

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'passionato.

in tal senso un allenamento basato sulla resistenza a basse velocità non è in grado di influenzare e bilanciare alcuni aspetti competitivi che si vengono a creare nel corso della prova.

Il punto di partenza per l'analisi e la definizione degli stimoli di allenamento può venire dall'analisi dei tracciati degli intertempi fatti registrare dal mio cardiofrequenzimetro nel corso delle gare sopra citate. Tali valori di frequenza media, fatti registrare nei vari tratti della gara (partenza e tratto di pianura, salita, discesa, vallonato, discesa, ecc.) sono stati parametrati alla % del valore stimato di soglia anaerobica del periodo.

Una analisi migliore dovrebbe essere basata su dati di potenza media, tuttavia in mancanza di uno strumento idoneo a tali rilevazioni si fa riferimento ai valori di frequenza cardiaca.

Tale confronto presenta alcuni aspetti critici in quanto assume che le quattro gare si siano svolte in condizioni di frequenza cardiaca normale e cioè non influenzata da condizioni fisiche particolari (i.e. sovraffaticamente, scarso allenamento o particolari condizioni di salute) e condizioni meteo. Di fatto GF Abetone e GF Fondriest sono state svolte con condizioni meteo simili (elevato grado di umidità e temporali sul percorso) mentre GF Cooperatori e GF Colnago si sono svolte in giornate serene con la GF Colnago svolta ai primi di settembre e quindi con condizioni di temperatura più elevate rispetto alle altre. Nella Colnago peraltro ho avuto problemi di crampi al bicipite femorale determinati dall'elevata temperatura e da una posizione in bici non ottimale (sella troppo elevata, per ridurre lo stress sul tendine rotuleo).

Il dato medio di frequenza viene classificato sulla base di una forchetta di valori solitamente utilizzata da vari allenatori per definire lo sforzo e riportata nella pagina seguente.

La classificazione risente della tendenza ad un appiattimento dei valori massimali cardiaci all'aumentare dello sforzo e dei tempi di svolgimento della prova così come evidenziato in un'altra riflessione pubblicata precedentemente e quindi è possibile una sottostima delle percentuali di lavoro nel comparto soglia a favore dei comparti medio e veloce; tale accadimento peraltro potrebbe essere più significativo nel caso di prove in cui le fasi iniziali, solitamente quelle in cui è maggiore il tempo continuativo trascorso tra soglia anaerobica e veloce, sono più lunghe per effetto della tipologia del percorso che prevede un lungo tratto in pianura ed una prima salita particolarmente lunga.

Per considerare questo aspetto, i valori di frequenza fatti registrare nelle ultime due ore della competizione sono stati incrementati di circa 4-5 battiti per minuto.

Tratto iniziale e tipologia di lavoro (valori in minuti)

<u>Lavoro</u>	<u>Fondriest</u>	<u>Cooperatori</u>	<u>Abetone</u>	<u>Colnago</u>
Soglia e Veloce	43,5	93	78,75	85,15

Infine l'analisi può risentire di fattori competitivi rappresentati dallo stare in scia e dalla difficoltà, causa tratti di discesa e pianura definiti dall'altimetria del percorso, dopo le prime salite di fare una vera selezione nel gruppo (che rientra nel tratto di discesa / pianura) in cui si sta correndo; in particolare si noti come tutte le corse in esame presentino un discreto tratto di pianura prima del traguardo e come pertanto sia possibile che l'ultima salita non venga fatta a tutta per l'impossibilità di selezionare veramente il gruppo. Questi aspetti possono condurre ad una tattica più prudente

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.

rispetto a quella consentita dalle energie e quindi falsare significativamente la distribuzione dello sforzo.

Fatte queste premesse, l'analisi della tipologia dello sforzo evidenzia come la distribuzione dello stesso si collochi principalmente nelle frequenze di veloce e di medio e come la componente sub massimale / massimale (veloce + soglia) rappresenti comunque circa il 50% del lavoro fatto registrare in gara.

Tipologia di sforzo e tempi % di permanenza

% frequenza soglia		Fondriest	Cooperatori	Abetone	Colnago
Lento	80,0% 87,5%	8,9%	5,0%	0,6%	18,2%
Medio	88,0% 91,5%	47,8%	44,2%	79,0%	32,5%
Veloce	92,0% 97,0%	34,8%	39,9%	13,5%	42,3%
Soglia	97,5% 102,0%	8,6%	10,9%	6,9%	7,0%

I picchi nelle pulsazioni medie vengono fatti registrare nei primi 80' minuti di competizione evidenziando come, per chi non compete nelle primissime posizioni, la selezione venga fatta sulla prima salita.

