

Preparazione atletica.it il portale dedicato all'allenamento

Allenare le volate: metodi e mezzi di allenamento in funzione del potenziamento muscolare per conseguire il massimo risultato possibile.



A cura di Gianni Cedolini – Insegnante EF, preparatore fisico, docente corsi tecnici FCI.

Prendo spunto da un articolo che ho letto a cura di Jasper Stuyven (Trek-Segafredo) – Hammer Sportzone Limburg, che trattava il modello delle volate riferite chiaramente al ciclismo su strada ma lo stesso argomento può interessare anche i tanti fuoristradisti o pistard. Prima di trattare questo argomento vorrei evidenziare che questo sport si presta in maniera incredibile ad essere quantificato in ogni sua specialità, di conseguenza, i tecnici possono avere a disposizione una miriade di dati per aiutarli nella programmazione del lavoro in funzione del miglioramento delle capacità del corridore.

Nello studio sul modello prestativo del finale di gara sono stati valutati il tempo di lavoro, la potenza media e massima, la velocità media e massima espressa dai corridori. Questi parametri possono quindi aiutare a programmare la giusta strategia per migliorare questa capacità di forza senza dimenticare che la prestazione deve tenere conto anche della tecnica e , in questo caso dell'aerodinamica.

ANALISI DEI RISULTATI



Fernando Gaviria (Quick-Step Floors) – Giro d'Italia, Stage 3

- Time: 20sec
- Average speed: 55.0km/h
- Top speed: 61.9km/h
- Average power: 834W
- Peak power: 1468W

Fernando Gaviria (Quick-Step Floors) – Giro d'Italia, Stage 5

Time: 18sec
Speed: 65.0km/h
Top speed: 67.8km/h
Average power: 934W
Peak power: 1339W

Max Walscheid (Team Sunweb) – Hammer Sportzone Limburg, Hammer Sprint

Time: 15sec
Average power: 1146W
Peak power: 1530W

Caleb Ewan (ORICA-SCOTT) – Giro d'Italia, Stage 1



Time: 17sec
Speed: 64.3km/h
Top speed: 70.9km/h
Average power: 985W
Peak power: 1484W

André Greipel (Lotto Soudal) – Giro d'Italia, Stage 12

– Time: 19sec
– Speed: 68.2km/h
– Top speed: 69.1km/h
– Average power: 1212W

– Peak power: 1736W
– 5sec peak power: 1619W

Fernando Gaviria (Quick-Step Floors) – Giro d'Italia, Stage 13

– Time: 21sec
– Speed: 64.8km/h
– Top speed: 72.8km/h
– Average power: 1098W
– Peak power: 1478W

Peter Sagan (BORA-hansgrohe) – Tour de Suisse, Stage 5

– Time: 18sec
– Speed: 70.5km/h
– Top speed: 76.2km/h
– Power: 1220W
– 5sec peak power: 1417W

PROPOSTE DI LAVORO

L'allenamento della forza, nelle sue espressioni massimali cioè sopra la soglia del 70% del massimale di forza (quindi alla massima intensità possibile), è il fulcro sul quale si deve concentrare l'allenamento. I parametri di riferimento devono essere:

ALLENAMENTO SPECIFICO IN BICICLETTA

Metodo INTERVAL TRAINING Sprint massimali con recupero completo

Lavoro tra i 10" e i 20" alla massima intensità considerando che il movimento è quasi tutto a livello monopodalico potremo quasi dimezzare il tempo di lavoro per ciascuna gamba.

Recupero tra 1'30" e 2' deve consentire la massima prestazione possibile nelle ripetute

Ripetizioni tra le 5 e le 10 dipende dal tempo di lavoro

Serie tra le 3 e le 5 con recupero di almeno 15' tra le serie

Volume della singola seduta minimo 15 ripetute massimo 30

Volume settimanale dipende dal periodo dell'anno e dalla categoria

Espressione di forza allenata: Forza esplosiva e forza rapida

Esempio di allenamento su strada:

Dopo aver effettuato un riscaldamento adeguato di minimo 30' con fila unica e sprint liberi a RPM diverse i corridori si portano sul punto dedicato all'allenamento specifico:

Modalità:

1 - Sprint pianura a coppie partenza in movimento da circa 10 metri dalla linea di partenza
Tempo di lavoro 15" arrivo a circa 100 metri dipende dalla categoria e dalle capacità dei singoli corridori. 8 ripetute. Tempo di recupero tra le ripetute 1'30" Rapporto 53/14 senior e 52/16 giovani ma indicativo.
Espressione di forza allenata dinamica i primi metri esplosiva nella parte centrale Rapida nella parte finale.
Tutto il tratto si effettua in posizione seduta con lo stesso rapporto.

