

Fabrizio Pederzoli



Turbo Training™

di Fabrizio Pederzoli, l'ideatore del Metodo P.I.T.™

10 Trucchi del Mestiere

**per ottenere il massimo
dalle tue corse**



ciclismopassione.com

se la vita è un viaggio, io voglio farlo in bicicletta...

Fabrizio Pit Pederzoli

– 10 Trucchi del Mestiere per ottenere il massimo dalle tue corse -



Mi capita spesso di sentirmi fare questa domanda da compagni di squadra e avversari , al termine delle corse alla domenica : “ *Ma come fai ad arrivare sempre la davanti ?*”

La mia risposta molto sincera è “ *Sai, me la cavo con un pizzico di esperienza*”.

La cosa che più fa arrabbiare i miei avversari, non è il fatto che arrivo prima di loro, quanto il fatto che sanno che non ho il tempo di allenarmi tanto quanto loro.

Ma davvero quel pizzico di esperienza in più, può fare la differenza?

Io ne sono convinto.

Tu che sei un ciclista, sai benissimo quanta fatica si faccia in bicicletta, e sai bene che non esistono scorciatoie o segreti magici per “andare forte” .

Tuttavia, proprio perchè il ciclismo è uno sport di fatica, e le competizioni sono la massima espressione del ciclismo amatoriale, tanti piccoli dettagli se curati con attenzione possono fare una grande differenza tra due ciclisti di pari capacità e condizione fisica.

Ecco perché ho messo assieme un decalogo frutto della mia esperienza di tanti anni passati con il numero attaccato sulla schiena.

E' probabile che molti di questi suggerimenti tu già li conosca, tuttavia ti invito a non dare mai nulla di scontato perché ricorda che sono proprio le cose che tutti sottovalutano che possono farti fare la differenza.

Spero che anche grazie a questi consigli, possa arrivare anche tu presto a sentirti dire “Ma come fai ad arrivare sempre la davanti?”

Buona lettura

Fabrizio Pederzoli – Pit.

Trucco del mestiere n.1

Non modificare le tue abitudini



“Per me la cosa più importante è arrivare il giorno della gara in perfette condizioni psico-fisiche. Per esempio per me riposare bene è importante almeno quanto allenarmi , per questo se la notte prima della gara devo dormire in albergo, mi porto sempre il mio cuscino “

Molte volte prima di arrivare ad una competizione siamo abituati un po' a stravolgere le nostre abitudini. Per esempio, presi dall'ansia di prestazione, tendiamo ad allenarci di più, più intensamente, e questo comporta sicuramente un affaticamento eccessivo del nostro organismo oltre ad uno stravolgimento dei ritmi e degli equilibri psicofisici.

Prevedete delle tabelle di allenamento precise, quelle che avete già concordato con il vostro preparatore atletico, o piuttosto quelle che sono sempre state le vostre abitudini, e NON modificate l'allenamento, così come sarebbe opportuno NON modificare l'alimentazione.

Se avete sempre mangiato in un determinato modo, e vi siete sempre trovati bene continuate in questo modo.

Altra piccola malizia che potrebbe essere una chiave molto importante per le energie del giorno dopo, è quella degli spostamenti che a volte sono necessari: già il fatto di cambiare ambiente può suscitare in voi qualche disagio, quindi sarebbe buona abitudine, portarvi da casa il vostro cuscino, con cui siete abituati a dormire.

Fabrizio Pit Pederzoli

– 10 Trucchi del Mestiere per ottenere il massimo dalle tue corse -

Questo sicuramente vi farà dormire meglio, e pensate che cosa vuol dire la sera prima della gara dormire decisamente bene! Significa che vi siete riposati, che siete nel pieno delle vostre energie, e quindi il giorno dopo sarete sicuramente predisposti a fare bene. Al contrario se andate in un albergo, non siete abituati e per questi motivi non dormite un sonno completo, potrebbe farvi diminuire il pacchetto di energie da utilizzare nella corsa il giorno seguente.

Inoltre evita bevande con caffeina, alcolici e cibi troppo pesanti, e cerca di andare a dormire alla solita ora (non troppo presto o ti sveglierai prestissimo)

Trucco del mestiere n.2:

Cura al massimo i piccoli dettagli



“Sapere di avere un mezzo performante e affidabile mi da una sicurezza maggiore, fondamentale per affrontare le gare con serenità. Io di solito 2 giorni prima della gara pulisco e controllo bici e materiale seguendo una check-list per essere sicuro di non dimenticare nulla.”

Sembra banale ma tanti di noi danno per scontato che la bicicletta sia a posto, e che non abbia alcun genere di problema. Invece devi fare molta attenzione! Prendi l'abitudine di fare sempre un check up totale almeno un paio di giorni prima della gara, per avere anche il tempo di intervenire con il tuo meccanico di fiducia in caso di problemi.

