

L'IMPORTANZA DEL RECUPERO E DELLO SCARICO NEL CICLISMO

Il recupero è importante per permettere al nostro organismo di recuperare le forze spese dall'allenamento precedente fatto ad esempio con delle ripetute in salita di vario genere, oppure con volumi e intensità di allenamento elevati, il recupero va inserito tra un allenamento specifico di carico intenso e l'altro e all'interno di ogni settimana fatta di allenamenti e/o gare, l'allenamento di recupero è un allenamento con un carico allenante minore ma soprattutto personale alle proprie caratteristiche di recupero al carico interno che normalmente viene scelto ed individuato dal preparatore.

Lo scarico inteso come defaticamento è importante per permettere al nostro organismo di eliminare più velocemente le scorie prodotte in una gara o allenamento se fatto subito dopo e mantenere più sciolta la muscolatura delle gambe del Ciclista il giorno dopo la gara o a più allenamenti consecutivi ravvicinati, ma anche allentare il carico psicofisico il giorno dopo una gara o un weekend di carico intenso.

Il Tapering ad esempio, è una tecnica di scarico utilizzata dal preparatore, con la diminuzione progressiva dei carichi e personalizzata sul singolo atleta per permettergli di arrivare al top della performance nella gara più importante o nelle gare dei mesi più importanti.

Il riposo assoluto è importante per permettere di recuperare totalmente e al meglio, sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista psicologico e deve essere inserito almeno una volta a settimana fino ad un massimo di due volte a settimana, al termine della stagione agonistica è sempre opportuno programmare almeno 10 giorni di riposo completo per poter poi riprendere gradualmente con gli allenamenti per la stagione successiva, questo periodo di riposo all'interno di una preparazione viene deciso dal Preparatore assieme all'atleta in base al suo stato di stanchezza fisica e mentale.

Sono proprio il recupero e lo scarico il segreto per permettere al nostro corpo di **supercompensare** e migliorare la performance.

www.robertocasati.com

Nel Ciclismo serve avere anche un po' di "furbizia-saggezza" e pazienza nel fare e programmare assieme al Preparatore i giusti allenamenti di Recupero, di scarico e di riposo, sia per il pre-gara e sia per recuperare dal carico di allenamento oppure tra una serie di gare e allenamenti ravvicinati ma anche all'interno della stagione.

Lo SCARICO E IL RECUPERO è fondamentale durante la preparazione, intesa non solo come preparazione invernale, ma anche durante il periodo di preparazione durante le gare e quindi con relativi lavori specifici di richiamo o di miglioramento dei punti carenti tra una serie di gare e l'altra, (in generale nelle mie preparazioni, inserisco sempre un giorno di scarico ed uno di riposo ad inizio settimana scarico Lunedì, riposo Martedì, ma questo è soggettivo e dipende dall'atleta e dai feedback che mi scrive ed altri fattori importanti.

- **Per esempio:** al Lunedì si scarica sempre con 1h a Fondo Lento e si riposa al Martedì. Ma se poi al Mercoledì si hanno dei lavori specifici o un carico di allenamento importante da fare, un lungo con molta altimetria, ripetute in salita in soglia anaerobica, etc, ma le gambe sono ancora leggermente stanche o indolenzite dalla gara o dall'allenamento del weekend è veramente inutile allenarsi intensamente subito al Mercoledì o peggio ancora già al Martedì solo perché psicologicamente si è convinti che bisogna allenarsi sempre per migliorare, oppure perché si ha la paura che saltando uno o due giorni si peggiori la condizione di performance...

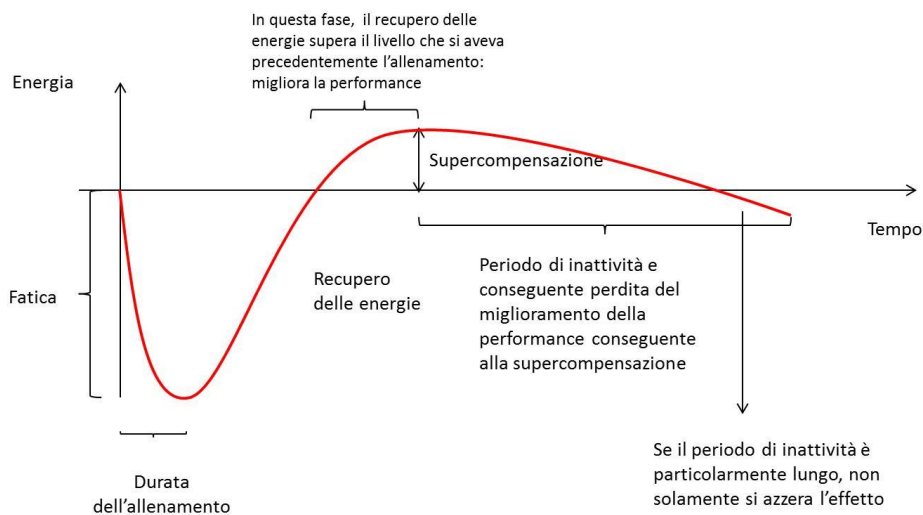
MA ATTENZIONE !!! la condizione la si perde proprio allenandosi troppo e male rischiando il Sovrallenamento !