2 – Variante rispetto all'allenamento 1 – **Sprint in movimento in piedi**

Tempo di lavoro 15" arrivo a circa 100 metri. 8 ripetute. Tempo di recupero tra le ripetute 1'30" Rapporto 53/12 senior e 52/14 giovani ma indicativo.
Espressione di forza allenata esplosiva nella parte centrale Rapida nella parte finale.
Tutto il tratto si effettua in posizione in piedi con lo stesso rapporto.

3 - Variante rispetto all'allenamento 1 – **Sprint in movimento con cambio di rapporto**

Tempo di lavoro 20" arrivo a circa 150 metri. 8 ripetute. Tempo di recupero tra le ripetute 1'30" Rapporto 53/16 senior e 52/14 giovani ma indicativo.
Espressione di forza allenata esplosiva nella parte iniziale e centrale Rapida nella parte finale.
Il corridore sceglie la posizione e , circa a metà tratto, scala il rapporto di 2 denti.

4 – **Sprint in salita partenza da fermo** – allenamento meno specifico

Tempo di lavoro 10" arrivo a circa 60 metri. 8 ripetute. Tempo di recupero tra le ripetute 1'45" Rapporto 53/14 senior e 52/16 giovani ma indicativo.
Espressione di forza allenata dinamica nella parte iniziale e centrale Esplosiva nella parte finale.
Partenza in piedi poi seduto.

Queste modalità possono variare attraverso i parametri di lavoro e recupero, mantenendo sempre il range, la tipologia del terreno strada fuoristrada, la % di dislivello, il rapporto e di conseguenza le RPM in partenza e uscita. Ogni allenamento allenerà un'espressione di forza diversa, il tecnico individuerà le criticità del corridore e applicherà una tipologia piuttosto che un'altra in funzione dei suoi bisogni.

VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DELL'ALLENAMENTO

Se l'obiettivo è quello di effettuare gli sprint alla massima intensità possibile è fondamentale scoprire quale sia la massima intensità di ciascun corridore attraverso strumenti più o meno sofisticati. Da scartare è la FC in quanto non significativa nelle prove brevi, se non si possiede il misuratore di potenza basta un cronometro ed effettuare la misurazione del tempo di ciascuno prima dell'inizio delle ripetute.

ALLENAMENTO GENERALE IN PALESTRA

Metodo INTERVALLATO ripetute massimali con recupero completo

Lavoro tra le 6 e le 8 ripetizioni alla massima intensità.

Recupero tra 1'30" e 2' deve consentire la massima prestazione possibile nelle ripetizioni

Serie tra le 3 e le 5 per ciascun movimento.

Volume della singola seduta minimo 9 massimo 12 serie

Volume settimanale dipende dal periodo dell'anno e dalla categoria

Espressione di forza allenata: Forza dinamica e esplosiva

In maniera sintetica descriverò le modalità di lavoro soltanto con esercitazioni che coinvolgeranno soprattutto gli arti inferiori ma il movimento è influenzato da una corretta postura e stabilità delle principali articolazioni coinvolte.

