



guide
pratiche
BICIDACORSA



SALITE

consigli per migliorare

TUTTI I SEGRETI PER ALLENARSI IN MODO EFFICACE



COME MIGLIORARE IN SALITA

A CURA DI MARCO DI MARZIO, PREPARATORE ATLETICO

Le salite rappresentano la sfida più affascinante per ogni ciclista amatoriale: c'è chi si pone obiettivi sempre più ambiziosi in termini di pendenze, c'è chi vuole migliorare i suoi tempi nelle Granfondo più impegnative che presentano fino a 3mila metri di dislivello, c'è chi invece vorrebbe scollinare migliorando il suo tempo personale (o quello dell'amico) oppure chi semplicemente vorrebbe affrontarla senza vomitare l'anima, come purtroppo molto spesso avviene. Per tutti (o quasi) c'è sicuramente l'esigenza di migliorare le proprie prestazioni in salita. Ma come fare? Se anche per te le salite sono un punto debole, hai scaricato la guida giusta.

I FATTORI FONDAMENTALI PER DIVENTARE PIÙ FORTI IN SALITA

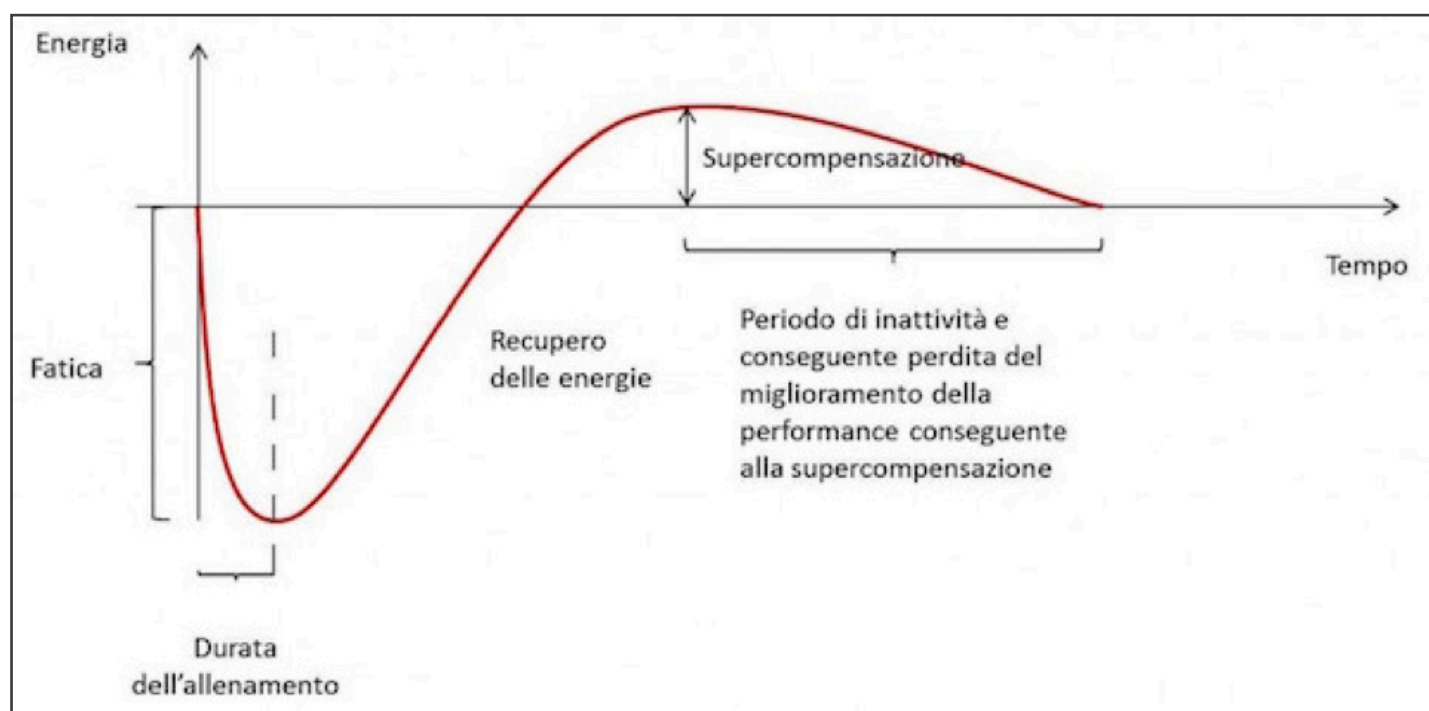
Qualcuno sostiene che per migliorare in salita bisogna semplicemente allenarsi tanto in salita. Purtroppo non è tutto così semplice, altrimenti faremmo tutti delle grandi salite e diventeremmo tutti degli abili scalatori. I

