

Momento di pausa in una tappa del Giro: mentre il gruppo rallenta c'è chi si sostiene con un piatto di spaghetti

IL PARERE DEL MEDICO

Molti fattori diversi influiscono, giorno per giorno, sul rendimento

L'incerto identikit dell'atleta perfetto

BERTINO BERTINI

Da Taormina, dopo una lunga e severa cavalcata, il settantaduesimo Giro d'Italia approderà in quel di Firenze dove «rien ne va plus»: il gioco sarà fatto. È auspicabile che a quel punto, per ridar fiato e corpo al ciclismo nostrano, sia un atleta di casa a gioire pur se il pronostico, classifica finale dei due ultimi Giri alla mano, ci toglie qualsiasi illusione.

Gli italiani sono ormai disabituati alle grosse fatiche e questa è una corsa che con i numerosi impegni contro il tempo e le ostiche arrampicate su cime spesso innevate fra cui spicca il riproposto Gavia, vuol «guardare in faccia» il corridore. Sarà perciò un attendibile banco di prova per tutti?ma solo chi si presenterà al via rodato a dovere potrà sperare in una promozione.

Il dispendio energetico sarà elevato, dell'ordine di molte decine di migliaia di calorie che, volendo, potremmo anche quantificare aggiungendo a quelle necessarie per la sopravvivenza in assoluto riposo (metabolismo basale), la quota - parte relativa alle ore di relax (50-60% del metabolismo basale stesso) e infine quella necessaria per sostenere l'impegno agonistico che incide per circa 600-700 calorie ora per gare in altura o contro il tempo.

Interessante a questo proposito il confronto con la spesa calorica imposta da altri sport: 400 per il calcio, 600 per basket e pugilato, 750 per il podismo, 800 per il tennis, 900 per la lotta e 960 per lo sci (velocità). Il «girino» dovrà quindi disporre di zuccheri e grassi nella proporzione di 4 a 1 e non basterà occorrerà anche prevedere una quota giornaliera di proteine dell'ordine di 1,5-2 grammi per chilo di peso corporeo da utilizzare per la costruzione di nuove cellule in sostituzione delle vecchie ormai usurate e infine dovranno essere accuratamente dosate vitamine, sali minerali e acqua perché la vita atletica, e non solo quella, possa estrinsecarsi al meglio.

Le proteine e i grassi sarà bene siano per metà di origine animale e per l'altra metà di derivazione vegetale, ma non tutto sarà così matematicamente definito dovendo fare i conti con i diversi fattori costituzionali, atmosferici per caldo, pioggia, vento forse neve ed emozionali per responsabilità ed agonismo esasperati, fattori che devono trovare tutti una loro esatta collocazione e uno sbocco adeguato, pena la rottura di quel delicato equilibrio metabolico dell'atleta, responsabile di «débâcle» improvvise (cotte) o di sconfitte, più contenute ma costanti, per «mancato ripristino».

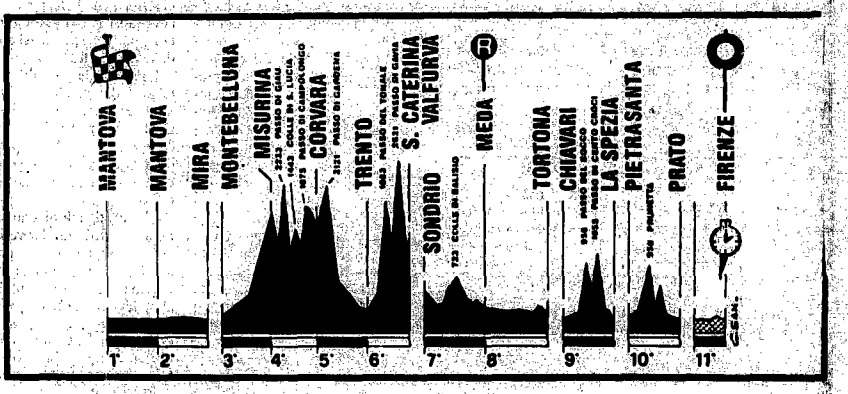
Cogliere al volo i segni della stanchezza, dell'irritabilità, dell'insonnia, che fanno presagire il crollo, è compito del medico che intervenendo tempestivamente in questa fase può ancora sperare di recuperare il corridore e non certo con la somministrazione di sostanze dopanti, bensì con prescrizioni lecite di zuccheri e aminoacidi particolari, vitaminici, sali di potassio, di magnesio, di sodio, composti fosforici, ecc. Altrimenti sarà il ritiro forzato per «tossicosi endogena metabolica» come i clinici, dopo attenti studi su animali affaticati, definiscono questa sindrome diversamente etichettata come «stato di non redimento» dai medici dello sport o infine, con linguaggio tecnico, condizione di «fuori forma» vera e propria malattia non dell'uomo, ma dell'atleta.

