in modo da dosare uniformemente le forze lungo tutto il tragitto. Si tratta di un graduale avvicinamento alle competizioni.

Interval training

Si tratta di un metodo molto efficace per il potenziamento del muscolo cardiaco, quindi di vitale importanza per una corretta evoluzione atletica del ciclista. Consiste nell'alternare tratti di 15-20 secondi percorsi a velocità massima, con circa 180 pulsazioni al minuto, a tratti di 50-60 secondi percorsi lentamente per consentire il ritorno a 120-140 pulsazioni al minuto; il tutto va ripetuto per 4-8 volte.

Anche col brutto tempo è possibile allenarsi. Fin qui è stato analizzato l'allenamento specifico per il mountain-biking. Non sempre però le condizioni atmosferiche o il clima consentono di pedalare agevolmente. Nella stagione invernale, ad esempio, chi non abita in riviera, è costretto a praticare altri sport per mantenere la forma acquisita nei mesi caldi.

Tra le attività propedeutiche al ciclismo di montagna spicca senza dubbio lo sci nordico, che coniuga molto bene sviluppo aerobico e muscolare. Validissimi sono pure la corsa e il nuoto, nei quali - anche se non si utilizzano gli stessi muscoli della bicicletta - si ha la possibilità di potenziare le proprie doti di resistenza, forza e coordinazione.

Occorre poi precisare che variare attività sportiva con cadenza stagionale permette un corretto sviluppo del fisico, dando così spazio a tutte le categorie muscolari. Ad esempio, chi pratica esclusivamente ciclismo avrà dopo qualche anno i quadricipiti ed i polpacci sovradimensionati rispetto ai bicipiti o agli avambracci.

Anche dopo un'uscita in mountain-bike, bisogna fare qualche cosa per il proprio corpo: oltre ad essere soddisfatti, si prova normalmente un senso di stanchezza e di indolenzimento generale. Esso, in modo particolare nel ciclismo, è dovuto alla contrazione muscolare e alla quasi totale assenza di movimenti che favoriscano la scioltezza.

Per un efficace recupero muscolare e articolare è buona norma intraprendere alcuni semplici esercizi di allungamento (stretching) al termine di ogni escursione. Sono sufficienti 15-20 minuti per svolgere questa particolare ginnastica tonificante, per la quale non è necessaria alcuna attrezzatura particolare. Ogni esercizio va eseguito in modo rilassato e regolare, senza arrivare a percepire dolore. L'allungamento deve essere lento, progressivo e continuo, fino ad avvertire una lieve tensione muscolare: si mantiene quindi la posizione per circa 20 secondi, al termine dei quali si ritorna lentamente alla posizione iniziale. Occorre precisare che un esercizio non eseguito correttamente è molto dannoso per le fibre muscolari e può portare a spiacevoli stiramenti.