

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

A CIASCUNO I SUOI CHILOMETRI!

Maurizio Rocchi · Friday, May 15th, 2020

L'abitudine di calcolare e riportare i chilometri fatti quotidianamente era molto usata una decina di anni fa dai ciclisti di tutte le categorie ed età.

Oggi la tecnologia è venuta in soccorso agli atleti (specie ai professionisti) con software di organizzazione dei report di gare e allenamenti, tipo i cardiofrequenzimetri e i misuratori di potenza espressa in watt.

Ma un punto rimane da discutere oggi come ieri.

È giusto basare la preparazione sulla quantità dei chilometri? Oppure è meglio verificarne la qualità e i **cambiamenti che sono stati apportati applicando le tabelle d'allenamento?**



Ovviamente la qualità ha la priorità, ma è veramente difficile smantellare l'abitudine di sentirsi più

bravi, perché si è stati capaci di fare **40.000 chilometri all'anno**.

Quando ero professionista, era abbastanza facile farne da 30 a 40 mila. Si corre per 100 giornate all'anno e si fa una media di 180km a gara, ma questo rientra in un quadro di attività lavorativa.

Anche molti amatori dovrebbero fare un'analisi della qualità dei chilometri percorsi e soprattutto dovrebbero capire qual è la motivazione che spinge a fare tutta questa fatica!

A livello pratico, l'allenamento lungo, serve a due scopi fondamentali: a perdere il peso in eccesso e ad aumentare la capacità di resistenza alle gare lunghe come le **Gran Fondo**.



A livello mentale, ho riscontrato che gli allenamenti di endurance provocano veri e propri stati di

dipendenza: più si riesce a sopportare la fatica e più si è portati a definire **obiettivi maggiormente gravosi**.

La causa deriva dalle endorfine prodotte da questi tipi di sforzi. Infatti, le endorfine sono trasmettitori chimici endogeni, coinvolti nella percezione di sensazione come il dolore, l'ansia e il piacere. Quindi sono sostanze capaci di **riprodurre effetti di tolleranza e dipendenza fisica**.



Ma il problema è anche insito nella natura umana che tende a spingersi oltre alle proprie capacità fisiche. Si tratta di un vero e proprio bisogno dell'uomo, che viene acuito e soddisfatto proprio con l'attività fisica rivolta al superamento dei propri limiti, piuttosto che alla prestazione agonistica in sé.

E' in tale ottica che si inseriscono **attività estreme come l'Iron man**, le ultra maratone e altre prestazioni sportive come le imprese in solitario: le scalate in alta quota, le attraversate oceaniche, ecc.. Chiaramente tali sportivi sono consapevoli del rischio che corrono e **perciò... a ciascuno, i suoi chilometri!**

A cura di Gian Paolo Mondini – Copyright © INBICI MAGAZINE

This entry was posted on Friday, May 15th, 2020 at 9:15 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.