

# Preparazione invernale del ciclista

## *Ciclismo su strada*

La stagione agonistica del ciclista inizia a fine febbraio e termina gli ultimi di settembre. Dunque il periodo di gara è lungo 6 mesi, periodo nel quale l'atleta si allena in strada.

Un buon programma di allenamento tiene conto di due importanti variabili strettamente coese l'una all'altra:

1. Obiettivi
2. Periodo.

La stagione del ciclista può essere suddivisa in quattro periodi, precedenti quello agonistico, ognuno dei quali richiede una specifica programmazione, funzionale all'allenamento.

Il seguente schema vuole chiarire l'obiettivo in funzione del periodo.

periodo	mensilità	obiettivo
Transizione	Ottobre	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rigenerazione fisica e mentale</li><li>2. Recupero attivo</li><li>3. Cross training</li></ol>
Preparazione generale	Novembre	Ottimizzazione metabolismo aerobico
Speciale	Dicembre	Potenziamento muscolare
Pre -agonistico	Gennaio Febbraio	Ottimizzazione metabolismo anaerobico (Innalzamento del valore di soglia)
Agonistico	Marzo – Settembre	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Picco</li><li>2. Mantenimento</li></ol>

Focus di questo lavoro è:

- la preparazione atletica, durante il periodo compreso tra ottobre e febbraio;
- la decontrazione e rigenerazione muscolare, durante l'intero periodo agonistico.

Vediamone, nel dettaglio, le caratteristiche tecniche.

## Periodo di transizione

Il periodo di transizione coincide con la fine del periodo agonistico ed anticipa quello di preparazione generale. Siamo in ottobre.

Giorni settimanali di allenamento: 3 sono sufficienti e comprendono

- 2 sedute indoor, come da programmazione;
- 1 di cross training.

Vediamo i punti anticipati nella tabella:

### 1. Rigenerazione fisica e mentale

Gli allenamenti sono di scarico, essenzialmente non specifici. Le attività distensive, divertenti ed efficaci per ridurre la stanchezza fisica e psichica accumulata.

La lezione di indoor cycling va benissimo, purché mantenga la FC entro l'80% della  $FC_{max}$  e consenta piccoli costanti incrementi della FC e recuperi ben programmati.

### 2. Recupero attivo

Il recupero fisico può essere ben raggiunto attraverso attività di condizionamento alternativo. A fine stagione il ciclista è in uno stato eccessivo di ipertonia, visto che ha costantemente lavorato in contrazione concentrica. Per questo sono ottimi lavori di:

- Decontrazione e stretching;
- Potenziamiento muscolare in fase eccentrica ed isometrica;
- Respirazione.

### 3. Cross training

La richiesta di condizionamento cardio-vascolare e/o respiratorio può essere soddisfatta, più opportunamente, in attività diversificate.

Queste attività possono essere di tre tipi:

- alternative al ciclismo: il nuoto va benissimo come è buona una attività leggera in sala pesi.
- uscite a fondo lento in bicicletta.

## Periodo di preparazione generale

Il periodo di preparazione generale segue quello di transizione. In questo periodo si iniziano il ricondizionamento cardiaco e muscolare: le intensità sono ancora medio-basse per creare la base su cui costruire successivamente lavori specifici, i quali indurranno, a loro volta, adattamenti specifici. Siamo in novembre.

Giorni settimanali di allenamento: 3 sono ancora sufficienti e comprendono

- 2 sedute indoor, come da programmazione;
- 1 uscita a fondo lento.

Nella tabella abbiamo parlato di **ottimizzazione del metabolismo aerobico**.

Le sedute indoor prevedono:

1. Lavori con carichi esterni per la forza resistente ma non ancora orientati alla massimale, seguiti da una lezione di indoor cycling, come descritta al punto 2;
2. La lezione di indoor cycling comprende:
  - un lavoro di agilità con RPM che vanno di 90 ai 115;
  - lavori in salita a leggera resistenza che prevedono incrementi cardiaci costanti fino ad arrivare ad un massimo dell'85% della  $FC_{max}$ .

## Periodo di preparazione speciale

Il periodo di preparazione speciale segue quello di preparazione generale. In questo periodo si iniziano i lavori di potenziamento muscolare e di resistenza al medio. Siamo in dicembre.

Giorni settimanali di allenamento: 4 sono sufficienti e comprendono

- 2 sedute indoor, come da programmazione;
- 1 di cross training;
- 1 uscita a fondo lento, nelle prime 2 settimane, al medio, nelle successive 2.

La principale caratteristica di questo periodo di allenamenti è il **potenziamento muscolare**.

Le sedute indoor prevedono:

1. Lavori con carichi esterni per la forza resistente orientati alla massimale, seguiti da una lezione di indoor cycling, come descritta al punto 2;
2. La lezione di indoor cycling comprende:
  - un lavoro di agilità con RPM che stiano entro i 100;

- lavori in salita a resistenza medio –alta, che prevedono incrementi cardiaci costanti fino ad arrivare al 90% della  $FS_{ana}$ . La  $FS_{ana}$  è mantenuta costante per intervalli temporali relativamente ampi, al fine di spezzare le catene di trigliceridi e migliorare la potenza aerobica.

## Periodo pre -agonistico

Il periodo pre –agonistico occupa 2 mesi: gennaio e febbraio. È bene suddividere questo periodo in corrispondenti due mesocicli, ognuno con specifiche caratteristiche d’allenamento ma entrambi con l’obiettivo di accelerare l’**onset**, migliorare la funzione del **metabolismo anaerobico**, innalzare il valore di **soglia anaerobica**, migliorare la performance in **lattacidosi**, migliorare l’**agilizzazione**.