Bicicletta:

Anzitutto la pulizia! Presentarsi al via con una bici splendente non è gesto di narcisismo, ma è segno di rispetto e amore per questo sport, nei confronti di se stessi e degli altri corridori.

Ma soprattutto il momento della pulizia della bici ti da la possibilità di controllare bene che tutto sia in ordine.

Lava e asciuga bene il telaio e lubrifica tutte le parti meccaniche.

Ecco una rapida check-list di cosa controllare sempre:

- Il cambio : controlla il perfetto funzionamento del cambio facendo diverse prove anche alternando rapidamente le corone anteriori dalla più grande alla più piccola (trovarsi nel mezzo del gruppo con la catena che scende non è affatto piacevole).
- I freni: verifica lo stato dei pattini, che non siano usurati e assicurino una frenata pronta e decisa
- Copertoncini: controlla lo stato del battistrada, se presenta crepe o tagli e forellini, non aspettare di forare in gara, sostituiscilo subito!
- Ruote: verifica che siano perfettamente centrate e che non vadano ad interferire con i pattini dei freni.
- Catena : controlla che sia ben lubrificata e che non sia usurata.

La prova materiali, un'altra cosa molto importante che a volte viene sottovalutata:

Tante volte, anche per moda, si vogliono provare delle ruote nuove, piuttosto che altri accessori, che prima di quella competizione non si sono mai utilizzati.

Questo è un errore gravissimo. Se non ti sei adattato a questi nuovi materiali, in gara avvertirai probabilmente una sensazione di disagio e di insicurezza.

Quindi, se hai del materiale nuovo, dei componenti che vuoi provare, fallo durante la settimana prima o addirittura un paio di settimane prima della gara, in modo tale da avere il tempo di adeguarti a questo nuovo tipo di accessorio.

Abbigliamento e accessori

Sembra un argomento banale, tuttavia capita spesso di vedere ciclisti sudare abbondantemente durante una salita perchè troppo vestiti e congelare durante la discesa proprio perchè hanno il vestiario intriso di sudore.

Impara a valutare le condizioni meteo, e a vestirti di conseguenza, tenendo conto che probabilmente alla partenza farà più freddo, ma durante le ore centrali della gara la temperatura è destinata a salire di qualche grado e ovviamente che ti riscalderei presto pedalando a ritmo folle !

Se fa fresco, prediligi i manicotti alle maglie con maniche lunghe, così potrai agevolmente sfilarli o solo abbassarli durante la corsa.

Evita le mantelline in nylon non traspiranti perchè trattengono il sudore e una volta tolte ti ritroverai con la maglia bagnata e prenderai freddo.

Fabrizio Pit Pederzoli

– 10 Trucchi del Mestiere per ottenere il massimo dalle tue corse -

Non dimenticare infine di controllare il perfetto stato di :

- Casco
- Occhiali
- Scarpe
- Guantini
- Borraccia
- Contachilometri/cardiofrequenzimetro
- Borsello con camera d'aria di ricambio, pompa o bomboletta per gonfiare

Trucco del mestiere n.3 :

Organizza per tempo la tua alimentazione in corsa



“Un’ ora prima della partenza cerco di isolarmi per qualche minuto per cercare la concentrazione e sistemare tutto il materiale che mi servirà durante la corsa. Riempio le borracce, apro gli incarti delle barrette e dei gel e li posiziono nelle tasche nell’ordine in cui prevedo di assumere i vari integratori”

Anzitutto, è forse banale ricordarlo, ma l’alimentazione pre-gara è molto importante. Alcuni giorni prima infatti, l’alimentazione andrebbe sbilanciata a favore dei carboidrati a basso indice glicemico. Senza entrare troppo nei dettagli tecnici, preferite dei cibi integrali, a lento rilascio, ricchi di fibre e di ferro.

Il giorno della gara è importantissimo questo piccolo trucco che pochi conoscono:

Hai mai provato a staccare le mani dal manubrio a 50 km/h, cercare nel taschino un integratore, scartarlo e mangiarlo? Probabilmente avrai visto anche tu altri ciclisti fare numeri da circo per cercare nelle tasche una barretta o un gel e scartarlo al volo rischiando di cadere e far cadere gli altri.

Il trucco è organizzarti per tempo: sappiamo benissimo che dopo 1 h e $\frac{1}{4}$ 1 h e $\frac{1}{2}$ di corsa l’assunzione di integratori è quasi scontata.

Fabrizio Pit Pederzoli

– 10 Trucchi del Mestiere per ottenere il massimo dalle tue corse -

Di solito quindi nella prima parte di corsa si assumono alimenti solidi (panini o barrette) e nella seconda parte i gel che sono più facilmente assimilabili.

Che cosa fare? **Scarta prima le carte delle barrette e dei panini e dei gel**, in modo tale che quando sarà il momento di consumarle, non devi ai 50 km/h andare a preoccuparsi di aprire una confezione.

