

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.

Salita, pianura e discesa ... ma soprattutto salita

Salita, pianura e discesa rappresentano i tre aspetti che possono coesistere in un percorso; ma dei tre aspetti gran parte delle mie preferenze vengono monopolizzate dalla salita.

Non vorrei soffermarmi sul motivo per cui tali preferenze si sono formate ma piuttosto sul fatto che personalmente traggo maggiore piacere da un giro in cui faccio salita rispetto ad un giro in cui la parte pianeggiante risulta preponderante.

Cercando poi di partecipare a gran fondo e privilegiando i percorsi con maggiore dislivello l'allenamento della salita e l'abitudine alla strada verticale è un elemento di focalizzazione necessario per poter arrivare al traguardo nelle migliori condizioni; di conseguenza molte delle mie uscite prevedono tratti in salita.

Ho cercato un po' in rete e su fonti cartacee alcune indicazioni riguardo a come cercare di allenarsi al meglio; in generale l'indicazione che emerge è che il mezzo più efficace per migliorare è rappresentato dal fare salita arrivando a coniugare al meglio i vari aspetti che vanno ad influenzare, con pesi differenti a seconda della specialità, la velocità ascensionale ed in particolare: peso corporeo (i.e. massa grassa), potenza muscolare, resistenza muscolare, capacità lattacida e potenza lattacida.

Questa indicazione tuttavia risulta abbastanza generale in quanto dice tutto e non dice niente sugli strumenti da utilizzare; non si fa alcuna menzione sul modo di affrontare la salita (ritmo) né su quali salite privilegiare (corte, lunghe, lunghissime, discontinue, regolari, ripide, pendenza media, bassa pendenza). Poi ovviamente bisogna fare i conti con l'orografia del territorio in cui si abita, con il periodo della stagione e con gli obiettivi agonistici che ci si pone (cronoscalate, medio fondo, gran fondo appenniniche, gran fondo alpine) che possono portare a privilegiare una tipologia rispetto all'altra.

A livello generale, con la precauzione di cercare di capire quello che consiglia la teoria per poi sperimentare/provare su sé stessi, sono utili alcune indicazioni generali che ci danno gli esperti.

Molti esperti differenziano le salite in funzione della durata di scalata o della tipologia dei tratti di salita all'interno della stessa; leggendo di seguito tale differenziazione risulterà più chiara.

- salite lunghe: di durata superiore ai 20 minuti;
- salite medie: di durata compresa tra 8 e 20 minuti;
- salite brevi: di durata inferiore ad 8 minuti

La differenziazione tuttavia costituisce una macroclasse molto ampia e non dice niente sulla tipologia della stessa (pendenza costante od irregolare); da un lato le salite irregolari sono caratterizzate da strappi e cambi di pendenza che possono essere utili per allenamenti di cambio di ritmo, dall'altro salite regolari più o meno lunghe nelle quali le tipologie di lavoro sono molteplici (regolare, progressione, intervallato, forza resistente). C'è poi una ulteriore indicazione per quanto riguarda la pendenza: pedalare su salite di pendenza regolare al 5-6% aiuterebbe a sviluppare una pedalata più rotonda rispetto a salite di elevate pendenze in cui la pedalata risulta meno armonica per effetto del maggiore sforzo per vincere la forza di gravità.

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.

In tutti i casi poi una ulteriore differenziazione deriva dal ritmo con cui la salita viene affrontata (lento, medio, soglia, sopra soglia, intervallato) che risulta funzione del periodo della stagione, delle indicazioni dell'allenatore, della propria convinzione o delle condizioni fisiche e motivazionali della giornata.

Per quanto riguarda il discorso delle salite lunghe, alcuni esperti le consigliano nel periodo iniziale della stagione al fine di allenare la resistenza; consigliano inoltre di tenere una frequenza di pedalata non inferiore a 70 pedalate al minuto. Altri esperti evidenziano che questo tipo di salite risulta particolarmente importante per l'allenamento degli specialisti delle corse a tappe, grazie al fatto che favoriscono il miglioramento della resistenza generale alla salita (c.d. resistenza muscolare); gli stessi tuttavia evidenziano come allenamenti a ritmo regolare su queste salite possano portare ad una perdita di brillantezza e di capacità nel rispondere a scatti improvvisi. In tal senso una maggiore frequenza nell'utilizzo di queste salite non potrebbe essere totalmente appropriata per la preparazione di gran fondo c.d. appenniniche e cioè di gare in cui coesistono tratti vallonati, salite di breve, media lunghezza e di un certo numero di cambi di ritmo.

