

Una proposta di allenamento invernale il CICLOCROSS

articolo pubblicato su "La Bicicletta", di Paolo Aprilini

Il periodo tra dicembre e febbraio è quello ideale per praticare il ciclocross sia in allenamento che in gara, tenendo conto che è anche un'ottima preparazione per chi punta ai risultati su strada.

Il ciclocross è una specialità ciclistica di antica tradizione. Le sue origini, come pratica sportiva risalgono infatti agli albori del ciclismo quando veniva ancora chiamata "ciclopratismo". Oggi è molto praticato soprattutto nelle nazioni del centro e nord Europa, in particolare Svizzera, Belgio, Olanda, Germania e Repubblica Ceca. I risultati di livello mondiale dei campioni italiani sono altissimi anche grazie ad alcuni grandi atleti tra cui Pontoni, Bramati e Di Tano, solo per citarne alcuni. Gli specialisti del ciclismo su strada spesso utilizzano questa disciplina nel corso della preparazione invernale per completare il proprio allenamento generale, cercando di stimolare al meglio capacità e potenza aerobica, nonché tecnica e abilità di guida. Ovviamente, però, l'organizzazione del piano di preparazione annuale deve tenere conto delle esigenze delle due specialità e dei due diversi periodi agonistici. Infatti, su strada, il periodo agonistico è tra marzo e ottobre, mentre per il ciclocross il periodo va da novembre-dicembre a febbraio.

La doppia periodizzazione

Dunque, chi vorrà affrontare sia la stagione agonistica su strada sia quella di ciclocross, deve impostare la programmazione del proprio allenamento considerando di dover realizzare due periodi agonistici nell'arco dei dodici mesi. In pratica, si dovrà programmare una doppia periodizzazione. Quindi, nello stesso anno, invece di avere un solo periodo di preparazione generale, che per la strada corrisponde ai mesi invernali, se ne avrà anche uno per il ciclocross, che ovviamente cadrà tra agosto e l'inizio di settembre. E altrettanto avviene per il periodo preagonistico: tra febbraio e marzo per la strada e tra settembre e ottobre per il ciclocross. Al termine dei due periodi agonistici, inoltre, si dovrà considerare un fase di almeno una decina di giorni di recupero, giornate, cioè, di riposo e di moderata attività in bicicletta, prima di passare al nuovo ciclo di preparazione. Tale pausa serve per ripristinare nell'organismo le migliori condizioni sia fisiche che psicologiche prima di affrontare nuovi impegni competitivi.

La settimana tipo

Il primo allenamento della settimana, o comunque il giorno dopo una gara, conviene effettuare un'uscita di recupero su strada a ritmi agili (90-100 rpm) con un percorso prevalentemente pianeggiante e per la durata di circa 90 minuti. Il secondo allenamento prevede una seduta specifica di ciclocross: su percorso tipo gara, quindi, verranno effettuati, a seconda del livello individuale di preparazione, tratti di percorso mantenendo i ritmi di gara per almeno una decina di minuti. Tra una prova e la successiva è prevista una fase di recupero tra sei e dieci minuti ad andatura più blanda, sempre su percorso sterrato. In questo allenamento, se possibile, dovrebbero essere presenti ostacoli naturali e artificiali, ed eventualmente alcuni tratti da percorrere a piedi trasportando la bici. Questo tipo di allenamento, per chi avesse la possibilità di allenarsi cinque o sei giorni alla settimana, può essere ripetuto anche nel quinto giorno della settimana. Il terzo allenamento, che sarà anche il sesto per chi ha più tempo da dedicare alla preparazione nel corso della settimana, sarà un'uscita su strada di fondo, con variazioni di ritmo tra fondo lungo e medio su percorso ondulato, e di agilizazione (95-105 rpm) nel finale della seduta, su percorso prevalentemente in pianura.

Uno o due giorni a settimana saranno di riposo secondo le necessità individuali, sostituendo eventualmente uno degli allenamenti indicati, ad esempio quello con variazioni di ritmo su strada.

Percorso e durata di gara

Il percorso è formato da un circuito, chiuso al traffico, di lunghezza compresa tra i 2.5 e 3.5 km e deve essere ciclabile al 90 per cento. Può comportare al massimo quattro ostacoli naturali, lunghi singolarmente non oltre ottanta metri, che obblighino l'atleta a scendere dalla bicicletta. Inoltre, può essere previsto sul percorso un solo ostacolo artificiale composto da due tavole, di materiale non metallico e alte quaranta cm, disposte, per tutta la larghezza del percorso, alla distanza di quattro metri l'una dall'altra. Nelle gare di ciclocross è possibile effettuare, in apposite postazioni del percorso, il cambio di ruota o di bicicletta. Per avere un'idea della durata di un allenamento prendiamo, ad esempio, quella delle competizioni agonistiche. L'attività agonistica di ciclocross può essere effettuata a partire dalla categoria degli Esordienti di secondo anno, per i quali è stabilito che la durata di gara sia di 30 minuti. Per le successive categorie agonistiche sono previsti raggruppamenti e durate di gara diversi: ad esempio, 30 minuti di gara sono stabiliti anche per la categoria Donne Open (allieve, junior, élite), mentre 40 minuti di corsa sono fissati per le categorie Allievi e Juniores. Gli Under 23 corrono per 50 minuti nelle gare regionali, ma se gareggiano nella categoria Open, cioè insieme agli Élite, la durata di gara è comunque di 60 minuti, come previsto per la categoria superiore in ogni tipo di gara. In ogni caso, per le gare internazionali si fa riferimento al regolamento Uci.

La bicicletta da utilizzare

La bicicletta da utilizzare per il ciclocross deve avere caratteristiche di solidità piuttosto elevate in quanto le sollecitazioni che deve sopportare sono notevoli. Pertanto, l'inclinazione del telaio ha un valore angolare tra i 73 e i 74 gradi. La forcella è più larga e più alta di quelle di altre specialità (strada e pista) per evitare che fango o altro materiale possano rallentare o bloccare la ruota. Lo spazio maggiore tra i componenti rotanti, per evitare il blocco del movimento, è particolarmente evidente anche a livello del ponticello alto, del freno, nonché vicino al movimento centrale. Questo è tra i 28 e i 29 cm da terra. Movimento più alto significa maggiore protezione contro gli urti, pedalata più attiva anche in tratti accidentati e in curva e possibilità di usare pedivelle più lunghe (anche di 175 mm) in modo da ottenere una leva più favorevole. Nell'agonismo di alto livello è usata frequentemente la doppia moltiplica, in quanto i percorsi, soprattutto negli ultimi anni, sono diventati sempre più veloci.