PER MIGLIORARE
IN SALITA È
NECESSARIO
PARTIRE DA UN
BUON PIANO DI
ALLENAMENTO
E DA UNA
CORRETTA
ALIMENTAZIONE

miglioramenti invece dipendono da 2 fattori fondamentali:

✓ **Il metodo di allenamento** - Questo è l'elemento più importante, è la variabile dipendente attraverso la quale si decide il successo o l'insuccesso di un ciclista amatoriale in salita. È strettamente legato a:

- ✓ **Come impostiamo la periodizzazione** - Ovvero, come suddividiamo la tipologia di preparazione atletica nell'arco dell'anno in funzione del nostro obiettivo
- ✓ **Come impostiamo la programmazione degli allenamenti** - ovvero, quali lavori scegliamo e in quali fasi della periodizzazione li inseriamo per migliorare le differenti capacità utili per diventare più forti in salita
- ✓ **Come impostiamo i carichi di allenamento** - ovvero, come impostiamo i microcicli (settimane di allenamento) rispettando le componenti del carico (intensità, densità, durata, volume, frequenza e complessità dello stimolo) e i suoi principi (carico crescente, stimolo efficace, corretta successione dei carichi, variazione e alternanza del carico e relazione ottimale tra carico e recupero)
- ✓ **Quanta importanza diamo al recupero** - ovvero, quanto siamo bravi a sfruttare il principio della supercompensazione per rendere efficaci gli allenamenti



al fine di migliorare le nostre capacità in modo crescente. Ricordando sempre che l'allenamento distrugge, il recupero costruisce



[IL LIBRO
DIGITALE PER
MIGLIORARE LE
PRESTAZIONI](#)

✓ **La corretta alimentazione** - Prima di essere atleti in bici, bisogna imparare a essere atleti a tavola. Una corretta alimentazione rappresenta la base per poter fornire al nostro organismo i macro e micro nutrienti utili al recupero psico-fisico, a ricostruire i danni provocati dall'allenamento e a fornire le energie sufficienti e di qualità utili ad affrontare il prossimo allenamento. Oltre a ciò l'alimentazione è fondamentale per non ingrassare, perché in salita ogni etto di troppo è fatica in più per i nostri muscoli...

[Puoi approfondire tutti questi argomenti nel mio libro digitale "Allenamento e Alimentazione nel Ciclismo"](#)

GLI ALTRI FATTORI IMPORTANTI PER DIVENTARE PIÙ FORTI IN SALITA

Esistono poi altri fattori, all'apparenza meno importanti dei primi due, ma che purtroppo fanno la differenza nella preparazione atletica di un ciclista amatoriale: prendiamo ad esempio 2 ciclisti amatoriali che si allenano con lo stesso preparatore atletico e seguono una dieta preparata dallo stesso nutrizionista. Si presuppone che entrambi gli atleti possano raggiungere gli stessi risultati. E invece no... esistono infatti altre variabili in gioco, che non dipendono dalla volontà di ciascuno di noi, ma che determinano il successo di un atleta rispetto all'altro:

✓ **Il tempo a disposizione** - A parità di tutte le altre variabili in gioco, il ciclista che si allena 2 volte alla settimana non potrà mai ottenere gli stessi risultati del

ciclista che si allena 5 volte a settimana

✓ **L'età** - A parità di tutte le altre variabili in gioco, il ciclista di 50 anni non potrà mai ottenere gli stessi risultati del ciclista di 30 anni

✓ **Il somatotipo** - A parità di tutte le altre variabili in gioco, il ciclista alto 190 cm che pesa 90 kg difficilmente potrà ottenere gli stessi risultati in salita del ciclista alto 165 cm che pesa 65 kg

✓ **Il DNA** - A parità di tutte le altre variabili in gioco, dobbiamo anche prendere in considerazione quanto madre natura ci ha regalato (il nostro DNA) e quanto siamo quindi in grado di poter effettuare frequenti allenamenti, elevate intensità di carico e recuperi brevi: ma qui, purtroppo, leoni si nasce... non si diventa!

