

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

Dossier Sport e Medicina

edinet · Saturday, December 14th, 2013



Allenare, vuol dire “abituare” o, meglio, “adattare un atleta” – in questo caso un ciclista – ad eseguire un allenamento, cercando di eseguirlo nel miglior modo possibile e con velocità, sfruttando al meglio le sue capacità energetiche. Per fare ciò nell’organismo si vengono a creare degli adattamenti fisiologici, respiratori metabolici, cardiocircolatori, biochimici e biomeccanici.

Precisiamo subito che l’allenamento che propongo, a cui sono arrivato dopo molte esperienze fatte nel corso del mio ventennale impegno coi ciclisti professionisti, sono mie convinzioni. Non ho dunque la pretesa di credere che sia il miglior modello che possa esistere, ma è quello che reputo più giusto secondo le mie esperienze personali. Logicamente ogni anno, sempre in base all’esperienza, apporto delle piccole modifiche perché – come dice un vecchio adagio – “nella vita non si finisce mai di imparare”.

Quali sono gli obiettivi di un allenamento?

Lo scopo di un allenamento ottimale è quello di migliorare le capacità muscolari, tecniche ed atletiche del ciclista, con lavori finalizzati a questo obiettivo.

Quali sono le caratteristiche di un piano d’allenamento?

Le caratteristiche che deve avere un piano di allenamento sono l’intensità, la durata, la frequenza e la modalità con cui questo lavoro viene effettuato.

Per intensità si deve intendere la qualità e la quantità del lavoro che deve essere sempre crescente nel tempo, i parametri possono essere la Frequenza cardiaca ed i Watt di potenza.

Come possiamo classificare le fasi di lavoro?

Fase di avvicinamento al lavoro, fase di lavoro vero e proprio, fase di recupero. Ma all'interno di ogni seduta di ciascun lavoro si devono distinguere anche una fase di riscaldamento, una fase di condizionamento ed una di defaticamento.

Cosa significa “fase di avvicinamento generale al lavoro specifico”?

Lavoro in palestra per tonificare e rafforzare quei muscoli più sollecitati nel gesto atletico del ciclista. Lavoro inteso per migliorare la forza e non eccessivamente ipertrofizzante, ricordandoci sempre il rapporto peso/potenza.

Footing, ma sempre finalizzato al rafforzamento muscolare da una parte e per creare adattamenti cardiocircolatori dall'altra. Quindi corsa in salita ripida con arto inferiore a 90° di intensità massimale, ma alattacida.

Bicicletta, ma lavorando sulla agilizazione perlomeno a 90/100 rpm su percorsi pianeggianti, ondulati, a ritmo costante.

Si possono altresì svolgere attività alternative là dove è possibile, tipo pattinaggio, sci, roller e ski roller.

E' sempre bene fare degli esercizi a corpo libero e stretching ad inizio e fine lavori.

Cosa vuol dire “fase di lavoro specifico in bicicletta”?

Per prima cosa è bene valutare la soglia anaerobica con test adeguati, come può essere il TEST CONCONI.

Una volta individuati i ritmi di allenamento basati sulla frequenza cardiaca, si può iniziare a

lavorare, concentrandosi solo sul lavoro in bicicletta, trasformando tutto il lavoro di base che è stato fatto nel gesto atletico.

Il lavoro si basa sempre sul concetto dei “MICROCICLI”

Un buon ciclista deve essere potente, ma nello stesso tempo non deve perdere una caratteristica fondamentale che è la velocità. Il nostro ciclista deve avere però anche doti di fondo, ecco che allora c'è l'esigenza di allenare tutte e tre queste capacità, alcune delle quali sono già state allenate nel periodo di avvicinamento al lavoro specifico.

Nel mio programma di lavoro dedico il primo giorno di allenamento alla forza, il secondo giorno alla velocità, il terzo giorno al fondo, il quarto giorno sarà di recupero e dal quinto riparto con il lavoro del primo ma intensificato. Ecco dunque che nasce un lavoro in microcicli, dove ogni quattro giorni lavoro sulla forza, ogni quattro giorni sulla velocità e ogni quattro giorni sul fondo, ma ogni quattro giorni è bene che il mio ciclista recuperi.

Lavoro di forza, che può essere FORZA RESISTENTE, FORZA ESPLOSIVA, FORZA MASSIMALE , vediamo adesso i miei protocolli di lavoro.

Lavoro di velocità che può essere a RITMO COSTANTE e A VARIAZIONI DI RITMO.

Come si vede il lavoro non è mai statico, il suo dinamismo lo si avverte ogni microciclo che passa, in quanto i carichi di lavoro si intensificano sempre più, proprio per adattare progressivamente il ciclista a lavori sempre maggiori.

Nelle foto Il Dr. Giuliano Peruzzi durante uno dei suoi test e con gli atleti del team professionistico Caja Rural

fonte Giuliano Peruzzi

Medico Chirurgo – Specialista in Endocrinologia e Medicina dello sport – www.fisioradi.it

Copyright © *INBICI MAGAZINE*



This entry was posted on Saturday, December 14th, 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.