



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 11

ALLENAMENTI ALTERNATIVI E PROPEDEUTICI

La stagione invernale condiziona spesso la “**continuità**” degli allenamenti, elemento questo imprescindibile nel periodo della preparazione generale.

In questo periodo “**quantità**” o “**volume**” devono occupare lo spazio prevalente degli allenamenti, garanzia per mantenere una buona condizione fisica per il lungo periodo agonistico.

Se fuori piove o addirittura c'è neve e se l'impianto coperto non è idoneo (è consuetudine avere spazi eccessivamente ridotti), risulta difficile impostare lavori di quantità per costruire una adeguata **base aerobica**.



Una alternativa possibile, facile da realizzare e propedeutica al nostro gesto tecnico, è la **bicicletta**, in questo caso utilizzata al coperto sul “**rullo**”.



La ciclicità, la continuità, l'alternanza delle estensioni-spinte degli arti inferiori, fanno avvicinare questo movimento all'azione tecnica di **spinta in rettilineo**, in modo particolare le percezioni che si riceveranno pedalando potranno poi essere trasferite positivamente (transfert positivo) durante i lavori specifici sui pattini.

Materiale occorrente

1. **Bici** (necessariamente adeguata alla struttura dell'atleta che deve essere ben posizionato in sella).
2. **Rullo** (l'innalzamento di 7-10 centimetri della ruota posteriore, deve essere compensato con lo stesso rialzo sulla ruota anteriore, "la bici deve essere in bolla").



3. **Un cronometro** (di solito c'è nelle funzioni del computer del contachilometri della bici).
4. **Un cardiofrequenzimetro** (per un maggiore controllo e monitoraggio del lavoro, informazioni trasferibili poi nei lavori specifici sui pattini).
5. **Un buon pantaloncino da bici** con relativo fondello (in commercio differenziati anche per sesso).
6. Una "**bandana**" sulla fronte ed un **piccolo asciugamani** per tamponare il sudore, se ne produrrà molto!!!
7. Nelle prime sedute l'attenzione dovrà essere posta alle **RPM** (ritmo pedalate minuto) elemento determinante del lavoro, poi quando la sensibilità sarà maggiore un po' di **musica** non guasta.

Prima di passare alla proposta di lavoro, sono necessarie alcune informazioni di carattere tecnico inerenti la meccanica della bicicletta e la posizione in sella.

Spiegazione di base

L'utilizzo della trasmissione a catena nella bicicletta è dovuto alla necessità di ottenere, da un giro di pedali, un maggior numero di giri della ruota motrice.

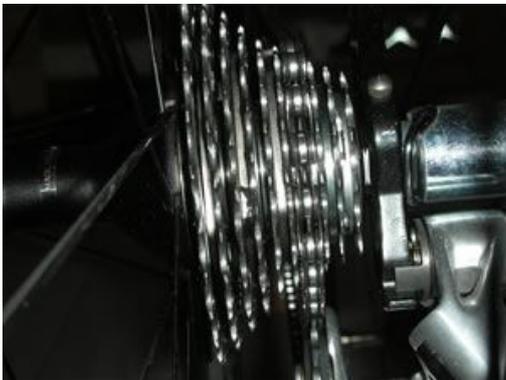
Per questo motivo la catena scorre su ingranaggi di differente dimensione in grado di moltiplicare la rotazione delle pedivelle secondo il rapporto tra l'ingranaggio anteriore (più grande) e il posteriore (più piccolo).

Nelle biciclette da corsa la disponibilità di più ingranaggi anteriori (moltipliche) e posteriori (pacco pignoni) permette di variare questo rapporto in base alle esigenze del ciclista dipendenti dalle sue condizioni fisiche ma anche dalla pendenza della strada, dalla presenza di vento e così via.

Le **moltipliche anteriori** possono essere: 52-53 x 39 o nel caso di utilizzo delle compatte 50 x 36 (vedi 2 foto successive).



Il **pacco pignoni** oggi più in uso è a 10 rapporti e in biciclette amatoriali questa è una scala abbastanza utilizzata: 12-13-14-15-16-17-19-21-23-25 (vedi 2 foto successive).



La **posizione in sella** dovrebbe sistemarla un esperto, l'unico consiglio che posso dare è quello di verificare la giusta altezza della sella: durante la pedalata non raggiungere mai l'estensione completa dell'articolazione al ginocchio per evitare facili infiammazioni ai flessori della coscia (naturalmente evitare anche di pedalare troppo bassi).



