

affrontare curve, salite e discese

Vediamo le principali situazioni di guida in cui sicuramente verrete a trovarvi con la bicicletta.

la salita

La salita rappresenta una delle grandi sfide del ciclismo. Pedalate inizialmente stando seduti con un rapporto comodo e focalizzate l'attenzione sulla fluidità della pedalata. Respirate ampiamente e cercate di trovare il vostro ritmo senza spingere eccessivamente sui pedali. Non fatevi condizionare da chi è con voi e magari è più allenato e veloce: la salita è più che mai una sfida personale contro la forza di gravità.

È consigliabile impostare un rapporto agile che consenta di pedalare velocemente senza forzare. Se ci

sono tornanti con pendenza elevata affrontateli prendendo la traiettoria larga. Dosate il vostro sforzo: se attaccate subito la salita con foga e a un ritmo esagerato vi stancherete presto e sarete costretti a fermarvi.

la discesa

La discesa è molto impegnativa dal punto di vista tecnico: in bicicletta si possono raggiungere velocità veramente notevoli con un esponenziale aumento dei rischi di caduta.

Scendere in sicurezza è innanzitutto una questione di attenzione. Lo sguardo deve essere sempre rivolto alla strada per evitare buche o ostacoli. Arretrate sulla sella e mantenete una posizione ben distesa, con le mani

sulla parte inferiore del manubrio e le dita pronte sulle leve dei freni. Se doveste avere bisogno di pedalare utilizzate i rapporti più lunghi in modo da assicurare maggiore stabilità al mezzo. In caso di piccole cunette o fondo accidentato sospendete la pedalata tenendo le pedivelle parallele al terreno e sollevandovi leggermente dalla sella. Nelle curve alzate sempre il piede interno in modo che non tocchi il terreno. Evitate anche di allargare il ginocchio come fanno i motociclisti.

l'aerodinamicità

Per migliorare le prestazioni in discesa cercate di ridurre al massimo l'impatto con l'aria allungandovi il più possibile e tenendo la testa bassa, leggermente incassata tra le braccia. Per diminuire la velocità, sollevate invece il busto perpendicolarmente al terreno in modo da provocare un effetto "paracadute".

si frena!

Durante la frenata il peso si sposta decisamente sulla ruota anteriore che viene sollecitata e vede aumentata la sua aderenza. Per questo, la regola generale vuole che si utilizzi maggiormente il freno anteriore, la cui azione risulta decisamente più efficace.

FRENI IN CONDIZIONI LIMITE

Nelle lunghe discese i freni tendono a surriscaldarsi, e questo è ancora più vero se utilizzate cerchi in carbonio per i quali sono necessari pattini di materiali specifici. Meglio quindi usare piccoli ma decisi colpetti piuttosto che frenate leggere e prolungate.

In caso di pioggia, non esiste il problema del surriscaldamento, ma meglio pulire le piste dei cerchi appoggiando i pattini qualche attimo prima della frenata vera e propria. Per risolvere questi problemi si sta passando ai freni a disco anche sulle biciclette da strada.

È vero però che mentre una perdita di aderenza della ruota posteriore è più facilmente controllabile, la mancata aderenza dell'anteriore provoca una caduta immediata. Occorre quindi dosare attentamente la frenata, agendo con forza sull'anteriore quando la bici è ben dritta e il fondo stradale in condizioni ideali: se necessario si deve spostare il peso all'indietro uscendo quasi di sella. Mentre se ci si trova a dover frenare in curva e con fondo insicuro, occorre avere mano molto leggera anche sull'anteriore. A volte meglio raddrizzare un attimo la bici e dare un colpo di freno anteriore per poi riprendere la curva.

LE CURVE

Vanno affrontate con la giusta traiettoria, che deve essere valutata in anticipo per sfruttare al meglio la propria corsia. Se non siete in gara su strade chiuse, è assolutamente vietato, oltre che sconsigliato, invadere la corsia opposta. State lontano anche dai bordi, dove l'asfalto è sempre un po' sporco e si rischia di scivolare. Per non perdere aderenza all'anteriore, frenate con decisione prima di affrontare la curva e cercate di non toccare i freni durante. Cercate di tenere il peso all'indietro e di spostare il bacino all'interno. Piccoli errori possono essere corretti con un leggero uso del freno posteriore o, se più gravi, raddrizzando la bici e frenando con l'anteriore.

FUORISELLA

La salita si può affrontare rimanendo seduti e muovendosi leggermente avanti e indietro sulla sella in modo da far lavorare tutti i muscoli oppure alzandosi sui pedali e progredendo fuorisella.

Pedalare fuorisella consente di aumentare il proprio ritmo ma richiede un certo allenamento.

