

Esperienze di allenamento

di Andrea Valentini

Introduzione

Pochi giorni fa mi sono ritrovato in occasione di un corso di aggiornamento per i tecnici di tiro, a esporre le mie esperienze riguardanti questa disciplina. Riflettendoci mi sono detto che le sensazioni e le scoperte avute nei miei 20 anni di pentathlon, di cui 10 in nazionale, possono essere utili a molti. Non mi permetto di ritenere che quel che vi dirò sono verità assolute, anzi... la mia analisi dei vari sport va presa con le giuste distanze. Esporrò le mie esperienze e i miei punti di vista senza pensare minimamente che si tratti di leggi universali. L'analisi sarà prettamente soggettiva.

Tiro

Allenamento

Non sono mai stato un forte tiratore, ma sempre un buon agonista.

In allenamento ho sempre trovato molte difficoltà a riprodurre il "colpo perfetto". A dire il vero anche nelle sedute di training autogeno non riuscivo neanche con la sola mente ad immaginare l'esecuzione perfetta. Coordinare la messa a fuoco del mirino con un ottimo scatto mi è sempre risultato difficilissimo/impossibile. Per quasi tutta la mia carriera agonistica ho quindi dato priorità allo scatto, quello che di solito rende di più. In conseguenza non sapevo mai dove il colpo sarebbe andato. Infinite volte dei colpi che reputavo perfetti erano perfino dei 7. Da dopo l'Olimpiade, mi sono imposto di sistemare questo problema. Non mi sono più lasciato alibi e mi sono costretto a curare entrambi gli aspetti. Per farlo ho dovuto diminuire il numero dei colpi sparati (max 60), per poter mantenere alta la concentrazione. Ho scoperto che è meglio sparare poco ma bene. Un altro aspetto che ho molto curato è quello della concentrazione. Mi capitava sempre che quando mi si chiedeva di fare 20 colpi "facili" sul bianco/nero mi ritrovassi a pensare a tutto altro, a guardare chi mi stava accanto, etc. Ho risolto questo problema creandomi una lunga lista di differenti esercizi e alternandoli colpo dopo colpo. In questa maniera mi sono costretto alla massima attenzione.

Quando invece sparo i "colpi controllati" cerco/mi impongo di riprodurre sempre la stessa azione.

Altro grave errore che commettevo era quello di guardare la sagoma. Ho cominciato a non guardarla più. Nel poligono il mio sguardo non supera mai i 2 metri di distanza dalla piazzola. Anche quando richiamo il bersaglio, per vedere il risultato del tiro, aspetto che arrivi a fine corsa, non lo guardo assolutamente prima.

Per evitare differenze nel modo di impugnare la pistola ho imparato a posarla e

reimpugnarla ad ogni colpo, anche nel riscaldamento o nelle serie più lunghe. Si acquisisce sensibilità e presto ci si accorge dell'automatismo che si crea.

Altra situazione per me importante è stato il distacco dal risultato. Ho imparato a pensare più all'azione che ai punti. Invece di richiamare la sagoma spesso, aspetto un cospicuo numero di colpi poi controllo. È chiaro che in certe situazioni è invece bene controllare colpo per colpo per tarare la pistola o per avere un giusto feedback tra esecuzione e risultato.

Nell'ultimo allenamento pre-gara invece di cercare il risultato mi sforzo a lavorare su quelli che sono i miei punti deboli. Esaspero la messa a fuoco in modo da automatizzarne il controllo nel momento che conta.

Tutti dicono sempre che bisogna cercare di allenarsi a riprodurre la tensione, le aspettative e tutte quelle che sono le sensazioni di gara. Io non ci sono mai riuscito. Dai colpi controllati a quelli a tempo, dalla colazione in palio alla gara con premio in denaro, quello che provo in gara resta unico. Forse è sempre stato un mio grosso limite.

Circa il vestiario uso sempre le stesse scarpe, quelle che utilizzo poi anche in gara. C'è chi come Masala addirittura utilizzava sempre anche gli stessi vestiti.

Gara

Per evitare brutte sorprese l'esperienza mi ha insegnato delle piccole fondamentali regole. Controllare nell'ultimo allenamento pre-gara che la pistola regga il peso. Controllare prima di partire dall'hotel/casa che la pistola all'interno della valigetta sia la propria. Accertarsi bene dell'orario di inizio gara. Nella competizione non inserire mai il colpo prima del caricare. Contare le sagome per essere certi che siano tutte e venti. Controllare di non avere la sveglia sull'orologio programmata proprio per quei momenti.

