

# in Bicicletta

Anno XL n. 1 2020

**UN ANNO DIFFICILE,  
IN ATTESA DI SUPERARE  
LA VETTA**



# IN ATTESA CHE “SPIANI” E SI SUPERI LA VETTA

È inutile negare che il 2020 sia stato un anno particolare, caratterizzato da uno scomodo intruso, il COVID-19 e dalla necessità di rispettare regole sociali forzate, con molte ore passate tra le quattro mura domestiche e il distanziamento da rispettare.

Tante di queste regole hanno costretto molti di noi a rivedere i propri piani, altri (cui siamo vicini) sono stati direttamente colpiti dalla pandemia e dal lutto.

Lo sapete tutti voi che siete fedeli compagni delle due ruote e praticanti più o meno assidui di ciclismo quali siano le difficoltà insite in una lunga ed ardua salita. Servono pazienza e controllo, serve dosare le proprie forze e risorse in attesa che “spiani” e si superi la vetta per arrivare al traguardo, dove la strada prende a scendere verso nuove mete.

Con la situazione in continua evoluzione, ad oggi vediamo avvicinarsi il traguardo e continuiamo a lavorare per voi in sincronia con tutti gli organizzatori delle iniziative in modo da poter aggiornare i calendari e dare modo a tutti di restare aggiornati per ripianificare gli appuntamenti in base alle proprie necessità.

Non è semplice, non è questa l'attuale priorità e ci sono ancora molte incognite, gli sforzi di tutti noi e gli organizzatori sono notevoli e vanno messi in conto dei disagi. Non è neppure semplice spiegare per la pianificazione in un mondo di regole che cambiano ogni giorno.

Sono certo che tutti gli sforzi profusi assieme consentiranno al gruppo di superare l'ostacolo nel più breve tempo possibile per pedalare verso un futuro che sarà migliore, dove smetteremo di parlare di COVID-19 e torneremo ad essere contagiati dalla passione per la bici.

**Davide Ceccaroni**

*Responsabile nazionale sda Uisp Ciclismo*

[www.uisp.it/ciclismo](http://www.uisp.it/ciclismo) - [ciclismo@uisp.it](mailto:ciclismo@uisp.it)

*inBicicletta*

n. 1 novembre 2020

Dir. resp. Ivano Maiorella - Aut. Trib. di Rieti n. 2 del 17-2-81 - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1 - DCB Roma”

Periodico di cultura e ciclismo a cura di: Uisp Nazionale, Largo Nino Franchellucci, 73 Roma

Segretaria di redazione: Monica Tanturli

Stampa: Multiprint - Roma

Composizione: massimiliano.moriggi@gmail.com



# UN MONDO DIFFICILE E... UN FUTURO INCERTO

**C**i sarebbe poco da aggiungere alle parole di una nota canzone che fa perfetta sintesi del momento che stiamo vivendo, con la speranza che sia il più possibile dietro le spalle: “E’ un mondo difficile, è vita intensa, felicità a momenti e futuro incerto...”.

Un anno in cui abbiamo passato tante giornate a dedicare tempo alla manutenzione del mezzo, curando i dettagli nei minimi particolari in attesa si risalire in sella e sfidare il vento, in cui la parola “rulli” è comparsa come una minaccia e spesso il solo modo per colmare il vuoto che ci separava dal contatto fisico con il percorso.

Siamo ancora immersi in un duro problema, non basta scalare rapporto per affrontarlo e quindi ci troviamo immersi in “zone” in “protocolli” (<http://www.uisp.it/ciclismo/pagina/uisp-pubblicato-il-protocollo-per-la-ripartenza-delle-attivita>) e regole da osservare che sono nuove per noi ma tuttavia importanti, spesso più importanti di altre.

**U**n tema che è comparso spesso nei dubbi di tanti “che male faccio se esco in bici da solo”... Probabilmente nessuno. Ma il tema è di sostanza, non è di retorica e riguarda il rispetto degli altri e l’etica della civile convivenza, fatta di regole e di osservanza di determinati comportamenti. Che ci possono sembrare discutibili e tuttavia sono concepiti per portarci più rapidamente a superare il momento in cui torneremo in bici liberi di fendere l’aria e godere di quella felicità non solo a momenti.