Se invece al Mercoledì si SCARICA ancora con 1 ora a Fondo Lento e magari si eseguono gli allenamenti del Mercoledì al Giovedì si dà modo al nostro corpo di recuperare al 100% il carico precedente, ossia bisogna imparare a recuperare bene dopo uno sforzo per permettere al nostro corpo di **supercompensare** al 100% (vedi il grafico qui sotto) lo stress muscolare allenante che si è avuto da un allenamento o da una gara, questa è una delle leggi fondamentali per migliorare e non peggiorare la tua Performance.

Nelle mie preparazioni inserisco sempre lo scarico pre gara ai miei atleti, ad esempio con la Gara alla Domenica, posso anche far eseguire uno scarico graduale e progressivo già dal Giovedì fino ad arrivare a fare solo una sola ora di scarico pre gara al Sabato, (lo scarico è personalizzato in base alle caratteristiche di ogni singolo atleta e non è uguale per tutti).

Un ulteriore consiglio è quello di fare sempre 3 settimane di carico e una settimana di scarico leggero con uscite blande a Fondo Lento.

LA SUPERCOMPENSAZIONE



ti.com

Se il periodo di inattività è particolarmente lungo, non solamente si azzerava l'effetto positivo dato dalla supercompensazione, ma il livello di energia scende: si innesca il meccanismo che porta al decremento della performance.

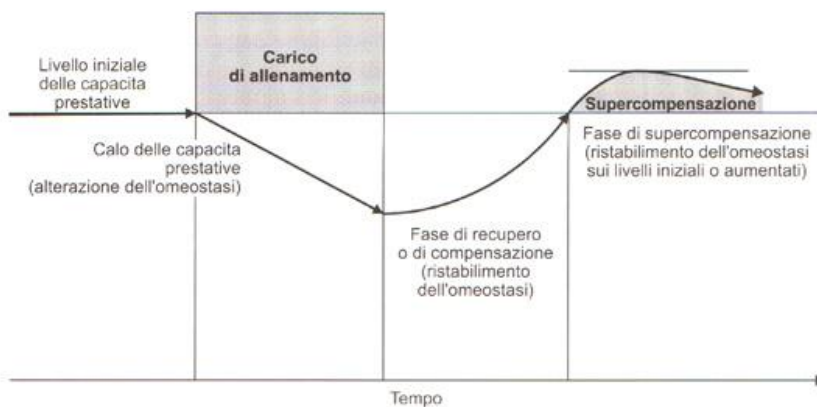


Grafico 1

Il grafico 1 ci mostra come avviene la SUPERCOMPENSAZIONE, la linea del carico allenante che parte dall'inizio della linea orizzontale a sinistra, ossia il livello iniziale della prestazione attuale prima dell'allenamento, il rettangolo grigio sopra la linea orizzontale rappresenta il carico di allenamento che facciamo in un determinato giorno.

Dopo l'allenamento (+fatica +stanchezza) avviene un CALO MOMENTANEO DELLA PERFORMANCE che fa scendere la linea in basso, per poi risalire SOLO con il GIUSTO RECUPERO (fase di recupero o di supercompensazione) delle energie(+), il recupero completo delle energie e forze permette la SUPERCOMPENSAZIONE portando la curva in positivo oltre la linea iniziale e a livelli di miglioramento maggiori rispetto la performance iniziale.

Questa fase di supercompensazione maggiore e quindi di performance migliore dopo un adeguato stimolo allenante sommato al giusto recupero, viene anche chiamata "finestra di opportunita" e va sfruttata per procedere con nuovi allenamenti e carichi maggiori per ripetere il ciclo di supercompensazione e miglioramento performance, sta al Ciclista che si allena senza Preparatore capire quando dare un nuovo stimolo allenante oppure no, nel caso in cui si riduce il tempo di recupero ad ogni ciclo di stimolo allenante (come avviene spesso a chi non segue determinati principi di recupero o una preparazione), la supercompensazione e il miglioramento della performance non avviene in maniera completa e via via se non diamo il tempo necessario per recuperare totalmente si va incontro a un decadimento continuo della performance ed un aumento continuo del sovrallenamento che potra' diventare poi cronico e acuto (grafico b), portando così il Ciclista a periodi di fermo forzati che possono superare le tre o quattro settimane, mentre non allenandosi regolarmente per lunghi periodi l'effetto della supercompensazione ci portera' ad un calo di performance o a nessun cambiamento (grafico a).