Circa la condotta da tenere in gara.

Per diminuire il batticuore preferisco tra un colpo e l'altro sedermi, con movimenti lenti. È soft anche l'azione per rimettermi in piedi. Trovo grande beneficio quando riesco a non contare il punteggio, che altrimenti mi distrae e mi porta ad avere pessimi pensieri del tipo: "mi basta un 9 per..", "va bene, sto tenendo media...", "se continuo così vinco la gara/faccio il record", etc. etc. Per riuscirci il modo migliore che ho trovato è quello di ripetere in continuazione l'azione tecnica che devo effettuare. Quando ci riesco a fine gara sono stanchissimo ma il risultato è ottimo. Nei momenti di maggior tremore do importanza primaria alla progressione sullo scatto, l'unico che mi salva.

Ho scoperto che è molto meglio essere aggressivi piuttosto che passivi. Mi impongo di dover sparare bene, magari puntando a punteggi stratosferici. Quando cerco di eliminare

l'aspettativa elimino anche la concentrazione e la super attenzione che solo l'adrenalina ben convogliata sanno darmi.

Nell'errore preferisco far finta di niente e ritornare alla mia azione ideale. Chi ha capacità elevate può permettersi dopo un' adeguata analisi, di correggerlo e di non ricommetterlo. Con i mezzi in mio possesso questo mi è sempre risultato difficile, dopo un colpo basso mi era classico uno strappo in alto.

Nelle gare internazionali per il riscaldamento l'unica certezza sono i 5' classici, che ora sono diventati 10'. Non si sa mai se prima della gara si ha la possibilità di sparare in bianco, di poter impugnare la pistola, o altro. Quindi è meglio essere abituati e pronti a tutte le evenienze, a volte è buono allenarsi saltando gli scatti in bianco e cominciando subito con i colpi.

Devo dire che le sensazioni di gara sono molto variabili e difficilmente controllabili. Mi sono ritrovato spesso a tremare di più ad un trofeo nazionale piuttosto che ad un mondiale, ad una gara dove non ricercavo il risultato piuttosto in una dove non potevo sbagliare. Ogni gara è a sé e ogni atleta la vive diversamente. Quello che aiuta più di ogni altra cosa è la determinazione e la tecnica.

Scherma

Allenamento

L'errore più grande che ho sempre visto fare è quello di cercare paranoicamente di vincere. In gara la vittoria è l'unico fine, ma in allenamento l'obiettivo è migliorare. Per fare questo bisogna provare, sperimentare, mettersi alla prova e divertirsi. Di solito ogni volta che entro in pedana cerco di rispettare un tema, che può riguardare tutta la seduta di allenamento o quel singolo assalto. Più sono lontano dalle gare più lavoro sulle situazioni a me meno consone, più mi avvicino all'appuntamento che conta più cerco invece di perfezionare i miei punti forti.

Nell'assalto la soddisfazione non deriva dal mettere la stoccata quanto dall'aver eseguito correttamente l'azione/il tema prefissata/o. Questo spiega perché a volte sono insoddisfatto anche se vinco o sono soddisfatto nella sconfitta. La parola d'ordine dopo ogni stoccata è: Analisi. Analizzo cosa è successo, cosa ho sbagliato o dove sono stato perfetto. Cerco quindi successivamente di eliminare l'errore e riprodurre la situazione giusta.

In genere tranne errori tecnici abbastanza evidenti, quali parate larghe, perdita della punta, polso "spezzato", essersi messi in piedi, etc., la maggior parte delle sconfitte derivano da errori nel tempo o nella misura. L'atleta che sembra velocissimo in realtà, di solito, è solo

bravissimo a conciliare questi ultimi due fattori.

Ogni tanto è anche utile staccare un po' magari con qualche gioco da concordare con l'avversario.

Nell'ultimo allenamento pre-gara invece di cercare di vincere per sentirmi più sicuro, lavoro sulla mia maggiore difficoltà in gara: la misura. Sapendo infatti che sotto tensione la mia percezione di questa non è più veritiera, trovandomi più lontano del percepito, in questa seduta mi abituo ad una misura strettissima.

Gara

Come già visto nel tiro è fondamentale non commettere i classici errori di superficialità. Accertarsi quindi che il materiale sia funzionante, che le spade siano a norma (reggano peso e spessore), che sia completa l'attrezzatura necessaria. Si evitano così molti problemi tra cui stupide sanzioni.