È un po' come danzare con la bicicletta: il corpo oscilla leggermente a destra e a sinistra seguendo la pedalata che con l'abitudine diverrà sempre più fluida e costante.



principi di allenamento

Per capire come funziona l'allenamento occorre definire alcuni fondamentali tipi di lavoro allenante.

il ritmo lento

Si tratta della base fondamentale dell'allenamento, consiste nel... pedalare. Macinare chilometri a una velocità che permette di acquisire la consuetudine con la bicicletta.

Si ottiene pedalando a frequenze cardiache relativamente basse e incrementando progressivamente il numero dei chilometri.

All'inizio coprire 50-60 chilometri vi sembrerà già un'impresa, poi distanze del genere vi verranno più facili. In questa fase sarebbe importante pedalare con due o tre compagni con cui condividere la fatica, che risulterà molto alleviata. Oltre a socializzare lo sforzo, si impara così anche a muoversi sulla strada in gruppo, tirando un po' a testa.

il lavoro medio

È un lavoro fatto a un'intensità intermedia tra quella delle uscite lunghe e quella dei tratti più tirati in salita. Per sostenerlo serve

un certo impegno che può essere mantenuto per periodi relativamente lunghi (fino a 45-60 minuti) solo quando si è ben allenati. In pratica inserirete nella seduta di allenamento dei tratti (5, 10, 15 o più minuti...) a intensità più elevata. Sono "cambi di ritmo" fondamentali per modificare le capacità del vostro organismo e fargli cambiare il ritmo di base. Cosa che avviene molto più difficilmente se si pedala sempre allo stesso ritmo.

il lavoro alla soglia

Lavorare oltre la soglia significa che stiamo usando una riserva di energia particolare, che implica l'accumulo di acido lattico nei muscoli. Per esempio quando si affronta una salita impegnativa è quasi impossibile non andarci. È importante abituarci gradualmente a qualche tirata che faccia salire il battito cardiaco, ma bisogna sapere che i lavori fuori soglia andrebbero riservati a chi ha già una solida base aerobica, perché altrimenti sono solo grandi fatiche che servono a poco e anzi rischiano di demotivare. Inoltre il tipo di energia che si va a intaccare quando si lavora in soglia è disponibile in quantità limitata e deve essere dosato in modo da non essere

consumato tutto a troppa distanza dal traguardo, altrimenti si rischia di non arrivarci.

la salita di forza resistenza (SFR)

In pratica consiste nell'andare su una salita abbastanza ripida e ripetere più volte dei tratti di alcuni minuti con un rapporto duro, tenendo la frequenza cardiaca non troppo alta e appoggiando le mani sul manubrio senza tirare.

Questo lavoro migliora la forza specifica che serve a un ciclista e che sarebbe molto più noioso potenziare in palestra, usando pesi o macchine come la pressa.

INDIVIDUARE IL PROPRIO LIVELLO: TEST CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Ecco come effettuare in maniera semplice un test di autovalutazione con il cardiofrequenzimetro.

Si tratta di un metodo empirico, non preciso come quello effettuato in laboratorio, ma comunque utilizzabile per individuare il proprio valore di soglia anaerobica.

- Occorre percorrere una salita costante con pendenza tra il 5 e l'8% circa alla velocità massima possibile.
- Il test dura complessivamente 15 minuti.
- Dopo i primi 5 minuti premete il tasto "lap" del cardiofrequenzimetro.
- Al termine dei 15 minuti la media di frequenza cardiaca della seconda parte (10 minuti) indica con approssimazione il valore di soglia anaerobica da utilizzare in allenamento.

Si può effettuare il test anche in pianura, per una durata di 30 minuti alla velocità massima, premendo "lap" dopo 10 minuti.

Ritmi di lavoro

Senza cardio

- Riscaldamento o defaticamento – lento di recupero a intensità molto bassa.
- Lento – intensità medio bassa ma con un minimo impegno sia organico sia muscolare, è l'intensità che si può mantenere a lungo senza problemi ma che è già allenante.
- Medio – intensità superiore al lento, a livello organico si inizia a faticare così come a livello muscolare; può essere mantenuta anche a lungo, per un soggetto mediamente allenato anche fino a 45-60 minuti
- Soglia – intensità al limite dell'aerobico, si spinge molto e si fatica a livello organico, a questa velocità non si dovrebbe essere in grado di parlare liberamente e può essere mantenuta per un tempo limitato.

- Max o forte – si utilizza nelle brevi ripetizioni per migliorare la capacità anaerobica, ovviamente è quasi al massimale che si può esprimere per un tempo molto breve.

Con cardio

- Zona 1 – valore del test meno 30-40%
- Zona 2 – valore del test meno 20-30%.
- Zona 3 – valore test meno 10-15%.
- Zona 4 – valore del test.
- Zona 5 – capacità anaerobica.