



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 12

Supplemento alla lezione 11 "TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO"



La lezione 12 non va considerata come una vera e propria "nuova lezione" ma vuole essere una indicazione, uno stimolo, per diversificare la modulazione del carico, di uno stesso allenamento.

Voglio spiegare ancora più semplicemente:

Fermo restando l'obiettivo (incremento livello di capacità aerobica, vedi lezione 11), l'allenamento può e deve essere modulato per renderlo più efficace nel corso delle sedute. Il supporto del tecnico che segue l'atleta assume un ruolo determinante per le correzioni, le tempestive variazioni esecutive durante la seduta, oltre a questo deve saper gestire i principi del carico.

Ricordo i tre parametri sui quali intervenire per finalizzare l'allenamento:

1. INTENSITA'
2. QUANTITA'
3. DENSITA'

Da una lezione del Professor Domenico Di Molfetta:

SPECIFICITA' DELLO STIMOLO ALLENANTE

1. INTENSITA'

L'intensità dello stimolo è un concetto che esprime il livello dell'impegno richiesto al soggetto rispetto alle sue capacità massimali.

2. QUANTITA'

E' l'insieme delle caratteristiche numeriche, quantitative della durata e del numero delle ripetizioni che lo stimolo assume in una unità di allenamento.

3. DENSITA'

Rapporto tra il tempo di lavoro e il tempo di recupero dell'unità o del ciclo di allenamento.

Considerato che:

- l'obiettivo non cambia e il tipo di lavoro organico resta lo stesso, il parametro "**intensità**" non varia se non con pedalate fuori sella,
- non è nei nostri progetti diventare ciclisti, quindi il parametro "**quantità**" (60 minuti programmati) non viene modificato.

Lavoreremo su:

- l'ultimo parametro rimasto la "**densità**".

Gradualità ed accorgimenti

Prima di proporvi la prossima Unità di Allenamento, vi chiedo di provare alcune variazioni alla lezione 11:

- inserisci 1 minuto di lavoro "fuori sella" alla 4° e all' 8° prova
- inserisci 1 minuto di lavoro "fuori sella" alla 3°, alla 6° e alla 9° prova
- nell'ultima prova dopo il minuto di lavoro, prova a mantenere fino alla fine dei 50 minuti lo stesso ritmo ed intensità.

"nuova"

IPOTESI DI LAVORO

Obiettivo: incremento livello di capacità aerobica

Metodo: interval training 2:1

Tempo di lavoro: 60 minuti

Suddivisione del carico:

0' -----10'/-1'--2'-1'--2'-1'--2'-1'--2'-1'--2'-1'--2'-1'--2'-1'--2'/40'-----60'

0'-10' riscaldamento

10'-40' interval training 2:1 (lavoro 1' recupero 2' x 30 minuti)

40'-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 2' 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

"ora andiamo in pista"



Nella lezione 11 avevo fatto riferimento all'uso del **cardiofrequenzimetro** quale utile strumento per monitorare la frequenza cardiaca durante il lavoro.

Nelle varie unità di allenamento in bici, avete avuto la possibilità di verificare come la vostra frequenza cardiaca si modulava in funzione al carico ed al tempo di lavoro:

- dopo i 10 minuti di riscaldamento a che frequenza eravate?
- dopo il minuto di lavoro dove saliva il vostro battito?
- come variava la frequenza dopo il minuto di lavoro al sommarsi delle prove?
- dopo il periodo di recupero a che livello di frequenza ripartivate per la prova successiva?

Questi dati ora verificateli in uno stesso allenamento sui pattini con identico metodo ed obiettivo metabolico.

Finalizzare: pattina utilizzando le stesse frequenze cardiache, mantieni gli stessi tempi di lavoro, verifica quali velocità riesci ad esprimere sul tuo impianto, migliora il tuo assetto tecnico e verifica se a parità di frequenza riesci ad alzare la velocità, economizza il gesto tecnico... e buon lavoro.



Questo è un metodo per conoscersi meglio, per discriminare e gestire le intensità di lavoro, controllare i fondamentali tecnici e mantenere la corretta tecnica alle varie velocità, stabilizzare competenze per aspirare ad esprimere la maestria tecnica nelle fasi di massimo impegno e fatica.

Vi auguro un 2010 ricco di successi.

Paolo Marcelloni