

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Riflessione: articolo Cycling Pro Novembre 2008: “5 grandi scuole, chi vince e chi perde”

Esiste una differenziazione, a livello generale, nelle tipologie di allenamento praticate dai professionisti italiani rispetto a quelli di altri paesi ?

Una brevissima analisi delle macro differenze tra le metodologie di allenamento dei ciclisti professionisti di 5 paesi europei è sintetizzata nel numero di novembre della rivista Cycling Pro; l'articolo a firma di Marco Bonarrigo porta una sintesi estrema e sicuramente molto semplice delle riflessioni emerse nel corso di un incontro a tema “Strategie di allenamento utilizzate dai ciclisti di elevato livello” tenuto da Luca Guercilena, direttore sportivo della Quick Step e nel quale sono state esaminate le macro differenze nelle metodologie di preparazione di 5 paesi europei: Italia, Spagna, Francia, Germania e Belgio.

Nella sintesi vengono evidenziate alcune tendenze di base che caratterizzerebbero la preparazione dei professionisti e che risulterebbero legate non solo all'adozione di metodologie di allenamento “scientifiche” ma anche ad elementi sociali, a fattori storici e culturali e al fattore imitazione (i.e. presenza di un grande corridore da corse a tappe, sprinter, di un dominatore di classiche).

Belgio, Olanda

L'articolo inizia con l'analisi della dinamica dei due paesi del nord ed evidenzia come il fattore culturale domini sostanzialmente nell'indirizzare gli obiettivi/allenamenti dei ciclisti verso le gare del periodo primaverile; in tal senso si evidenzia come le gare di marzo ed aprile sovrastino tutti gli altri possibili obiettivi e come la stagione agonistica dei ciclisti di questi due paesi possa essere sostanzialmente incentrata sulle classiche che si svolgono in questo periodo.

Elementi legati alla natura del territorio ed ai fenomeni meteorologici comporterebbero inoltre una forte enfasi nell'esecuzione di lavori, anche anaerobici, svolti in pianura ed in pista oltre ad un rilevante ruolo del potenziamento in palestra nel periodo preparatorio.

Gli autori evidenziano anche come molte sedute di allenamento vengano affrontate in gruppo, soprattutto per motivi ambientali, comportando la mancanza di una specificità dell'allenamento necessaria per la specializzazione dell'atleta.

Francia

Viene quindi presentata l'esperienza francese e dalla lettura dell'articolo emerge come il fatto che da anni la Francia non sia in grado di proporre atleti di vertice possa essere riconducibile alle metodologie di allenamento non particolarmente evolute o comunque piuttosto differenti rispetto alle altre scuole analizzate nello studio.

La preparazione invernale apparirebbe fortemente rivolta all'esecuzione di lavori a bassa velocità (c.d. lavoro lipolitico) e da molto potenziamento fatto in palestra; la componente anaerobica verrebbe sviluppata solo in concomitanza con le competizioni ma comunque senza esagerare. Gli autori evidenziano inoltre la forte concentrazione degli obiettivi nel periodo del Tour de France e da qui la ricerca di un solo picco prestazionale per stagione.

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Germania

Per la Germania viene presentata una tabella di sintesi delle principali tendenze ma non viene fornito alcun commento generale rendendo più complicato capire le indicazioni alla base dei dati di sintesi riportati. Dalla tabella emergerebbero una forte caratterizzazione a livello aerobico del lavoro invernale, una differenziazione dei lavori in funzione della specializzazione del corridore ed il ricorso a lavori a componente anaerobica (in pianura ed in salita) in prossimità delle competizioni. Il lavoro di potenziamento verrebbe svolto anche nel periodo agonistico.

Spagna

E' un modello caratterizzato da una forte componente di lavori specifici fatti in salita (quantità e qualità), da una notevole attenzione a lavori anaerobici mirati alla disciplina della cronometro e dalla quasi totale assenza di lavori massimali e di sprint. Il lavoro di potenziamento verrebbe eseguito nel periodo pre agonistico con sedute in bici ma in misura comunque limitata.

Italia

E' un sistema che presenta una differenziazione dell'allenamento molto marcata in funzione della specializzazione dell'atleta; atleta che viene indirizzato, sin dalla giovane età, al perseguimento di una specializzazione agonistica.

Nel modello italiano il lavoro aerobico rappresenta la base iniziale della preparazione senza tuttavia assumere le componenti massimali che si verificano in Francia e Germania; anche nella fase di preparazione esercizi aerobici sono affiancati da lavori anaerobici.

Particolare importanza viene rappresentata dal lavoro di potenziamento nel periodo preparatorio fatto principalmente con lavori di forza eseguiti in bici.