Con riferimento alle salite di durata media, gli esperti evidenziano il maggiore ricorso a questo tipo di salite nella fase finale della preparazione (ma anche agonistica) con andature a livello di soglia che avrebbero l'obiettivo di incrementare la resistenza lattacida; la maggiore intensità con cui, di norma, si affrontano queste salite le porrebbe come un importante strumento per lo sviluppo della velocità ascensionale.

Le salite brevi rappresenterebbero invece un mezzo per aumentare potenza e capacità lattacida e troverebbero inserimento nel periodo pre agonistico ed agonistico.

Le indicazioni di massima sopra evidenziate risultano oltre che di difficile generalizzazione anche complicate dal fatto che tutte le salite possono essere eseguite con modalità diverse e che anche una salita lunga può essere frammentata in vari spezzoni con andature diverse. Di conseguenza, come quasi sempre accade nel ciclismo, la teoria deve confrontarsi con la fisica del territorio e con le indicazioni che ciascuno ritiene più appropriate per sé stesso (non tutti rispondiamo in maniera uguale agli stessi stimoli) e agli obiettivi che ci si pone e che possono contribuire a privilegiare un tipo di salita rispetto all'altra.

Con riferimento alle modalità di esecuzione si aprono ulteriori differenziazioni con una ripartizione per velocità ascensionale e con una differenziazione in base alla modalità di esecuzione (intervallato od uniforme).

In questo campo emergono tipologie diverse di allenamento che vanno ad allenare ulteriormente le caratteristiche di potenza muscolare, resistenza lattacida e potenza lattacida, rappresentate dalle progressioni da lento a soglia, forza & ossigeno, salite forza resistente, interval training/fartlek, ritmo uniforme (medio, lungo, soglia, sopra soglia), tipologie che entrano in gioco nei diversi periodi della preparazione.

Alcuni autori infine consigliano, specialmente con riferimento al modo di affrontare le salite più lunghe, di adottare una cadenza di pedalata elevata al fine di ridurre le tensioni muscolari e garantire il più alto afflusso di sangue possibile ai muscoli impegnati nello sforzo. In tale ambito consigliano di iniziare le salite con una cadenza di pedalata di poco inferiore a quella usata nel tratto di pianura affrontato prima e di abituarsi comunque a lavorare in agilità curando bene il gesto della

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.

pedalata. In generale le 70 e più pedalate sono consigliate per salite di pendenza normale, mentre per salite molto ripide consigliano una frequenza non inferiore alle 60 pedalate.

Dopo questa sintesi di indicazioni teoriche fornite dalla teoria, alcune brevi indicazioni su quello che di solito faccio durante la settimana.

Prima di tutto il mio obiettivo è rappresentato dalla partecipazione a gran fondo, privilegiando quelle caratterizzate da maggiore dislivello. In tal senso uno degli obiettivi principali è dato dall'abitudine a tollerare un certo dislivello e acquisire la capacità/resistenza di tenere un buon ritmo dalla prima all'ultima salita senza avere grosse flessioni mentre meno importante è il discorso legato alla potenza lattacida (i.e. sopra soglia). Altro aspetto è la necessità di evitare sedute di potenziamento in bici per evitare guai tendinei; non tutti si reagisce in maniera uguale agli stimoli e personalmente ogni volta che ho provato a fare potenziamento successivamente sono andato a peggiorare lo stato delle mie ginocchia.

Ipotizzando una settimana libera da gare, nel periodo di preparazione, e considerando 3-4 uscite con dislivello (martedì, giovedì, sabato e domenica), a grandi linee lo schema utilizzato è il seguente:

- una seduta di salite brevi (di norma infrasettimanale)
- due sedute di salite medie (una infrasettimanale ed una nel week end)
- una seduta di salite medio lunghe ¹ (nel week end)

Con riferimento ai ritmi ed alle andature, tutto dipende dal periodo della stagione e dalle condizioni (i.e. recupero delle uscite precedenti); prima parte della preparazione con andature regolari per poi mano a mano introdurre alcune sedute specifiche; salite lunghe affrontate quasi sempre ad andatura regolare.

Alberto Pigozzi
Febbraio 2009

¹ L'orografia della provincia di Reggio Emilia presenta un elevato numero di salite di circa 3 km cui fa riscontro una discreta carenza, ameno di non volersi allontanare molto nell'Appennino, di salite di lunghezza sugli 8 km con pendenze regolari.