In gennaio i giorni settimanali di allenamento sono 5 e comprendono

- 2 sedute indoor, come da programmazione;
- 1 uscita in SFR (Salita –Forza –Resistenza);
- 1 uscita di medio in pianura;
- 1 uscita con IT tra  $FS_{ana}$  e medio in salita.

Le sedute indoor prevedono:

1. Lavori con carichi esterni per la forza massimale, seguiti da una lezione di indoor cycling, come descritta al punto 2;
2. La lezione di indoor cycling comprende:
  - un lavoro di agilità con RPM che stiano entro i 100;
  - una seduta settimanale comprende lavori in salita a resistenza medio –alta, che prevedono incrementi cardiaci costanti fino alla  $FS_{ana}$  e da qui propone ripetute in resistenza lattacida in 2:1.
  - una seduta settimanale ad incremento cardiaco costante ed un lavoro al 90% della  $FS_{ana}$ .

In febbraio i giorni settimanali di allenamento continuano ad essere 5 e comprendono

- 2 sedute indoor, come da programmazione;
- 1 uscita in medio in salita;
- 1 uscita di corto veloce in pianura, con ripetute in soglia;
- 1 uscita con IT fuori  $FS_{ana}$ .

Le sedute indoor prevedono:

1. Lavori con carichi esterni per la forza esplosiva, seguiti da una lezione di indoor cycling, come descritta al punto 2;
2. La lezione di indoor cycling comprende:
  - un lavoro di agilità con RPM che stiano entro i 100 ma con incrementi di resistenza che consentano un lavoro incrementale fino al 90% della  $FC_{max}$  ;
  - una seduta bi -settimanale comprende lavori in salita a resistenza medio –alta, che prevedono incrementi cardiaci costanti fino alla  $FS_{ana}$  e da qui propone ripetute in resistenza lattacida in 2:0,8.
  - una seduta bi -settimanale ad incremento cardiaco costante ed un lavoro al 80% della  $FC_{max}$ . Su questo ritmo cardiaco si inseriscono scatti in resistenza fino al 92 %-95% della  $FC_{max}$  per una durata di 10” e recuperi in 30”, al fine di migliorare in metabolismo dell’ATP e, quindi la velocità di scatto.

La fine di quest’ultimo periodo coincide con il termine del lavoro insieme e della preparazione invernale. Ci starebbe a pennello una bella settimana di recupero: sarebbe bene utilizzare le prime gare e/o i primi 20gg di marzo per tradurre in esterno il lavoro indoor.

## Periodo agonistico

Il periodo agonistico è lungo, intenso, stancante: da marzo a tutto settembre. Obiettivo principale è il **mantenimento** dello stato di performance raggiunto.

Le uscite in strada saranno lunghe ma con un grado di intensità minore rispetto a quello di gara. Di fondamentale importanza diventa il fattore **recupero**.

Un aiuto efficace viene da almeno una seduta infrasettimanale dedicata interamente alla decontrazione e rilascio muscolari, opportunamente integrati con uno stretching mirato e consapevole.

Verrà quindi toccato in top della condizione!! Qualche accortezza e questo splendido stato di forma potrà essere mantenuto fino alla fine della stagione agonistica.

## L'importanza della decontrazione muscolare e dello stretching nel ciclismo..

L'errore che comunemente viene commesso dai ciclisti è quello di focalizzarsi unicamente sull'allenamento in bici. L'idea è quella di dedicare più tempo possibile al gesto atletico specifico a discapito di altre discipline che possono migliorare il recupero, il rendimento e prevenire determinate patologie.

Troppo spesso vengono considerate normali situazioni che in realtà non lo sono. Il mal di schiena, il dolore alla cervicale, ai glutei, il formicolio alle mani o ai piedi, dolori muscolari diffusi, sono solo alcuni di questi esempi.

Ne soffrono un'alta percentuale di ciclisti, ma solo pochi fanno qualcosa per migliorare la situazione. E se anche lo fanno tendono ad eliminare l'effetto ma non la causa, ossia delegano ad altri la soluzione del problema (massaggiatori, fisioterapisti, biomeccanici, ecc) ma non intervengono in prima persona attuando quelle misure necessarie a prevenire.

Noi Siamo fortemente convinti che migliorare l'elasticità muscolare e la mobilità articolare con almeno una seduta infrasettimanale dedicata interamente alla decontrazione e rilascio muscolare, opportunamente integrata con lo stretching siano componenti essenziali e necessari per migliorare il recupero e prevenire molte patologie.

Proprio per questo abbiamo integrato le nostre lezioni di indoor cycling con lezioni mirate di decontrazione muscolare, lezioni che proseguiranno tutto l'anno anche quando inizierete l'attività agonistica.

### *Cos'è una contrattura muscolare e perché è così importante ridurla?*

*La contrattura muscolare è una contrazione involontaria, persistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici.*

*Il muscolo coinvolto si presenta rigido e l'ipertonìa delle fibre muscolari è apprezzabile al tatto.*

*La contrattura è di per sé un atto difensivo che insorge quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico per cui vi si innesca una contrazione difensiva con un aumento involontario e permanente del tono.*

*Si sviluppano contratture in seguito a gesti sportivi a freddo, movimenti bruschi e violenti, traumi muscolari contusivi, stiramenti o lesioni muscolari, distorsioni capsulo-legamentose, squilibri posturali, compensi funzionali, immobilità articolare da tutori e apparecchiature gessate, mancanza di coordinazione e in generale in tutti i casi in cui il disuso di uno o più muscoli porta ad un relativo sovraccarico di altri.*

*Il soggetto colpito da una contrattura avverte un dolore più o meno intenso e diffuso lungo l'area muscolare interessata.*

*Per ridurre una contrattura è necessario un trattamento manuale o strumentale in base alla gravità*