Di solito le prime stoccate sono le più difficili. Grazie all'allenatore riesco nel giro di pochissimi incontri a trovare il giusto ritmo e a quel punto la gara va da sé. La voglia di mettere la botta deve sempre sovrastare la paura di prenderla. Non bisogna affrettare i tempi ma qualora si presenti subito l'occasione giusta non bisogna lasciarsela scappare. Prima dell'"A VOI" mi ripeto che devo essere determinato ma calmo, e che in qualsiasi situazione di sorpresa la mia prima reazione deve essere quella di mandare avanti la punta.

La sconfitta va accettata senza spreco di energie in atteggiamenti nervosi, ma deve essere uno sprone per essere concentrati e determinati nell'assalto successivo. In caso di giudizio del giudice contestabile, è inutile intraprendere inutili discussioni. Richieste le dovute spiegazioni, si può esporre la propria versione dei fatti, ma è rarissimo poter far tornare l'arbitro sui propri passi. Solo quando questo ultimo ha interpretato erroneamente il regolamento, si ha la possibilità di far cambiare la decisione appellandosi al responsabile del torneo. Quando invece sostiene che la stoccata sia avvenuta dopo l'alt, fuori pedana, per terra, etc. ogni protesta sarà solamente un inutile perdita di importantissime energie mentali.

In gara non bisogna mai mollare. In quelle giornate dove tutto sembra andare male si ha sempre la possibilità di recuperare. Spesso alla fine si rimpiange di non aver messo una sola stoccata in più che avrebbe potuto fare la differenza. Quando le cose non vanno come vorremmo, spesso conviene cambiare il modo di tirare. Nei giorni dove non attacco bene mi chiudo in difesa, quando non tocco con l'affondo prediligo la flèche, etc. Non è utile incaponirsi su un solo tipo di scherma, esistono tantissimi modi differenti per vincere.

Nuoto - Corsa

Allenamento

Sono i due sport dove l'allenamento effettivo dura più tempo, è quindi più difficile mantenere l'attenzione ai particolari tecnici. A volte ci si distrae apposta per rendere più veloce la percezione della seduta. Ho sempre trovato comunque grande beneficio dalla costante cura della tecnica. Ho basato ogni mio impegno sull'ottimizzazione del gesto. Soprattutto a basse andature risulta più difficile non scadere in meccanismi errati che possono produrre vizi, maggiore fatica a causa dell'aumentata resistenza e perdita dell'efficacia dell'allenamento. Uno dei fattori che mi ha sempre aiutato molto in entrambe le discipline è la frequenza. Anche nel riscaldamento o nel defaticamento l'ho sempre tenuta medio-alta, riducendo chiaramente l'ampiezza della falcata o della bracciata, allo scopo di non indurirmi, di non sedermi nella corsa o di non affondare nel nuoto. Qui la gestione delle energie assume un'importanza fondamentale. Spesso si tende ad esagerare l'impegno anche quando non è richiesto. Ho imparato a rispettare le indicative degli allenatori e ad interpretarle secondo la mia esperienza. Se mi è chiesto un lavoro aerobico, cerco di eseguirlo a quella andatura che mi permetterebbe di eseguire distanze anche doppie rispetto a quelle richieste. Cerco comunque di tenere le pulsazioni nel nuoto sotto le 135/min e nella corsa sotto le 160/min. Nel classico lavoro in soglia cerco di terminare il lavoro con la possibilità di effettuare ancora allo stesso ritmo un teorico 33% in più. Le pulsazioni qui le tengo sui 155-60/min per il nuoto e 179 per la corsa. Quando mi si chiede un VO2 max vado più forte possibile cercando quella massima andatura alla quale sono in grado di affrontare tutte le ripetute richiestemi. In pratica non parto forte per poi crollare ma cerco di avere un'andatura il più possibile costante, il che vuol dire tenersi un po' all'inizio per dare tutto alla fine. Quando invece mi si chiede di dare tutto e poi stringere i denti (resistenza lattacida) è l'unico momento in cui non metto limiti all'acceleratore. In tutti i lavori ho imparato che gestire male le forze partendo forte significa soffrire moltissimo, scadere sotto il profilo tecnico e soprattutto accumulare più lavoro del richiesto, sfalsando il programma dei carichi di lavoro. Partendo leggermente più piano si ha invece una migliore lucidità per curare tecnica, virate e amministrazione energetica. In molti lavori l'ideale è comunque mantenere il ritmo costante.

