
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

IL CICLISTA D'INVERNO

· Friday, January 17th, 2020

Ormai tutti gli sport dal punto di vista della preparazione hanno fatto passi da gigante. Dall'alimentazione alle attrezzature, per non parlare delle metodologie di allenamento. Chiunque voglia competere, in qualsiasi attività, non deve tralasciare nessun dettaglio, il livello si è talmente elevato che spesso sono i particolari a fare la differenza.

Naturalmente il ciclismo non si sottrae a questa equazione, anzi è uno dei più esposti, essendo tra i più impegnativi ed oltretutto con in dotazione un mezzo meccanico, che funziona con la sola forza muscolare.

Questo naturalmente vale dai professionisti che ormai sono arrivati a sfiorare l'exasperazione, fino alle categorie giovanili, passando per Under 23 e juniores.

Infatti, a volte possiamo notare biciclette dal valore sproporzionato e tabelle molto pesanti per ragazzini che dovrebbero pensare solo a divertirsi.

Noto che anche moltissimi cicloamatori, che secondo me sono il vero motore trainante dell'intero movimento ciclistico, seguono questa strada. Lasciando stare i costi di biciclette e componenti specialissimi, secondo me chi ne ha le possibilità è giusto che si tolga le soddisfazioni che le proprie finanze gli permettono. **Una bella bicicletta, per chi ne ha la passione, si può equiparare a qualsiasi altra forma di divertimento.**

Sulla preparazione invece sono molto più critico nei confronti dei miei amici **amatori**. Soprattutto i praticanti delle gran fondo.

Prendono giustamente spunto dai professionisti, ma l'interpretazione che ne fanno ? molte volte sbagliatissima.

Intanto una doverosa premessa, mediamente il cicloamatore è un 40-50enne che lavora otto ore ed ha una famiglia.

Spesso **tendono a copiare tabelle molto ambiziose che normalmente vengono seguite da ragazzi trentenni che fanno questo di professione**. Molti pensano che vanno più veloci solo perché si dedicano unicamente al ciclismo, ma il più delle volte la loro posizione viene determinata da anni ed anni di duro lavoro e di selezione naturale.

Per capirci meglio, nel Worldtour sono tesserati circa 500 ragazzi in tutto il mondo, sono mediamente una trentina per millesimo, i 30 migliori al mondo di ogni annata! Al Tour de France partono in 176, i migliori dieci per ogni anno di nascita! Nel pianeta! Partendo da questo doveroso presupposto, cerchiamo di fare le debite proporzioni per riuscire ad indicare quello che potrebbe essere un allenamento ideale per un semplice appassionato, seppur forte e dotato.

Un professionista percorre mediamente 35.000 km l'anno, un Under 23 va dai 18.000 di un primo anno ai 25.000 di atleti più strutturati che partecipano al giro d'Italia Giovani, per capirci. Uno Juniores, 17 e 18 anni, può arrivare a 15.000 km/anno.



Le gare Juniores vanno dagli 80 ai 140 km, con medie decisamente superiori ai 40 km/h. Paragonabili quindi a tutte le medio fondo e ad alcune gran fondo (media a parte).

Per questa categoria di diciottenni il loro piano di preparazione comprende un mese completo di stop tra ottobre e novembre, con un graduale inizio dell'attività in palestra, nuoto, mountain-bike o podismo. Per un totale di quattro sedute settimanali.

Dopo la metà di dicembre iniziano a pedalare per 50-70 km su percorsi vallonati e a ritmo lento senza salite, per evitare inutili rischi di raffreddamento, per 4-5 volte a settimana. I moderni insegnamenti inducono comunque a non abbandonare la palestra fino alla fine di febbraio, almeno una volta a settimana.

Raggiunta una forma discreta, iniziano a lavorare seriamente le 3-4 settimane che precedono la prima gara (primo weekend di marzo).

Dovendo conciliare anche la scuola, la settimana tipo prevede:

- Lunedì riposo
- Martedì lavori specifici

- Mercoledì lavori di fondo
- Giovedì palestra o riposo
- Venerdì lavori di forza
- Sabato leggera sgambata o riposo
- Domenica allenamento collegiale in cui si simula la gara

Tenendo conto del meteo che generalmente a febbraio non permette la regolarità dei programmi al 100%, questi ragazzi si allenano mediamente tra le 10 e le 12 ore a settimana. Tradotto: poco più di 300 km.

Con l'avvento delle gare i lavori di forza vengono sostituiti da quelli di velocità e la gara prende il posto del collegiale domenicale. I chilometri aumentano un poco ed i percorsi vallonati vengono sostituiti da salite di 3-5 km. Per le salite vere bisogna attendere la bella stagione ed il pieno dell'attività.

Claudio Centomo, direttore sportivo della società ciclistica Italia Nuova, da quarant'anni è al seguito dei giovani, e sostiene che è doveroso evitare in tutti modi il sovrallenamento. **Teniamo anche presente che il rapporto massimo consentito per questa categoria è il 52 × 14.**

Cambiano le velocità e un po' anche i chilometraggi tra gli Under 23. La maggiore età ed i rapporti liberi permettono di lavorare un po' di più e meglio.



Piccolo Giro Dell'Emilia 2017 – Casalecchio di Reno – Zola Predosa 156,9 km – Elite/Under 23 – 17/09/2017 – – photo Dario Belingheri/BettiniPhoto©2017

Michele Coppolillo, ex-ciclista terzo in una Milano-Sanremo e con un passato di una decina di anni da prof al servizio dei più grandi campioni degli anni 90, Pantani e Bartoli sopra tutti, ora ? il responsabile tecnico del Team Under 23 “Inemiliaromagna”, squadra fortemente voluta dal CT Davide Cassani.