In particolare per i gel ti suggerisco di preferire dei piccoli contenitori di plastica con il tappo, dove versare dentro prima della corsa il gel, o più di uno, in modo tale da sorseggiare, da consumarne un po' per volta.

Durante la gara inoltre sono fondamentali i sali minerali in borraccia. Ti consiglio sempre 2 borracce, una con i sali ed una di acqua semplice ("schiatta"), che serve per farti passare quella sensazione di sete che può venire dopo aver per esempio mangiato una barretta.

Trucco del mestiere n.4 :

Cosa fare (e cosa non fare) nell'attesa del via



“ Cerco sempre di entrare in griglia di partenza il più tardi possibile per avere la possibilità di fare un buon riscaldamento. Quando sono in griglia cerco la concentrazione e soprattutto sto molto attento che i muscoli delle gambe non si irrigidiscano”

Quando si entra in griglia di partenza, l'atteggiamento comune è quello di mettersi seduti sulla canna della bici, oppure con tutto il peso spostato su un fianco, in un sacco di posizioni contorte. Oltretutto ad aggravare questa situazione abbiamo ai piedi gli scarpini con le tacchette che ci costringono a mantenere una posizione innaturale con le punte dei piedi rivolte verso l'alto.

Queste posizioni creano dei disagi muscolari, degli irrigidimenti che poi pagheremo al momento del via. Quante volte si sente in gruppo: *” quando parto mi fanno male le gambe”.. “quando si parte a tutta non ce la faccio..” ?*

Questo è anche dovuto alla posizione statica, a questi comportamenti innaturali che si tengono per diversi minuti sopra la bicicletta.

Fabrizio Pit Pederzoli

– 10 Trucchi del Mestiere per ottenere il massimo dalle tue corse -

Cosa fare? Se vuoi seguire il mio consiglio ed essere un po' smaliziato, **mettiti alle estremità delle griglie, appoggiati sulla transenna e poi ti crei il tuo piccolo spazio, ti metti seduto così rilassati di più la muscolatura, stai più ripostato, e le gambe non si ingessano stando sempre in piedi.**

Mentre sei seduto o in piedi appoggiato alle transenne, fai dei piccoli esercizi di allungamento, e dei movimenti per tenere più attiva la muscolatura.

Inoltre credimi, molte volte è meglio entrare in griglia un po' dopo ma ben riscaldati, quindi a margine della partenza fare qualche chilometro di riscaldamento, piuttosto che arrivare freddi, ghiacciati alla partenza, che poi è una sofferenza immane.

Trucco del mestiere n.5 :

Studia bene il tracciato



“Quando posso vado a provare il percorso della gara, o almeno i punti cruciali, qualche giorno prima. Spesso mi porto un taccuino e mi annoto dei punti importanti: un tratto di salita particolarmente duro, una curva in discesa molto pericolosa, e cerco di memorizzare al meglio le caratteristiche del percorso. Questo mi sarà di enorme aiuto il giorno della competizione”

Durante le pedalate in allenamento, o durante l’attesa del via, di solito l’argomento principe è il tipo di percorso, e spesso c’è un amico che ti dice *“ Quel tratto di salita è duro da morire, me lo ha detto mio cugino...”*

Non farti mai influenzare dalle chiacchiere, rischi di perdere fiducia in te stesso, invece devi essere sempre positivo , concentrato, credere in te stesso.

E’ molto importante andare nei punti più salienti della corsa che ci si appresta a fare. Ci saranno dei punti in salita particolarmente difficili. Esaminarli, andare direttamente sul posto, ti da una conoscenza più ampia della difficoltà.

La stessa cosa vale per la discesa: avere un’interpretazione di un tracciato magari pronosticato piuttosto difficile, averlo già percorso, ti mette nella condizione di essere più disinvolti nel fare sia la salita che la discesa. Se non hai la possibilità di fare questo genere di prova, non c’è problema, cerca di essere più attento, più preciso possibile, andando a fare una scansione del tracciato sulla carta o su internet (ormai tutti gli organizzatori delle gran-fondo mettono a disposizione l’altimetria, la planimetria della corsa) quindi apri il tracciato e cerca di vedere a tavolino e di studiare la corsa.

Ecco gli altri 5 “Trucchi del Mestiere” che troverai nella versione integrale di questo ebook.

Nel pacchetto Turbo Training, oltre all’ebook completo, **tutti i punti sono spiegati in modo dettagliato direttamente da Fabrizio in 10 video – tutorial.**

Trucco del mestiere n.6

L’arte dello “stare a ruota”

Trucco del mestiere n.7

Le curve fanno la differenza!

Trucco del mestiere n.8

Prevenire e superare le crisi

Trucco del mestiere n.9

Il Cardiofrequenzimetro, il tuo migliore compagno di squadra

Trucco del mestiere n.10

L’adrenalina del via, la concentrazione e il dopo gara

Tutti i dettagli su Turbo Training nel nostro blog :

www.ciclismopassione.com