Modalità:

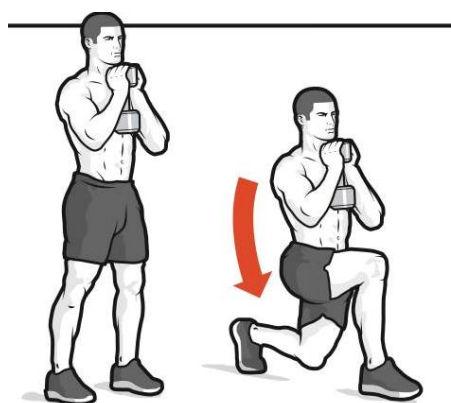
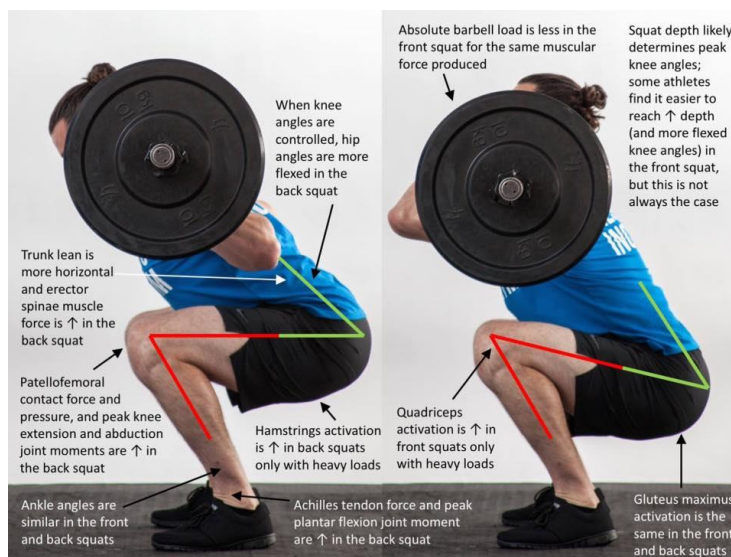
1 - **Squat bipodalico** fino ad un angolo di 90° che corrisponde a 2 terzi della pedalata circa quindi nel massimo impegno muscolare dopo il punto morto superiore.

Carico: oltre al peso corporeo un sovraccarico che consente di effettuare 8 ripetizioni alla massima intensità.

Espressione di forza Dinamica

Numero di serie 4 con 2' di recupero tra una serie e un'altra.

Attrezzo utilizzato Bilanciere con dischi se il movimento è stato allenato prima a carico naturale.



2 - **Affondo gamba dietro:** partendo dalla posizione piedi uniti effettuare un affondo portando una gamba indietro fino a che il ginocchio non sfiori terra.

Carico: oltre al peso corporeo un sovraccarico che consente di effettuare 8 ripetizioni alla massima intensità.

Espressione di forza Dinamica

Numero di serie 4 con 2' di recupero tra una serie e un'altra.

Attrezzo utilizzato manubri se il movimento è stato allenato prima a carico naturale.

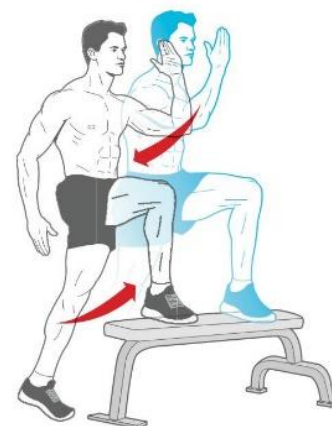
3 - **Step up monopodalico:** partendo dalla posizione in piedi con 1 piede su uno step o box di almeno 50 cm salire sullo stesso e ritornare.

Carico: naturale

Espressione di forza Esplosiva

Numero di serie 4 con 1'30" di recupero tra una serie e un'altra.

Attrezzo utilizzato box , panca o step



Allenamento significa adattamento, ogni proposta è valida o meno valida in funzione dell'atleta e delle sue esigenze, le proposte generali e specifiche devono comunque fare sempre riferimento agli obiettivi e al modello di riferimento. L'allenamento della forza può essere efficace soltanto se applicato con metodo scientifico da esperti su giovani già sviluppati con particolare attenzione alla tecnica di esecuzione dei movimenti.

Effettuare un "copia incolla" senza conoscere i soggetti ed i principi del metodo di allenamento non è serio e non serve a niente quindi avvalersi sempre di un esperto in materia che ha effettuato studi scientifici sull'argomento ed evitare pseudo allenatori che in virtù di un loro passato da ciclisti si improvvisano allenatori.

Per approfondire l'argomento scarica altri articoli a titolo gratuito sul portale www.preparazioneatletica.it o invia una mail a info@preparazioneatletica.it