Coppo ? convinto che il rischio del sovrallenamento vada evitato assolutamente! **Meglio riposare una volta in più, piuttosto che sovraffaticarsi.**

Naturalmente questo principio è amplificato dal fatto che lavora con i giovani, ma non tragga in inganno questa cosa. Un adulto che lavora è molto più a rischio di un giovane ragazzo!

Abbiamo detto che questi ciclisti percorrono dai 18 ai 25.000 km all'anno, e lo fanno in questo modo: dalle ultime gare in ottobre all'inizio di novembre praticano solo discipline alternative, il mese di novembre viene occupato anche da un paio di sedute settimanali in palestra, prevalentemente a corpo libero con carichi crescenti, le cosiddette macchine si utilizzano raramente. A seconda delle passioni qualche camminata, corsa a piedi o mountain-bike nei boschi.

Iniziano a pedalare con un po' di metodo nella prima decade di dicembre, Affrontando salite brevi (il loro breve ? 4 km) privilegiando il lavoro di SFR. Chilometraggi degli allenamenti comunque ancora contenuti. In gennaio vengono intensificati questi lavori di forza e, normalmente la domenica, svolgono un allenamento collegiale facendo qualche test sul campo a ritmo gara. Difficilmente vengono affrontate salite avere prima della fine di gennaio, troppo rischioso il freddo in discesa.

Potremmo sintetizzare così un microciclo di allenamento invernale in gennaio e febbraio:

- Lunedì riposo
- Martedì palestra
- Mercoledì 3 ore con riscaldamento, lavoro di SFR e dietro macchina per velocizzare.
- Giovedì 4 ore con riscaldamento, lavoro al medio sia in pianura che in salita e qualche punta alla soglia.
- Venerdì palestra più lavoro specifico di yoga e stretching
- Sabato due ore concentrati sulla velocizzazione
- Domenica 4-5 ore di lavoro di sintesi con la squadra, a tratti per simulare la gara.

Nel periodo agonistico, dai primi di marzo in poi, la settimana è molto condizionata dal calendario delle gare, spesso gareggiano ogni 3-4 giorni e di conseguenza gli allenamenti sono in maggior parte di mantenimento, praticamente un recupero attivo. Per chi ha gareggiato un po' di meno si predilige invece l'intensità alla quantità.

Leggendo questo schema si può notare **quanta importanza venga data alla fase di recupero** che è parte integrante del programma di allenamento.

Molti gran fondisti leggendo queste tabelle avranno notato come ragazzi giovani nel pieno delle loro forze, e che competono in gare internazionali di 150 180 km, compiano molti chilometri in meno di loro.

Magari con una maggiore qualità del lavoro, ma la quantità è decisamente inferiore.

Se dai giovani semi professionisti viene privilegiata la qualità alla quantità, ed il riposo al chilometraggio, come può un 40 – 50enne sperare di migliorare compiendo allenamenti di 150 km con 2000 m di dislivello in pieno inverno? Rischiando pure un malanno prendendo freddo in discesa...



Paolo Savoldelli, vincitore di due giri di Italia e di diverse altre brevi corse a tappe, risiedendo ai piedi delle Alpi Orobie ha sempre avuto nel freddo un grande nemico della sua preparazione invernale e primaverile. Avendo una corporatura molto massiccia il suo fisico necessitava di una attività superiore alla media, Il suo preparatore però sosteneva che sotto i 5 °C è inutile allenarsi, perché non si assimila il lavoro svolto. Infatti, già vent'anni fa, iniziò a praticare diversi ritiri in luoghi più miti per potersi allenare al meglio. In dicembre – gennaio al sud della Spagna in Costa Blanca e più avanti alle Canarie per sfruttare le cime più alte che gli permettevano di lavorare come si impone ad un professionista che punta alle gare a tappe di tre settimane.

Tutto questo ci dovrebbe dare lo spunto per capire meglio che tante volte, forse presi dalla passione smisurata, si tende ad esagerare.

Un riposo vale quanto un buon allenamento, la qualità è meglio della quantità, poi avere una buona forma lontano 3-4 mesi dalle gare ? un dispendio di energie inutile.

Altra annotazione importante è quella relativa all'abbigliamento. Oggi esistono indumenti di una qualità eccezionale, proteggono dal freddo e dall'acqua, pesano pochissimo e traspirano. Se avete il desiderio di uscire per lunghe pedalate anche d'inverno, scegliete prima con grande cura il vostro equipaggiamento.

Personalmente sono sempre stato un fautore del principio che un amatore, oltre che i programmi a medio e lungo termine, deve soprattutto divertirsi il giorno in cui esce!

Quindi ci sta la lunga pedalata panoramica con il freddo, ogni tanto ci sta un po' di bagarre con gli amici anche a dicembre, ma dobbiamo essere coscienti di ciò che facciamo.

Ultimo consiglio non molto professionale, la sosta al bar con i propri amici rimane una tappa obbligatoria anche d'inverno, magari facendo attenzione a non prendere troppo freddo ... ma mi raccomando, solo tè e caffè caldi ... per le birre ghiacciate avremo tempo più avanti..!

A cura di Gianluca Giardini per InBici Magazine

This entry was posted on Friday, January 17th, 2020 at 3:32 pm and is filed under [G News](#), [News](#), [STRADA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.