IPOTESI DI LAVORO

Obiettivo: incremento livello di capacità aerobica

Metodo: interval training 3:1

Tempo di lavoro: 60 minuti

Suddivisione del carico:

0' -----10' / -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' -1' ---3' / 50' -----60'

0'-10' riscaldamento

10'-50' interval training 3:1 (lavoro 1' recupero 3' x 40 minuti)

50'-60' defaticamento

Modalità del carico:

Riscaldamento 80-85 pedalate al minuto (RPM), rapporti 36x15-16 o 39x17-19

I.T. lavoro 1' nelle prime prove mantenere le **80-85** RPM, rapporti 50x15-16 o 52-53x17-19, aumentare dalla metà del lavoro fino a **90-95** RPM

I.T. recupero 3' ritornare ai rapporti 36x15-16 o 39x17-19 mantenendo le RPM utilizzate durante il lavoro

Defaticamento 100-110 RPM, rapporti 36x25 o 39x25, pedalata agilissima

Gradualità ed accorgimenti

1. Le RPM devono essere rispettate, almeno nei valori più bassi (evidenziati nella modalità di carico).
2. Cercate di non "saltellare" sulla sella durante la pedalata, state morbidi sulle braccia che risulteranno flesse e non rigide.
3. Se non si riesce a tenere il giusto ritmo aumentare di 1 o 2 denti nel pignone posteriore.



4. Se il ritmo di lavoro risulta ancora troppo alto, diminuire il tempo di lavoro dei 40' (I.T.) ed allungare la parte di defaticamento.
5. Al termine del minuto di lavoro la frequenza cardiaca si avvicinerà al valore di soglia anaerobica ma non la deve superare (per chi non dispone di questo dato personale deve "ascoltare" con più attenzione le sensazioni che arrivano dal proprio corpo... ricordate che siete sempre in regime aerobico).
6. I tre minuti ad intensità più bassa sono la parte allenante, si lavora sul recupero cardiaco (migliora la gittata sistolica), ci si può permettere una leggera deflessione del ritmo della pedalata (max 5-8 RPM) nel primo minuto poi si fanno ripartire le gambe al giusto ritmo, la frequenza cardiaca si dovrebbe abbassare di circa 20 battiti (il cardiofrequenzimetro sarà di grande aiuto).

7. Se durante il lavoro insorgono dolori muscolari alle gambe ci possono essere due problemi: troppo duro il rapporto che tirate, scorretta posizione in bicicletta (trovare un buon assetto sarà indispensabile anche sui pattini).
8. Se il lavoro procede bene, provate ad inserire 1 o 2 prove pedalando "fuori sella", questo presuppone un buon assetto sulla bicicletta in quanto scaricando il peso dalla ruota posteriore la stessa potrebbe girare a vuoto sul rullo, provateci magari per qualche secondo è molto utile ricercare percezioni del proprio corpo in assetti variabili, "pedalate arretrati, costanti nella forza applicata, senza oscillazioni verticali del baricentro... sarà più impegnativo".



9. Verificate durante il lavoro il ritmo della pedalata, scegliete la gamba che volete e su questa contate i colpi in 15" poi moltiplicate per 4, ed il gioco è fatto!
10. Al termine dei 10' di defaticamento la frequenza cardiaca tornerà tra i 120-130 battiti/minuto.
11. Sono consigliabili almeno due sedute alla settimana, dopo 8-10 allenamenti si potrà modificare il carico aumentando la "densità" del lavoro, fermo restando l'obiettivo del miglioramento organico a carico del meccanismo aerobico.

Ed ora al lavoro, attendo le vostre osservazioni dopo che avrete provato a pedalare con un obiettivo preciso, sulla base delle vostre sensazioni potrò dare indicazioni più mirate nella successiva lezione nella quale proporrò un nuovo carico di lavoro prima di utilizzare la bicicletta all'aperto...

Con questa lezione, l'**undicesima**, chiudo le pubblicazioni sul mio sito per il 2009, colgo l'occasione per ringraziare quanti hanno seguito con costanza le informazioni sul sito. Quasi **20.000** accessi ai quali vanno i miei più sentiti auguri per un 2010 ricco di soddisfazioni.

Paolo Marcelloni