

# Vincere la tristezza autunnale

Per noi ciclisti, novembre è il periodo più deprimente dell'anno. Il sole tramonta a metà pomeriggio, ovunque si guarda appaiono sfumature di



grigio-marrone, se non c'è pioggia c'è vento. Una palla!

Il mese dei morti merita il suo nome!

Se questa prospettiva vi fa sentire giù, non preoccupatevi: è del tutto normale. Lo stesso fenomeno si osserva sia tra gli atleti di alto livello che tra gli atleti dilettanti, ma in misura maggiore tra i primi. È un fenomeno caratterizzata da depressione e comunque da sintomi depressivi venati di nostalgia, persino pensieri oscuri o comportamenti distruttivi.

Per fortuna certe forme estreme non sono generalizzate!

Rimane il fatto che in questo periodo dell'anno un po' di "giramento" ce l'abbiamo tutti!

Diverse ipotesi sembrano spiegare questo stato quasi depressivo. Una di queste è puramente fisiologica: il ciclista abituato alla sua dose quotidiana di endorfine, ci cade non appena le dosi diminuiscono.

Non a caso le endorfine sono state definite le “droghe buone”!

Possiamo però prepararci a questo periodo di transizione post stagione in modo tale da viverlo con distacco. Normalmente (e per



fortuna), per un cicloamatore, la sua durata va da pochi giorni a qualche settimana al massimo.

La pausa ciclistica più o meno forzata è un ottimo momento per fare il punto sulla stagione passata. Ho raggiunto i miei obiettivi sportivi? Cosa è stato piacevole e cosa spiacevole? Ci sono elementi da modificare, ripetere, eliminare? Queste sono tutte domande che possono alimentare questo esercizio introspettivo. Ripensare alla stagione appena terminata vuol dire pensare al passato ma anche iniziare ad organizzare gli obiettivi della stagione futura e questo significa migliorare il nostro umore. Allo stesso modo, ci proietteremo nel futuro, in ciò che verrà, piuttosto che in ciò che non c'è più e che ci procura tristezza.

Se la bassa stagione è sinonimo di riposo, ciò non significa mettere il cervello in folle, anzi. È meglio sfruttare la nostra energia e il nostro tempo extra per investirlo in progetti che mantengano la nostra mente

impegnata nel nostro sport preferito ma anche fuori di esso. Potremmo dedicarci, per esempio, a qualche interessante lettura sul ciclismo. Ma potremmo investire il nostro tempo libero in attività di volontariato, magari egualmente legate alla bicicletta: sostegno allo sviluppo dell'attività ciclistica fra i bambini, fra i diversamente abili, ecc. Scopriremmo un mondo diverso da quello che frequentiamo normalmente ma che ci potrebbe arricchire e "tranquillizzare".

Infine, se viviamo in posti nei quali d'autunno e d'inverno è difficile praticare ciclismo e se non



riusciamo ad appassionarci al ciclismo indoor, potremmo dedicarci agli sport che forniscono sensazioni di euforia simili a quelle del ciclismo. Praticiamoli (senza esagerare) perché il nostro cervello non vede la differenza fra le endorfine prodotte dal ciclismo e quelle provocate da altri sport!

## **LIBERAMENTE TRATTO DA:**

<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/morosite-de-lentre-saison/>

<https://www.velomag.com/en-forme/sante/le-blues-de-la-fin-de-saison/>

Un ottimo modo per "smaltire" certe noiose giornate autunnali nelle quali non possiamo fare i nostri amati "giri ciclici", potrebbe essere quello di guardare qualche film o documentario sulla storia dei campioni del ciclismo... per esempio su Pantani

