

di Robby Ketchell, Direttore di Scienze dello sport, Team Garmin-Cervelo



1. Assetto Bici –

Molti di voi avranno nuova attrezzatura quest'anno. E questo può rivelarsi una forte motivazione, tuttavia è molto importante prendere le dovute precauzioni per essere certi di avere il giusto assetto della nuova bici. Il corretto assetto eliminerà la possibilità di infortuni, e vi consentirà di trovare il punto ideale di efficienza metabolica. Proprio come i professionisti, è necessario verificare la posizione corretta sulla bici e trovare l'assetto corretto, meglio se con l'aiuto del vostro rivenditore o di un tecnico specializzato che potrà guidarvi. Mentre cercate di individuare l'assetto corretto, cercate di stabilire la giusta altezza del sellino e dell'impugnatura del manubrio. L'altezza della sella è la distanza dal pedale al sellino, mentre lo spazio di impugnatura è la distanza orizzontale dalla sella al manubrio. Queste due misure possono influenzare più di ogni altro fattore l'efficienza dell'attività ciclistica, dunque assicuratevi di trovare le distanze precise con il vostro rivenditore di fiducia o con un tecnico specializzato.

2. Test dell'esercizio fisico –

Per iniziare l'allenamento in modo corretto, dobbiamo conoscere il nostro stato di preparazione. Questo non significa sapere se siamo in ottima forma, se non lo siamo per niente o se la nostra condizione fisica è decente, ma che dobbiamo comprendere in che modo il nostro corpo reagisce a un determinato carico di lavoro. Completare un test di esercizi fornisce tutte le informazioni necessarie per consentirci di allenare le zone corrette. Questo è molto importante, poiché le diverse zone di attività richiedono una adeguata alimentazione e diversi metodi di allenamento (aerobico o anaerobico). A questo punto dell'anno, stabilire una base aerobica per conoscere esattamente quali zone di allenamento utilizzare è il primo passo. La maggior parte dei test fisici implicano un aumento graduale del carico di lavoro per una determinata durata e vengono svolti in laboratorio utilizzando strumenti per misurare la quantità di lattato nel sangue prodotta ad ogni passo. Non tutti hanno accesso a un laboratorio con queste attrezzature, in questo caso i test sul campo sono un buon metodo per fornire una valutazione affidabile del vostro attuale stato di forma e ottenere un valido parametro per valutare le zone di frequenza cardiaca. Se avete un cronometro, una fascia cardio e/o un misuratore di potenza, potrete eseguire un test sul campo completo. Conoscere i risultati di un esercizio di questo tipo vi consentirà di iniziare a costruire una corretta base aerobica. Di seguito riportiamo un esempio di test sul campo che è possibile eseguire in casa:

-Fase di riscaldamento per 15 – 20 minuti. Eseguite qualche sforzo in velocità per prepararvi al test.

-Eseguite uno sforzo da Time Trial di 30 minuti (questo significa andare il più velocemente possibile). Questo esercizio dovrà essere effettuato su un terreno uniforme, in piano oppure indoor. Utilizzando la fascia cardio, dopo 10 minuti dall'inizio del test premete il pulsante "start" sul vostro Garmin. State tentando di rilevare la vostra potenza e frequenza cardiaca medie durante gli ultimi 20 minuti del test. Questa media è una valutazione della vostra soglia di lattato. Accertatevi di terminare la prova utilizzando tutte le vostre forze.

- Riposatevi per 15 – 20 minuti. Cercate di continuare a pedalare a una cadenza elevata, ma a bassa intensità.

3. Training a base aerobica –

Molti ciclisti iniziano a pedalare i “km base”. In generale, questi km sono lenti e a bassa intensità. Anche se queste corse lente non sembrano possedere molta qualità, sono in realtà il tipo di corsa più importante che completerete in tutto l’anno. Che vi troviate su un rullo in casa o palestra, o corriate sulla neve, il tempo trascorso correndo a bassa intensità (soglia di lattato del 65-75%) vi fornirà le basi per il resto della stagione. I principianti dovranno iniziare allenandosi 2-3 volte la settimana per 45 minuti, e continuare a aumentare la durata. I ciclisti più esperti potranno allenarsi per 7 – 12 ore la settimana a questa intensità. Ricordate, non importa qual è il vostro livello, l’obiettivo è lavorare sulla base della vostra attuale preparazione atletica in zona aerobica e aumentare il tempo trascorso in allenamento a questa intensità. State allenando il vostro fisico a bruciare grasso come carburante, lavorando sulla base della vostra forma cardiovascolare, e rafforzando le articolazioni per gli allenamenti ad intensità molto più elevata che affronterete più avanti nell’anno.

4. Allenamento di forza sulla bici –

Durante la stagione di riposo è importante concentrarsi sull’allenamento di forza. Questo si può ottenere lavorando in palestra con i pesi, o, più specificamente applicandolo alla modalità ciclistica, mentre si pedala sulla bici. Quando si accumulano chilometri base a bassa intensità, è importante includere 1-2 sessioni alla settimana a intervalli di bassa cadenza (75-80 rpm) della durata di circa 5 minuti. Questi intervalli dovrebbero essere eseguiti all’inizio dell’allenamento, ne basteranno solo 1-2 per evitare lo stress eccessivo su ginocchia e fianchi. Gli intervalli aiuteranno a costruire la forza muscolare che fornirà una base per gli intervalli più intensi durante la stagione.

5. Stabilire gli obiettivi –

Ogni atleta professionista, all’inizio dell’anno, si sofferma a discutere su quali saranno i suoi obiettivi di performance per la stagione. Qualunque siano questi obiettivi - aiutare un compagno di squadra a vincere la Parigi-Roubaix, vincere il Tour de France, o semplicemente riconquistare la forma fisica - metterli per iscritto è importante per la motivazione nel corso dell’anno. A qualsiasi livello, è importante stabilire dai 3 ai 5 obiettivi per la stagione che sta per iniziare. Questi obiettivi non dovranno essere difficili, ma realistici e raggiungibili. Ricordate di renderli personali e cercate la volontà dentro di voi per lavorare al fine di ottenerli. Quando si tratta di forma fisica, tutti hanno obiettivi da raggiungere, e stabilirli vi aiuterà a rimanere motivati e sentirvi gratificati nel momento in cui li raggiungerete.