Sapete che la comunicazione del Ciclismo Uisp ha cercato di colmare il vuoto dettato dall’assenza delle manifestazioni, avviando una serie di rubriche di vario genere, dall’allenamento all’alimentazione, dagli aspetti psicologici alle curiosità. Fino alle buone letture di testi dedicati alla bici, insomma per non fare sentire troppo la mancanza del mezzo.

Ringraziando tutti gli autori ed i consulenti che ci hanno supportato con i loro consigli, tutti questi temi sono e resteranno a vostra disposizione in un’apposita sezione del sito UISP Ciclismo denominata Pubblicazioni (<http://www.uisp.it/ciclismo/pagina/pubblicazioni-uisp-ciclismo>).

Altro tema avviato di recente è quello del Giro d’Italia nel verde UISP, basato sul raccontare un Giro d’Italia UISP virtuale da collegare all’uso della bici, ovvero raccontare (regione per regione) proposte ed esperienze di turismo in bici, alcuni facili altri meno, avere dei dettagli di percorso (traccia GPS) distanze, altimetrie e suggerimenti su cosa vedere, cosa mangiare, curiosità, per stare vicini, sognare momenti migliori ed accantonare idee per il futuro; il progetto non è ancora completo ma già sul sito c’è una sezione apposita a disposizione di tutti voi (<http://www.uisp.it/ciclismo/pagina/giro-ditalia-nel-verde-uisp>).

**A cura di Roberto Babini**  
*Comunicazione Sda Uisp Ciclismo*



# SCHEDA I - LA RESPIRAZIONE

## Intervista alla fisioterapista Novella Ballardini

Riprendiamo qui uno dei temi proposti durante quest'anno, espirazione diaframmatica e respirazione toracica.

Ormai è assodato, che passeremo un periodo della natività e del Capodanno piuttosto complicato; dobbiamo prendere un bel respiro e.... a proposito di questo, ma sappiamo respirare ?

Questa è una domanda che ci ha posto di recente uno degli esperti cui ci siamo rivolti nei giorni scorsi.

In effetti, al termine della sua esposizione sull'attività casalinga ed i possibili rischi di accumulo di acido lattico, uno dei passaggi riguardava la respirazione.

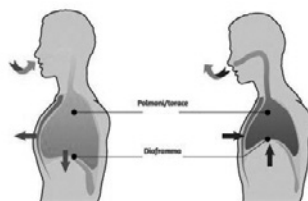
Abbiamo quindi di nuovo interpellato Novella Ballardini, fisioterapista, che si occupa di traumatologia e recupero sportivo a vari livelli.

### Grazie di essere qui per noi, allora respirare?

“Quante volte durante la giornata che sia di lavoro o di svago, soprattutto nei periodi di forte stress, ci accorgiamo di trattenere il respiro?”

Di fronte ad un pericolo, durante uno spavento improvviso, cosa ci succede ? Trattieniamo il respiro.

Così accade anche durante l'allenamento sportivo, se non ci pensiamo, possiamo tendere a (passatemi il termine) respirare male.”



### Ma cosa significa questo?

“Per capirlo dobbiamo partire dalla conoscenza del principale muscolo preposto alla respirazione che si chiama: diaframma.

Il diaframma è un muscolo fatto a forma di cupola, che separa la cavità toracica da quella addominale. La sua contrazione, assieme a quella di altri muscoli accessori, determina l'espansione della cavità toracica e dei polmoni in modo che quest'ultimi possano richiamare aria durante la fase di inspirazione.

La respirazione corretta, infatti, è quella diaframmatica. Se non viene utilizzato nel modo corretto, il diaframma ha la tendenza nel tempo ad irrigidirsi e a restare bloccato verso la zona addominale.”

“Inoltre, dato che è ancorato alla colonna lombare alle coste ed allo sterno si comprende come abbia influenza anche sulla postura.



Una respirazione corretta è importante per mantenere una giusta postura durante l'allenamento. L'inspirazione profonda nella fase di sforzo, infatti, aiuta a contrarre i muscoli in modo più stabile e corretto.”

Da bambini la respirazione diaframmatica ci viene spontanea, ma da adulti tendiamo a dimenticarla.

Respirando con il solo torace avremo una respirazione superficiale, meno ossigenata, respirando invece con l'addome espanderemo maggiormente la cavità toracica e di conseguenza aumenteremo la quota di ossigeno apportato.”

