

L'allenamento moderno in mountain bike

(martedì, 24 maggio 2005) - - Ultimo Aggiornamento (martedì, 24 maggio 2005)

L'allenamento "moderno" in mtb

La programmazione e la periodizzazione dell'allenamento nel ciclismo degli ultimi 10 anni ha subito numerose evoluzioni. Questo sviluppo dell'allenamento è dovuto in parte alla mountainbike, da sempre, sensibile e "officina" di nuove tendenze.....

In questo articolo mi piacerebbe solamente stimolare qualche piccolo argomento e dimostrare come si è evoluto l'allenamento in mountainbike nel tempo e come questo ha "inquinato" anche il mondo della bicicletta da strada, da sempre molto più tradizionalista.

Forza

In mountainbike lo sviluppo e il miglioramento della componente di forza è sempre stato un dato importante. E' evidente come, rispetto alla bicicletta da strada, l'intervento di forza sia più importante e continuo dal procedere in pianura alla salita. Per il terreno, la sezione e l'attrito dei pneumatici, la mancanza di effetto scia, ecc..

Il miglioramento della forza può essere eseguita in diverse e con diverse modalità; con esercizi da sovraccarico e anche sull'attrezzo "bicicletta" attraverso l'uso di rapporti con sviluppo metrico differente e a differente frequenza di pedalata rpm.

Che potenziamento fare:

L'utilizzo di macchine isotoniche è sicuramente la soluzione migliore per cercare di aiutare tutti i distretti muscolari a sostenere sempre più importanti e cicliche tensioni muscolari, anche se a carico naturale si può già fare un ottimo lavoro. L'ideale sarebbero due o tre sedute corpose di training di potenziamento.

- La prima fase del potenziamento dovrà prevedere solamente un riequilibrio muscolare e quindi un training condotto sul 60% del carico massimale su base di 12-15 ripetizioni con 3-4 serie.
- La seconda fase prevederà sicuramente carichi più consistenti, per esempio una seduta piramidale e una sull'90 % del carico massimale oppure con esercizi a contrasto, 5-6 ripetizioni all'80 % e 5-6 ripetizioni al 30% in rapidità
- La terza fase, quella più specifica, potrà svolgersi con mini circuiti "ad alta specializzazione" e successivamente a carico naturale (in bicicletta).

Esempio mini-circuito treno inferiore 80% carico:

- Leg extension (quadricipiti) 6 rip.
- Leg curl (bicipiti femorali) 6 rip.
- Glutei-quadricipiti (1/2 squat) 6 rip
- 4-5' di rulli ad intensità medio alta 200-250 watt a 100 rpm recupero tra le sedute nullo, tra i mini-circuiti 4-5']
- La quarta ed ultima fase (come detto in precedenza) è poi quella che si svolge direttamente sul campo o direttamente sul mezzo la bicicletta.

Una necessaria riflessione e precisazione è da fare sul termine forza e sul suo sviluppo. All'allenatore e all'atleta interessa migliorare la forza o la sua espressione?

Sicuramente la seconda situazione. L'obiettivo principale deve essere legato al miglioramento della potenza. Quindi il lavoro muscolare deve necessariamente essere un "training di tipo neuromuscolare" che abbia come obiettivo primario l'espressione di forza nell'unità di tempo.

- Forza x velocità = Potenza
- Il nostro obiettivo quindi non deve essere limitato al miglioramento quantitativo del singolo distretto muscolare bensì deve essere legato anche al controllo e miglioramento della velocità di esecuzione, sicuramente molto più importante.
- Ciò permetterà di esprimere, a parità di velocità (rpm) più forza (rapporto più lungo) o a parità di forza (stesso rapporto) più velocità (rpm).

Training aerobico

Questo tipo di approccio di "nuova concezione", è stato "abbracciato" anche per ciò che riguarda il training aerobico. L'allenamento aerobico, base del training degli sport di endurance, ha subito negli ultimi anni una sottile ma sostanziale modifica.

Non si tende più a lavorare per scomparti predefiniti con macrocicli rigidi e soprattutto di grande quantità a velocità (qualità) blanda. La qualità è monitorata durante tutti i periodi nella consapevolezza che è importante non "dimenticare", anche durante il periodo off-season, i ritmi gara. Mantenendo una "abitudine" muscolare e organica a determinate velocità.

E' chiaro comunque che non bisogna rischiare di trasformare l'atleta in una macchina ma spero che ciò offra uno spunto di riflessione per poter migliorare, dove possibile, il rendimento agonistico.

Prof. Simone Diamantini