Nella mia carriera ho affrontato situazioni di allenamento molto disparate. Dai grossi carichi chilometrici a periodi di alta qualità e basso metraggio. In entrambi ho avuto soddisfazioni cronometriche. Quello che ho però notato è che la quantità esagerata dà effetti negativi brevi, recuperabili con uno scarico adeguato, mentre la qualità esagerata mi

ha sempre messo KO per più mesi consecutivi. Ciò vuol dire che con la quantità si ha meno possibilità di fare danni ed è quindi attuabile dalla moltitudine. La qualità dovrebbe invece essere riservata a quei pochi allenatori che sono capaci di valutare i giusti carichi.

Circa lo scarico pre-gara non ho idee ben precise. Spesso non scarico ed arrivo bene alla competizione, altre volte scarico e in gara sono vuoto o viceversa. Mi è capitato in Coppa del Mondo di nuotare male in qualifica, sfogarmi nel giorno di riposo con 3 km soprattutto di misti, e poi in finale nuotare molto bene.

Di solito se scarico troppo mi sento a disagio, anche verso le gare più importanti preferisco diminuire il carico progressivamente, senza ridurlo eccessivamente. Il giorno prima della gara riposo nel nuoto mentre faccio volentieri una corsa.

Un fattore molto importante dell'ultima settimana pre-gara è quello di non farsi prendere la mano dalle aspettative. Per essere più sicuri del proprio stato di forma si è tentati continuamente di ricercare la prestazione. Bisogna invece avere la forza di sentirsi sicuri senza sprecare importantissime energie. Verso la gara preferisco curare le sensazioni e la tecnica senza quasi guardare il cronometro. Sarà in gara che utilizzerò quelle energie risparmiate e darò importanza ai tempi. Sarà lì che avrò riscontro della mia forma. In entrambe le discipline, negli ultimi 7 giorni, preferisco non andare più veloce dell'andatura di gara, cercando di ottimizzare quest'ultima.

Gara

Le mie interpretazioni di gara sono molto particolari e magari adatte a pochi. Questo è il pensiero di molti anche se io penso che tutti o quasi potrebbero fare come me. Non parto mai forte per evitare che l'acido in eccesso mi impedisca di mantenere una tecnica ottimale. Così facendo nella parte finale di gara mi ritrovo energie, lucidità e gesti tecnici tali da farmi recuperare con gli interessi il terreno perso nella prima metà. Ho imparato questa distribuzione dopo aver passato varie fasi. Ho visto che quando partivo troppo deciso poi l'ultima parte di gara mi bloccavo e perdevo tantissimo. Ho quindi cominciato a partire bene, "riposarmi" nella parte centrale per poi avere un buon finale. Ma alla fine il metodo che ho trovato di gran lunga più redditizio è quello della progressione. Nel mondo non sono l'unico a pensarla così, Frolov, Sedlecky, e altri campionissimi, distribuiscono le loro forze nella mia stessa maniera. Sotto il punto di vista cronometrico una distribuzione per me ideale è quella con un miglioramento di 5" a mille nella corsa (per esempio a Berlino 2003 feci 3'05", 3'00", 2'54") e una costanza sugli ultimi tre 50 mt nel nuoto con il primo 7decimi più forte (esempio 31'8", 32'5", 32'5", 32'5"). Anche qui sono riuscito in una

vera e propria progressione(tolto il 1° 50) ma già restare sugli stessi tempi mi rende bene. Sotto il punto di vista delle sensazioni quello che ricerco per avere il risultato sopraindicato è una prima parte di gara quasi senza fatica, l'adrenalina mi manda forte lo stesso. In pratica mi tengo oltre il mio istinto. Poi comincio dal 1000 o dal 50 una progressione lenta con rilascio di tutte le energie nell'ultima parte.