Alla luce di queste considerazioni potrebbe anche apparire possibile prefigurare il protagonista o addirittura il vincitore; un atleta geneticamente dotato, tecnicamente e tatticamente maturo, in buona salute fisica e psichica, ma che soprattutto saprà presentarsi al via in possesso di un'ottimale preparazione atletica calibrata a dovere per questo difficile impegno.

Comunque, e fortunatamente, questo identikit dovrà confrontarsi con una variabile spesso determinante ai fini della vittoria finale e rappresentata dagli sviluppi imprevedibili che la corsa proporrà giorno dopo giorno. Solo Firenze, in ultima analisi, potrà rivelare il volto della maglia rosa definitiva ed è proprio questa incertezza lungo tutto l'arco del Giro, a rappresentare il fascino più sottile di questa grande corsa a tappe.

GIRO BABY Da Mantova (31 maggio) a Firenze (11 giugno)
Dal 1983 è appannaggio di dilettanti sovietici

Severo banco di prova sulle strade del Nord





Gianluca Bortolami, speranza del vivaio italiano

PIER AUGUSTO STAGI

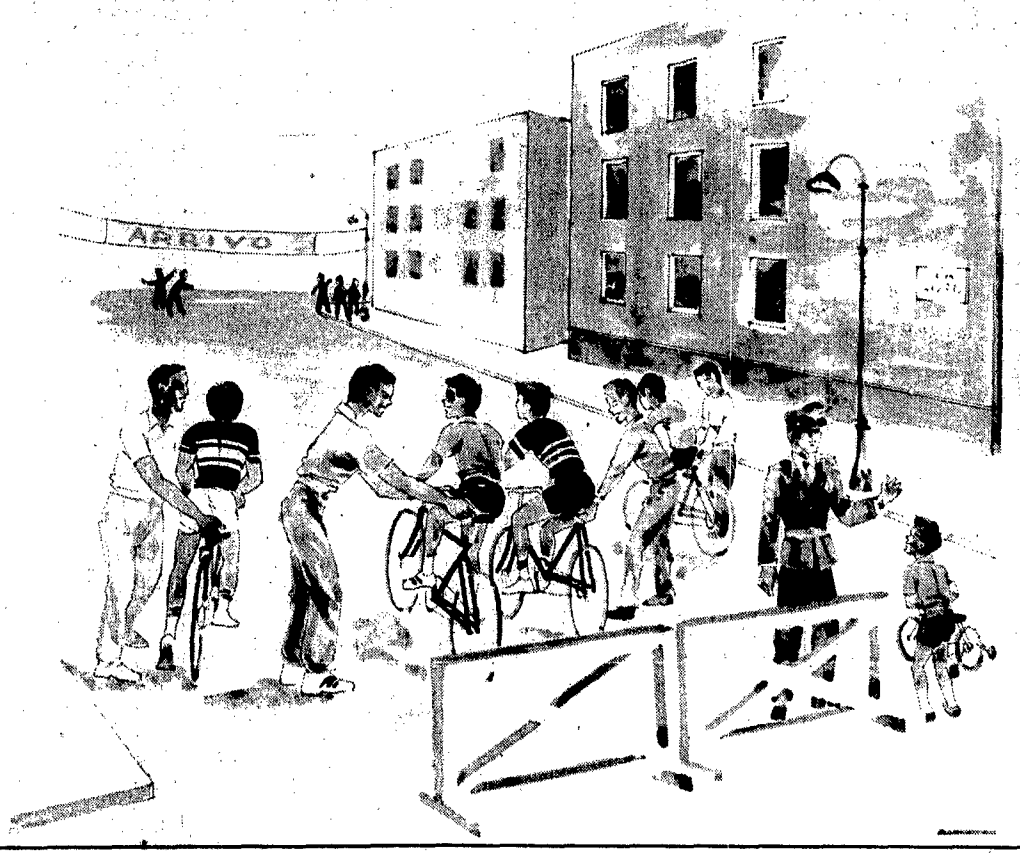
È un Giro duro, troppo duro, quello che *La Gazzetta dello Sport* ha confezionato per i dilettanti. La 19ª edizione del Giro baby, che prenderà il via da Mantova mercoledì 31 maggio per concludersi domenica 11 giugno a Firenze, è in gran parte ricavato dalle ultime undici e più competitive tappe del Giro professionisti, quelle che con ogni probabilità delineeranno la classifica finale dei «big». Anche quest'anno la più importante corsa a tappe nazionale riservata ai puri (ma lo saranno ancora?) è prettamente di stampo «nordista». Infatti le regioni del Centro e del Sud sono state accuratamente escluse dagli organizzatori i quali hanno motivato la scelta dicendo che se si vuole una corsa dura e spettacolare bisogna andare sui monti, per cui è indispensabile scegliere le strade dell'Italia settentrionale.

