
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

CONSIGLI & RIFLESSIONI: RITIRI O VACANZE?

edinet · Monday, February 1st, 2021

Da una parte i professionisti ostaggio di pressioni e tabelle inderogabili; dall'altra i cicloamatori che, spesso con famiglia al seguito, interpretano la preparazione in maniera giocosa e approssimativa. Chi ha ragione? Nessuno dei due...

Di recente ho avuto l'occasione di trovarmi in un hotel che ospitava ben cinque squadre professionistiche e ho potuto vedere le differenze tra un soggiorno di dieci giorni in una località esotica (o comunque dove non ci sono problemi di freddo, maltempo o nebbia) **per un professionista e per un cicloamatore.**

Il professionista affronta il primo ritiro stagionale (a poche settimane dal debutto) con apprensione ed ansia: cominciano i confronti con i colleghi e i dirigenti emettono le prime sentenze, pur prediligendo allenamenti lunghi e senza tratti di esagerata intensità. **Vengono stilati i programmi e assegnati ruoli** (a volte ingiusti e non combacianti con le aspettative) e si comincia a sentirsi parte di una squadra, di una realtà.

Per alcuni ciclisti sono momenti stressanti. È possibile che si debba condividere la camera con una persona molto diversa, che parla un'altra lingua o che ha abitudini incompatibili. Oppure può succedere di star male fisicamente per un malanno o un problema muscolare e, in questi casi, lo splendido hotel in cui si soggiorna si trasforma in un vero e proprio incubo! I tempi della giornata sono scanditi da un'impressionante rigidità di orari e di compiti da svolgere: Ore 08:00. Sveglia. Ore 09:00. Allenamento. Dalle ore 13:00 alle ore 15:00. Pranzo. Alle 17:00.

Massaggio. Alle 19:00. Meeting. Alle 20:00.

Cena. Alle 23:00. Dormire.

Tutti i giorni per almeno dieci giorni!

Per il cicloamatore, invece, si parla di vacanza. Un appuntamento segnato in rosso sul calendario e programmato molti mesi prima, tanto che i giorni lavorativi precedenti alla partenza sono vissuti con entusiasmo e positività: persino con stati di euforia! Il dover smontare la bicicletta, fare la valigia, preparare tutta la famiglia... la sveglia alle 4 per prendere la navetta per l'aeroporto, il viaggio e l'arrivo in hotel dopo quasi dodici ore di viaggio: niente!



Solo sorrisi! Addirittura i più convinti riescono ad uscire in bici all'arrivo nella località nei pochi minuti di luce solare rimasti...

Le giornate per gli amatori sono così articolate: sveglia alle 7. Partenza alle 8, per dedicarsi alle famiglie nel pomeriggio. Alle 13 (tassativo) pranzo, altrimenti il patto con il partito delle mogli si rompe ed è una vera e propria crisi di governo! Alle 15, in piscina coi bambini o in giro per centri commerciali (la vendetta delle mogli!). Alle 19, cena poi al bar o fare due passi fino anche oltre la mezzanotte!

Da notare che il ciclomatore non è molto calcolatore e affronta ogni uscita in bici come se fosse l'ultima: sempre a tutta! Credo che ad entrambe le categorie manchi qualcosa. Per i professionisti i carichi psicologici sono pesanti e persistenti, tanto che i meno equilibrati sentono il bisogno di evadere ogni tanto e di uscire completamente fuori dagli schemi. Inoltre dovrebbero recuperare quell'intensità, quella motivazione e quel divertimento che contraddistingue il ciclomatore. Il ciclomatore, invece, da parte sua, dovrebbe poter rispettare di più un programma di allenamento e ricordarsi delle leggi del proprio corpo: alimentazione, riposo, recupero sono fondamentali ... nonostante quello che sostiene il partito delle mogli!

a cura di Gian Paolo Mondini ©Riproduzione Riservata-Copyright© InBici Magazine

This entry was posted on Monday, February 1st, 2021 at 12:15 pm 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.