Questo è uno dei motivi per cui durante la programmazione della preparazione di ogni Ciclista si devono inserire regolarmente i giusti periodi di recupero e di scarico programmati e personalizzati tra un allenamento e l'altro e tra un mesociclo e l'altro per rendere al meglio e migliorare. (grafico c)

www.robertocasati.com

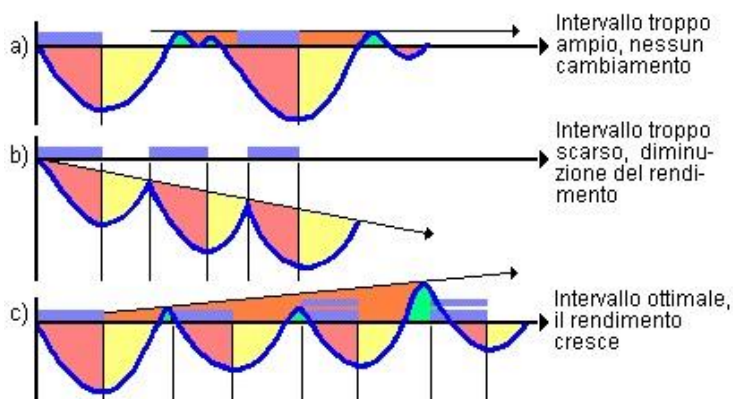


Grafico a,b,c

QUI LE LINEE GUIDA GENERALI PER PROGRAMMARE IL CARICO ALLENANTE, IL RECUPERO E LO SCARICO PER UNA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

Dopo il weekend di allenamenti o gare bisogna scaricare al Lunedì a ritmi blandi di battito cardiaco di Fondo Lento e per 1 ora.

il Martedì è meglio un recupero totale senza allenarsi e fare dello stretching per le gambe e glutei e polpacci.

Il Mercoledì, se non si è stanchi, si può caricare con gli allenamenti specifici, volumi ed intensità'.

Il Giovedì, si può fare un allenamento blando senza salite impegnative.

Il Venerdì, si può scaricare 1h, oppure riposare, oppure fare 2h di Fondo Lungo, dipende dal tuo grado di allenamento.

Il Sabato, come il Mercoledì. Se invece hai una gara alla Domenica scarica 1h a Fondo Lento

La Domenica, allenamento libero e/o di gruppo oppure Gara

COME MIGLIORARE IL RECUPERO

www.robortocasati.com

Per migliorare il recupero è importante utilizzare diverse metodiche tra cui il massaggio, stretching, integrazione.

Il Massaggio : è molto utile ed importante per rimuovere le contratture muscolari delle gambe, le tossine e aumentare il recupero post gara o allenamento, spesso i massaggi non vengono eseguiti causando così un calo di performance.

SCOPRI DI PIU' : <https://www.youtube.com/watch?v=Cg9k2a1MYo4>

Lo Stretching : è utile per mantenere i muscoli ben allungati, ed è consigliabile farlo dopo l'allenamento a muscoli caldi.

SCOPRI DI PIU': <http://www.robortocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/>

L'integrazione : è importante utilizzare i giusti integratori per il recupero e che siano di qualità, utilizzare gli amminoacidi ramificati, li consiglio di derivazione e qualità KIOVA e presi prima e dopo lo sforzo fisico intenso divisi prima e dopo in quantità di 1gr ogni 10kg di peso corporeo, per il recupero muscolare consiglio degli integratori di alta qualità, brevettati e concepiti per gli atleti professionisti proprio per migliorare il recupero cellulare e muscolare e per aumentare l'energia, l'ossigenazione muscolare, Vo2max e le prestazioni sportive, SCOPRI DI PIU': <http://www.robortocasati.com/2014/11/15/ciclismo-e-integratori-migliorare-la-performance-con-attivize-oxyplus-fitline/>

Terapia idrica di Contrasto: Una strategia molto semplice ma efficace per migliorare il recupero muscolare dopo intensi allenamenti o gare, oppure quando il caldo appesantisce le gambe è quello di alternare acqua fredda con acqua calda utilizzando semplicemente il getto d'acqua della doccia facendolo scorrere piu' volte su ogni gamba iniziando dai Polpacci per poi salire ai Quadricipiti e Bicipiti Femorali, molti sono gli studi fatti sulla terapia idrica e con ottimi esiti positivi.

La procedura completa è la seguente, CLICCA QUI :

<http://www.robortocasati.com/2014/07/10/ciclismo-terapia-idrica-di-contrasto-per-migliorare-il-recupero-dopo-gli-sforzi-intensi/>

www.robortocasati.com

L'alimentazione: seguire una corretta alimentazione all'interno della preparazione di Ciclismo, con il supporto del Preparatore o del Nutrizionista è importante se si vuole recuperare bene dopo una gara e l'allenamento oppure dimagrire per essere al top di forma ad inizio stagione.

www.robortocasati.com