Un Giro veramente difficile, dicevamo, un severo test di 1425 chilometri con la presenza dei migliori dilettanti del mondo che parteciperanno con le loro nazionali, unitamente ai giovani di casa nostra che difenderanno i colori delle regioni d'appartenenza. Un banco di prova di grande prestigio dunque, ma riteniamo che in campo dilettantistico gli organizzatori e i responsabili federali dovrebbero salvaguardare meglio la crescita dei nostri giovani che spesso, da dilettanti, fanno faville e poi si perdono come d'incanto nel gruppo dei professionisti.

Il 19° Giro baby, che dall'83 è terra di conquista dei corridori sovietici (vedi Konychew, vincitore della passata edizione), prevede un avvio estremamente veloce che dovrebbe favorire gli sprinter i quali potranno mettersi in luce sui traguardi di Mantova e Mira. La gara entrerà nel vivo con la terza tappa che si concluderà a Misurina (mt. 1752), ai piedi delle Tre Cime di Lavaredo. Il giorno seguente i corridori dovranno percorrere «solo» 88 km per raggiungere Corvara dopo aver scalato il Passo del Giau (m 2233), il Passo Santa Lucia (m 1443) e il Passo di Campolongo (m 1875). Recuperato il fiato nel corso della «picchiata» (5ª tappa) verso Trento, i concorrenti dovranno nuovamente issarsi sui pedali per affrontare la tappa più impegnativa dell'intero Giro: la Trento-S. Caterina Valfurva dove bisognerà superare il Passo del Tonale (m 1883) e il Passo Gavia (m 2621), il monte che fece tremare (e non solo di freddo) i «big» dell'edizione '88. Certamente meno impegnativa sarà la settima tappa, la Sondrio-Meda di 135 km che presenterà però l'impennata del Colle Balisio (m 723), uno strappo non di grande difficoltà tecnica, anche se bisognerà vedere quanto avrà influito sul gruppo l'insidioso Gavia.

Grande finale con le ultime tre tappe: quella di La Spezia, con l'ascesa di Passo del Bocco (m 956) e Passo di Cento Croci (m 1055) e quella di Prato, con la Prunetta. Il verdetto delle lancette (30 km contro il tempo) a Firenze non avrà probabilmente altro scopo che definire meglio una classifica che avrà assunto la sua forma definitiva già a La Spezia. Sarà quindi un Giro pesante, ma senz'altro da seguire con estrema attenzione perché usciranno nomi che si saranno distinti per le loro qualità di fondo. Gli uomini da battere saranno ancora i sovietici? Probabilmente sì, anche se quest'anno lo squadrone russo dovrà disporre di atleti giovani e inesperti dopo il passaggio in blocco dei «senatori» al professionismo.

Ciclismo sicuro



Un tratto rettilineo di strada, completamente chiuso al traffico motoristico, di 200/250 metri, costituisce un ottimo campo di gara per le «prove di velocità» di ciclismo. Ovviamente si stabiliscono nei due capi opposti della strada la linea di partenza e quella di arrivo. Le prove si svolgono secondo la formula delle batterie eliminatorie, dei recuperi e degli scontri diretti e successivi dei quarti di finale, semifinale e finale, con incontri di due, tre o quattro concorrenti. Non occorre tracciare corsie, anche se ai concorrenti è proibito uscir fuori dalla propria direzione di marcia. La partenza viene data da fermo. È preferibile che ogni concorrente sia sorretto da una persona (un genitore, un compagno, un amico), cosicché possa partire avendo tutte due i piedi sui pedali. All'arrivo un giudice e un segretario annotano i risultati.

Le prove di velocità si possono svolgere anche su una pista di atletica leggera. La partenza viene data dalla linea di gara dei cento metri e deve essere compiuto un giro completo di pista. Non è difficile utilizzare questi impianti: l'importante è raggiungere il necessario accordo con le società e gli organi periferici della Fidal, che hanno comunque sempre offerto la loro massima disponibilità. C'è da rilevare che le ruote non danneggiano assolutamente il manto della pista.

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
Divisione Propaganda e Promozione
00194 ROMA - Via L. Franchetti 2