### **Scusa se banalizziamo, quindi in sostanza dovremmo lavorare per far respirare anche la “pancia”?**

“Sì, un diaframma che lavora bene fornisce benefici a livello digestivo, viscerale, cardiaco e polmonare. Per allenarlo si deve imparare la respirazione, più che con la pancia diciamo addominale, inspirando dal naso gonfiando l'addome ed espirando dalla bocca svuotando la pancia con l'accortezza di non utilizzare la parte toracica.

Questa tecnica può essere utilizzata durante il pre-allenamento ed anche durante il post-allenamento.

Durante lo sforzo, soprattutto se intenso, è utile utilizzare anche il torace inspirando con la bocca aperta per incamerare più ossigeno”.

### **Quindi se abbiamo capito bene... abbiamo scordato di fare una cosa che da bambini conoscevamo?**

“Possiamo dire che da bambini è un automatismo che tende a diventare meno automatico nell'età adulta ed occorre che la respirazione, fatta in modo corretto, diventi parte del nostro allenamento. Insomma, in sintesi respirate!”

Allora grazie a Novella Ballardini e Fisionova, ricominciando a respirare sarà un ringiovanimento, un po' come tornare bambini... di meglio non si può sperare. *A cura di Roberto Babini*



# SCHEDA II

## I RISCHI DEL SUPERALLENAMENTO

### Quantità, qualità, recupero, gradualità. E ricordatevi di staccare la spina

Aumentare i carichi non sempre porta a miglioramenti...anzi.

Vogliamo prendere in considerazione una questione legata a due aspetti, uno fisico e l'altro psicologico.

Mi alleno molto ma ho la sensazione che le prestazioni peggiorino?

Apatia, stanchezza, senso di frustrazione, mancanza di motivazione, ci si sente stanchi ed incapaci di migliorare nonostante il ripetuto esercizio, adesso poi il momento invernale non aiuta a recuperare.

Ecco siamo incappati in quello che si definisce "superallenamento".

L'Overtraing subentra quando si è lavorato troppo, male oppure entrambi ed allora bisogna fermarsi, staccare la spina riflettere e risalire alle cause per ripartire con equilibrio

#### Quantità

La situazione contingente ci porta spesso a fare allenamenti troppo di frequente e troppo intensi? Troppe sedute comportano logorio fisico e mentale, il senso del "dover fare ad ogni costo" non fa bene.

#### Qualità

Mancano gli stimoli, mancano i compagni di allenamento... oppure ci si è riuniti via web in modo virtuale ma si è portati a fare di più degli altri, voler essere sempre i migliori.

Quello che accade fuori su strada poi arriva anche in casa, il lavoro in esagerazione, senza una pianificazione adeguata non è una buona qualità ed è chiaro che la prestazione cala, così come cala poi la voglia di fare.



## Recupero

Come in grammatica, la punteggiatura ha la sua importanza, così nello sport le pause sono altrettanto importanti, tanto quanto gli allenamenti.

Dare modo al proprio fisico di recuperare le energie non è uno spreco del tempo ma parte dell'allenamento.

Non vanno accorciati i tempi di recupero tra una ripetuta e l'altra, così come vanno inseriti momenti o giornate di completo relax tra una seduta e l'altra, non concedersi respiro significa andare in sovraccarico, ed un recipiente troppo pieno alla fine... scoppia.

## Gradualità

Pianificare oculatamente gli allenamenti, in quantità e qualità va bene e bisogna pianificare una progressione naturale di carico.

Una pedalata alla volta, altrimenti ne consegue un senso di frustrazione e pessimismo che non è lo scopo prefisso

## Staccare la spina

Occorre esaminare la situazione con serenità, ci si allena per il piacere di farlo e non per battere primati.

A volte allenarsi anche senza l'assillo di cronometro, pedalate al minuto, cardio frequenze, solo per il piacere di pedalare in libertà.

Pianificare in anticipo gli esercizi ed i tempi di recupero va bene, ma un programma non è un obbligo, occorre anche considerare la donna o l'uomo sopra la sella, quindi rivedere i propri ritmi non è una sconfitta e se serve, appunto, staccare la spina

Con latina sapienza, ci si allena "cum grano salis" (con il sale in zucca). *A cura di Roberto Babini*



CAPVOLGERE

IL GOTTORO



UISP  
Sportperutti

20/21