

# ALLENARSI CON LA POTENZA. LA CHIAVE DI VOLTA.

DA [www.power-meter.it](http://www.power-meter.it) Di Angelo Furlan.

E' sotto gli occhi di tutti gli appassionati e professionisti del settore ed è consapevolezza comune che il misuratore di potenza sarà lo strumento del futuro, per chi vorrà aggiungere qualità ed anche divertimento ai propri allenamenti. Nell'era di internet è diventato molto facile reperire informazioni molto tecniche e dettagliate riguardo all'argomento, così come la bibliografia si sta arricchendo di volumi dedicati. In questo breve articolo Vi porterò in maniera riassuntiva la mia esperienza teorico-pratica di ciclista professionista e di allenatore al mio centro angelofurlan360. Quello che ho fatto negli anni di attività professionistica è stato cercare di dare un riscontro pratico alle valide teorie di settore, perché spesso la pratica permette di dare valore aggiunto alla teoria.



**Risultato: con il misuratore di potenza si risparmia tempo e ci allena meglio. Perché?**

Spiegarlo in poche righe è impresa ardua, visto le molteplici motivazioni, esporrò alcune cose che potrei potranno in seguito essere approfondite.

**DALL'ANALISI DELL' ALLENAMENTO O DELLA GARA SI INDIVIDUANO LE CARATTERISTICHE DELL'ATLETA E SI CREANO PROGRAMMI FUNZIONALI ALLA SPECIALITA' RICHIESTA.**

Ogni disciplina presenta delle speciali caratteristiche prestantive che solo con il misuratore di potenza possono essere messe in evidenza.

Azioni di gara che sembrano presentare un andamento statico per ciò che riguarda l'analisi della frequenza cardiaca o della media della velocità in realtà nascondono con l'analisi dell'andamento della potenza, una miriade di applicazioni diverse di forze applicate e tempi di applicazione. In molte gare vince chi sa resistere ad una altissima intensità per un breve periodo di tempo. Col misuratore di potenza andiamo a ricreare in maniera estremamente precisa le situazioni di gara specifiche (quando ad esempio ci siamo staccati dal gruppo sullo scollinare di una salita o quando non siamo riusciti ad agganciarci ad una fuga vincente per 5 metri. Queste sono tutte caratteristiche che possono essere migliorate in maniera specifica.

## **Il Fai da te.**

Tra le molte peculiarità del misuratore vi è quella di poter trasformare la propria bici in un vero e proprio strumento per test. Tuttavia è molto importante essere seguiti da un preparatore atletico competente preparato che vi faccia evitare gli errori più comuni, eccone alcuni dei molti che vedo quotidianamente.

- Continuare a guardare il computerino variando repentinamente la velocità per tenere il watt al millesimo (rischiando ad andare a sbattere).
- Dimenticarsi di monitorare il cuore, buttando via la fascia cardiaca perché l'amico ha detto che non serve più guardare i battiti.
- Tenere il valore di ftp\* e le zone uguali tutto l'anno sul computerino.
- Essere maniacalmente teorici e fiscali trasformando l'ausilio tecnico in un limite prestazionale.

\* parametro ricavato dal test con il quale si determinano i range di allenamento in watt.

## **Vale la pena acquistare un misuratore di potenza?**

### **A chi non è adatto.**

- Chi ha poca dimestichezza con la tecnologia o non ha chi può aiutarlo, o chi no vuole imparare ad utilizzare la tecnologia.
- Chi si stanca facilmente di seguire un allenamento programmato.
- Chi ha molto tempo e vuole allenarsi "alla vecchia maniera" (solo volume).

## **A Chi è adatto.**

- Il ciclista evoluto che vuole ottenere qualcosa in più dal proprio allenamento.
- L'appassionato di tecnologia.
- Chi ha poco tempo durante la settimana e vuole ottimizzare il proprio tempo a disposizione.
- Chi vede di non migliorare più col cardiofrequenzimetro e vuole dare un input motivazionale prestazionale e qualitativo ai propri allenamenti.
- Chi è proiettato al futuro e vuole stare al passo con i tempi.
- Chi vuole a parità di fatica, avere migliori risultati.

Quindi per concludere per me è **SI**

**ALLENARSI CON LA POTENZA. LA CHIAVE DI VOLTA.**

**PERSONALMENTE APPROVATO DAL MIO PUNTO DI VISTA AL 110%.**

---

## ***Chi è Angelo Furlan***

[www.angelifurlan360.it](http://www.angelifurlan360.it)

- *Partito dalla bmx, passando attraverso tutte le discipline del ciclismo, professionista su strada a livello internazionale con esperienza pluriennale, ha gareggiato nelle più importanti e famose gare mondiali ed ha militato nei più blasonati team a livello internazionale concludendo l'attività professionistica "pedalata" nel 2013. Attualmente gestore del centro servizi al ciclista angelofurlan360.*
- *Tecnico allenatore categorie internazionali, direttore sportivo 3° livello FCI.*
- *Tutor federale formazione maestri di Mountain bike.*
- *Docente e collaboratore federale.*
- *Maestro di Mountain bike.*
- *Guida ciclo sportiva, bike guide escursionismo a accompagnamento ciclisti su strada e offroad.*
- *Corso avanzato tecniche di comunicazione per formatori del settore scuola dello sport del Coni.*
- *Titolare centro di servizi al ciclismo "AngeloFurlan360".*
- *Esperienza pluriennale, lavoro quotidiano e utilizzo dei più moderni strumenti per l'analisi delle prestazioni degli atleti (Trainingpeaks, WKO+, poweragent, Srm, Garmin e tutti gli strumenti più utilizzati al momento).*