Equitazione

Allenamento

L'aspetto più importante è senza dubbio l'assetto. Se questo è ottimale siamo già un bel passo avanti. Per migliorarlo ho trovato molti benefici nel lavoro senza staffe, nel lavorare ad inizio stagione con le staffe più lunghe, nell'alternare trotto seduto, sull'inforcatura o battendo la sella. Inizialmente stringere le gambe è faticosissimo poi imparando la giusta tecnica diventa via via più semplice grazie all'ottimizzazione del gesto. Molto mi ha aiutato il comprendere che a stringere devono essere le gambe (altezza polpaccio) sulla pancia del cavallo e non le ginocchia sulla sella. Fondamentale è comunque imporsi sull'animale. Per farlo dobbiamo mettere in campo una giusta dose di energie, è impensabile di sottometterlo senza la minima fatica. Nonostante la stanchezza, che spesso ci impigrisce, vale comunque la pena di investire su una sofferenza iniziale per assicurarsi un compito successivo molto più agevole. Per far comprendere al cavallo chi comanda siamo però spesso portati a metterci in contrasto con lui. Ci vorrebbe invece la giusta sensibilità per imporsi senza entrare in guerra. Di solito quello che mi fa comprendere quanto il cavallo risponda ai miei ordini sono le variazioni di ritmo che gli richiedo. L'equitazione è comunque secondo me uno degli sport più difficili da insegnare e da apprendere. Le variabili sono infinite. Il terreno, lo stato d'animo del cavaliere, la posizione del sole, lo stato psicofisico del cavallo, etc. possono determinare l'esito positivo o negativo del percorso. È quindi importante imparare a valutare tutto non lasciando nulla al caso. Se questo non lo si comincia a fare nell'allenamento non verrà certo spontaneo in gara.

Gara

L'errore più grande che mi ritrovo a fare è quello di rilassarmi. Se vedo che tutto va per il meglio diminuisco l'attenzione e subito arriva il guaio. Fondamentale è pensare ad ogni ostacolo come se si trattasse del più importante. Il percorso non è altro che la concatenazione di 15 salti singoli, ognuno dei quali deve essere affrontato al meglio. Non devono esistere quelli più facili e quelli più difficili. Tutti sono importanti allo stesso modo. Da evitare sono poi i classici gravissimi errori di distrazione. Dimenticanza del percorso,

partenza prima della campana, non passaggio sul traguardo dopo il termine del percorso, abbigliamento non idoneo, etc. Questi aspetti in apparenza stupidi hanno fatto perdere più di una volta ad atleti espertissimi titoli importantissimi.

Altri atteggiamenti da evitare sono: guardarsi dietro per vedere se la barriera sia o meno caduta, innervosirsi troppo per errori commessi, affrettare la fine del percorso.

In teoria dovremmo cercare sul salto di seguire sempre il cavallo, ma se proprio non ci si riesce è senza dubbio preferibile una “carrozza” piuttosto che una “precessa”.

Analisi generale

Allenamento

Uno degli aspetti più difficili dell'allenamento del pentathlon moderno è la gestione delle energie. Non sempre gli allenatori delle varie discipline sono tra loro in contatto e sintonia. Questo comporta grandi richieste e può portare ad eccessivi carichi di lavoro. La stessa situazione si presenta anche quando è l'atleta ad andare oltre le richieste ricevute. Spesso per aumentare l'autostima si spingono troppo gli allenamenti rischiando di entrare in un circolo vizioso del tipo: più sono stanco, più spingo per comprovarmi di essere ancora competitivo, più spingo più aumento la stanchezza, e così via. Fondamentale è anche instaurare con gli allenatori un ottimo rapporto per essere sicuri che si lavori nella stessa direzione e soprattutto per far in modo che quando gli si dica qualcosa si venga ascoltati. A volte l'allenatore abituato a continui lamenti non riesce a distinguere la solita lagna dalle vera stanchezza, fattore molto grave ai fini della gestione dei carichi.

Inoltre ho sempre creduto che è meglio un allenatore scarso in cui si crede in pieno che uno bravissimo di cui non si ha fiducia. C'è inoltre da dire che non esiste l'allenatore bravo in assoluto. A volte un tecnico crea un campionissimo ma brucia tutti gli altri. Altre volte c'è chi non crea campioni ma fa rendere tutti al massimo. In generale quello che può essere perfetto per un atleta può essere inadeguato per un altro. Fiducia e dialogo sono le due regole fondamentali da avere verso il proprio allenatore.

Alla base di tutto rimangono comunque gli stimoli. Senza questi non si va da nessuna parte. Quando si ha un obiettivo ben definito non esiste più la fatica, il sacrificio e il bisogno di svago. Tutto è derogato al fine. Quando invece gli stimoli vengono persi ogni cosa diventa insopportabile. Per questo consiglio a tutti di darsi degli obiettivi a medio e lungo termine, e se questi venissero a mancare bisogna sbrigarsi ad inventarsene altri.

