
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

Dietro le quinte

edinet · Wednesday, September 11th, 2013



Lo sport professionistico nella preparazione atletica ha fatto passi da gigante negli ultimi anni. La scienza applicata all'allenamento è oggi il plus, soprattutto in quelle discipline dove le differenze sono minime.

Nel ciclismo, gli atleti di vertice, che si cimentano in una cronometro sono costantemente alla ricerca di tecniche di allenamento e attrezzature innovative per dare loro un vantaggio sulla concorrenza. Una delle ultime frontiere è il raffreddamento dell'atleta in fase di riscaldamento. Il tutto avviene indossando un giubbottino refrigerante, che riduce la temperatura interna del corpo mentre le gambe rimangono calde. Questo induce una maggiore spinta del sangue al cuore facendo aumentare la gittata cardiaca con conseguente maggiore flusso di ossigeno alle gambe e una spinta più proficua nei primi 10/20 minuti dello sforzo. Secondo uno studio Nike, preraffreddando il cuore, un atleta può migliorare le prestazioni del 21% e secondo un altro studio effettuato dall'Istituto Australiano dello Sport (AIS), l'atleta ha mostrato maggiori prestazioni, resistenza e minor percezione della fatica. A livello di elite questo può significare la differenza tra vincere e perdere.

Quindi nessuna sorpresa se i maggiori Team hanno adottato questo sistema per i propri ciclisti di vertice impegnati nelle prove contro il tempo. I primi ad avvicinarsi a queste tecniche sono state le formazioni anglosassoni da sempre più attente alle prove a cronometro e di conseguenza più vicine alla ricerca delle miglior prestazioni. Ma negli ultimi anni la nascita di Team internazionali hanno fatto sì che atleti anche se appartenenti a scuole di ciclismo più tradizionali come la Spagna, l'Italia e la Francia abbiano dovuto adeguarsi alle nuove correnti.

a cura di ANDREA AGOSTINI



This entry was posted on Wednesday, September 11th, 2013 at 12:00 am and is filed under [News](#)
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.