Quali punti di riflessione di massima possono essere tratti dall'analisi della distribuzione delle frequenze ?

1. E' fondamentale prevedere allenamenti a livelli elevati di impegno, necessari a creare l'abitudine allo sforzo (i.e. andature al veloce);
2. è necessario prevedere andature in soglia e sopra soglia, fondamentali per rimanere agganciati nelle prime salite, per migliorare il proprio livello prestazionale di base (i.e. innalzamento soglia anaerobica) e garantire quelle capacità lattacide necessarie a favorire azioni di fuga o ricongiungimenti. La relativa frequenza delle andature di soglia e gli aspetti tattici connessi alle prove c.d. appenniniche evidenziano l'utilità di considerarle come metodologia di allenamento importante, sicuramente non secondaria ma anche di mantenere una distribuzione delle stesse omogenea e non massiva come potrebbe essere invece necessario nel caso di corse più nervose o corte. Occorre infine considerare aspetti critici relativi al recupero di queste prove, particolarmente affaticanti;
3. il dato basso relativo alla frequenza di lento, peraltro presumibilmente fatto registrare nei tratti di discesa, evidenzierebbe la necessità di non abusare di allenamenti a basso impegno di elevata durata (c.d. lunghi) almeno per quanto riguarda atleti evoluti già abituati ad un metabolismo dei grassi maggiore;
4. la distribuzione delle frequenze medie non permette di evidenziare picchi di frequenza registrati in istanti contenuti (i.e. scatti per chiudere un buco, tentativi di fuga o volate) che tuttavia possono essere ben considerati dalla % di lavoro in soglia. La presenza di un tratto di pianura finale che favorisce la formazione di gruppi evidenzia anche la necessità di lavorare sulla volata ed in tal senso variazioni di ritmo e simulazioni di volate possono essere utili sebbene non assumano un elemento fondamentale della preparazione di queste GF. Tale considerazione vale necessariamente solo per concorrenti che non nutrono ambizioni di vittoria;
5. la corretta pianificazione degli stimoli allenanti risente del periodo di preparazione, dello stato di condizione del soggetto allenato (i.e. inutile abusare di andature al veloce / soglia

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.

quando sono evidenti sintomi significativi di stanchezza) e dei tempi necessari di recupero degli allenamenti e delle gare; in tal senso le indicazioni di cui sopra possono essere utili per la definizione di lavori nel periodo preparatorio avanzato, pre agonistico ed agonistico;

6. non viene fatta alcuna menzione ai lavori di potenziamento (forza esplosiva, forza resistente) in quanto il dato di frequenza media non è in grado di dare indicazioni sulla numero di sedute ottimali da dedicare a questo tipo di lavori. Si tenga presente che le intensità di forza richieste per i ritmi al veloce sono modeste rispetto alla forza massima (limitata a scatti e volate) e di conseguenza gli aspetti più importanti da allenare per quanto riguarda la forza sono quelli relativi alla forza resistente. La frequenza di tali esercizi sarà ovviamente correlata al periodo di preparazione.

L'analisi della tabella successiva evidenzia anche alcuni aspetti che potrebbero essere utili ai fini di una ottimizzazione dell'allenamento. I tratti di soglia oscillano in un intorno temporale tra i 16 ed i 23 minuti. Per tenere in considerazione di possibili errori nella stima della frequenza di soglia sono stati inseriti anche i tempi relativi ai tratti al veloce superiore, quello caratterizzato da frequenze medie che si avvicinano ai range di soglia.. In tale ambito il veloce c.d. max è compreso tra un valore minimo di 33 minuti ed uno massimo di 54 minuti; complessivamente il valore dei dati di frequenza massima è nell'ordine dei 50 – 60 minuti pari a circa un 20% del tempo medio nelle competizioni.

Il tempo di 50 – 60 minuti si avvicina all'intervallo medio teorico (40'-60') di tempo indicato da alcuni autori come tempo massimo di sostenibilità della velocità di soglia; la relativa preminenza dei tempi classificati come veloce max rispetto ai tempi sicuri di soglia potrebbe essere sintomo di una buona capacità aerobica ma di una relativa carenza nella capacità lattacida.

Tratti massimali (minuti)				
Lavoro	Fondriest	Cooperatori	Abetone	Colnago
Soglia	16	23	19	20
Veloce max	33	54	36	46
	49	76	55	65

A vostra disposizione per commenti su questo articolo

Alberto Pigozzi
Giugno 2008