Da quando ho cominciato a fare sul serio il mio scopo è sempre stato quello di diventare uno dei più forti pentatleti al mondo.

Con uno scopo del genere mai niente mi è pesato troppo.

Quando sono in difficoltà sposto momentaneamente l'obiettivo su qualcosa di più immediato e raggiungibile.

Inoltre è inevitabile che in una carriera sportiva ci si ritrovi ad affrontare momenti difficilissimi. Anche i più grandi campioni hanno vissuto periodi di crisi fisica, tecnica o psicologica. A tutti è capitato di essere messi in disparte per portare avanti altri atleti o di non essere più al centro dell'obiettivo. Questi sono i momenti in cui bisogna avere la forza di non mollare, anzi sono da prendere come sprono per diventare ancora più forti.

Gara

L'aspetto più importante è sempre l'obiettivo. Se entrassi in gara senza essermene prefissato uno, al primo intoppo cederei. La gara di pentathlon è una continua sequenza di imprevisti. Sono moltissime le situazioni in cui bisogna avere la forza di reagire. Serie di colpi o stoccate negative, il cavallo che si ribella, l'avversario che ti sorpassa nella corsa o una virata sbagliata ne sono solo un piccolo esempio. In tutte queste situazioni verrebbe naturale dire che non è giornata, rifugiarsi dietro a stupidi alibi e quindi continuare una gara già finita. Ragionando così saranno ben poche se non nessuna le competizioni con esito positivo. Per ovviare a questo ho trovato nell'obiettivo la chiave di lettura. Prima di iniziare definisco perfettamente quale sarà il mio scopo. Chiaramente punterò al massimo che le mie condizioni del momento mi permettono. Può essere la vittoria finale, come può essere un piazzamento nei dieci. Niente deve distogliermi dall'obiettivo. Ragionando così ho trovato in me energie inaspettate e la capacità di risolvere le situazioni più disperate.

Quando tutto sembra andare male è importante sapere che non è mai tardi per invertire l'andamento degli eventi. A fine gara capita spesso di rimpiangere di aver mollato anche solo per un istante. A volte una stoccata, un punto sagoma o un secondo di corsa possono fare la grande differenza. Anche quando tutto sembra perso bisogna non mollare perché nel pentathlon non si sa mai cosa può succedere. Con l'equitazione a volte la classifica è stravolta. Anche la corsa può riservare grandi sorprese. L'avversario può andare molto peggio del previsto e io al contrario posso gareggiare oltre ogni mia aspettativa. Fino al traguardo non è mai detta. C'è chi negli ultimi 100mt crolla letteralmente riaprendo gare in apparenza concluse.

Anche se a volte l'estrazione del cavallo può essere un vero handicap, bisogna comunque provare in ogni modo a risolvere la situazione. Un'altra parola d'ordine è niente rimpianti. Quando provi tutte le strade e non molli mai, a fine gara non puoi che essere soddisfatto di te stesso. Quando invece ti accontenti lasci spazio a dei pesantissimi "SE".

A volte tra un 8° e un 9° posto sembra non esserci differenza ma poi col tempo ti accorgi che quella posizione può essere determinante ai fini di una qualificazione, di una convocazione o di un migliore piazzamento nel ranking.

Per non mollare mai ho imparato ad aggrapparmi ad ogni cosa.

Quando l'obiettivo viene meno, penso alle medie delle mie prove tecniche che non voglio abbassare, oppure penso che non sono mai uscito dalla posizione tot e che quindi non è questo il giorno per farlo. O ancora mi do responsabilità verso altri che non ho o mi invento promesse mai fatte.

Aspetto importante della gara è poi l'alimentazione, soprattutto nella one day. Nel giorno prima della competizione preferisco il classico carico di carboidrati. Questi ultimi sono la base degli alimenti anche nel giorno stesso della gara. Mi sono trovato molto bene soprattutto all'estero, dove non si sa mai cosa ti danno nel sacco di gara, a portarmi le barrette di cereali. Soprattutto d'estate assumono un ruolo importante le bevande. Meglio se ricche di zuccheri e sali (200ml succo di frutta + 600ml di acqua + sale).

Altro fattore importante nella one day è la distribuzione delle energie. È per questo che vengono ridotti i riscaldamenti e va ottimizzata la distribuzione delle energie, anche di quelle psichiche.

In pratica i fattori fondamentali ai fini della prestazione sono molteplici e tutti vanno curati nei minimi particolari senza lasciare nulla al caso.

Andrea Valentini