✓ **Il sistema immunitario** - A parità di tutte le altre variabili in gioco, il ciclista con un sistema immunitario che gli permette di non ammalarsi mai otterrà migliori risultati del ciclista più suscettibile ad ammalarsi in quanto perderà fasi importanti di allenamento con conseguente detraining

✓ **I fattori psicologici** - A parità di tutte le altre variabili in gioco, il ciclista che risponde meglio ai fattori psicologici esterni e che riesce a trovare grande concentrazione, determinazione e motivazione durante gli allenamenti avrà sempre una marcia in più rispetto al ciclista meno motivato e più suscettibile mentalmente ai fattori esterni

IL FATTORE "FRETTA"

C'è poi un altro fattore che ho volutamente evidenziato in questo capitolo della Guida, in quanto ritengo sia una degli aspetti più importanti per poter raggiungere un risultato: il fattore "Fretta".

Viviamo in un mondo in cui tutto viaggia sempre più velocemente, siamo diventati delle vere e proprie macchine

AGLI ATLETI
CHE SEGUO
PERSONALMENTE
NEL CICLISMO
DICO SEMPRE
CHE DOBBIAMO
IN OGNI
MOMENTO
CONOSCERE
E SAPER
ACCETTARE I
NOSTRI LIMITI

da guerra, dove ognuno di noi si sveglia al mattino e comincia a correre per poter arrivare in cima oppure semplicemente per poter sopravvivere. Ma questa è la nostra natura e tutto ciò ci spinge a voler raggiungere qualsiasi obiettivo nel più breve tempo possibile. Chi vuole dimagrire vorrebbe perdere 10 chili in 2 mesi; chi vuole laurearsi vorrebbe diventare chirurgo plastico in 3 anni; chi cerca il suo primo posto di lavoro vorrebbe essere assunto come responsabile di reparto, non da stagista (sono laureato e che diamine!): insomma, vogliamo tutto e subito... e così facciamo spesso scelte sbagliate, spesso e volentieri ci indebitiamo, a volte ci ammaliamo... e poi? Poi corriamo ancora più di prima... per colmare il divario, ovviamente!

Agli atleti che seguo personalmente nel ciclismo e nel running dico sempre che nello sport c'è una fase per ogni cosa e che dobbiamo conoscere e in ogni momento saper accettare i nostri limiti: se non riesco a ottenere gli stessi tempi del mio amico col quale mi alleno tutti i giorni, se non riesco a recuperare come lui e a non raggiungere il suo stesso stato di forma fisica, dove sbaglio?

Sbaglio semplicemente a rapportarmi con lui! Ognuno di noi è diverso dagli altri e, come ti ho spiegato in apertura di questa Guida, esistono tante variabili in gioco che possono determinare il successo o meno di un ciclista rispetto a un altro.

- ✓ **La cosa importante per diventare più forti in salita** è allenarsi per migliorare sé stessi, non per raggiungere gli altri. E questo è possibile partendo da un corretto metodo di allenamento
- ✓ **Ma un corretto metodo di allenamento** non può prescindere da una corretta programmazione, che presuppone mesi e mesi di lavoro.
- ✓ **Quindi?** Nessuna Fretta!

LA FRETTA
INNESCA L'ANSIA
E UNA VOLTA
INNESCATA
L'ANSIA TUTTI
I NOSTRI PIANI
VANNO A ROTOLI

IL FATTORE "ANSIA"

Spesso qualche mio atleta va in ansia perché in settimana non è riuscito a rispettare le mie tabelle di allenamento a causa di impegni lavorativi o familiari. È mai possibile che saltare due o tre allenamenti in una settimana e allenarsi solo di domenica può mettere in crisi la programmazione degli allenamenti e quindi far cadere nell'ansia più profonda un ciclista? Dipende: se il ciclista in questione si sta preparando per il Giro d'Italia, forse qualche motivo di ansia ha pur diritto di averlo, ma i ciclisti professionisti sanno benissimo che se non si allenano per 5 giorni, a causa ad esempio di un'influenza, non succede assolutamente nulla.

Dunque, perché un professionista (che pedala per lavoro) non va in ansia se non si allena per 5 giorni di fila e un ciclista amatoriale (che dovrebbe pedalare semplicemente per stare bene e divertirsi) rischia di cadere nell'oblio più profondo? Sempre per lo stesso motivo che ti ho spiegato nel capitolo precedente: il fattore "Fretta".

Così facendo:

- ✓ **Il fattore "Fretta" innesca** inevitabilmente il fattore "Ansia"
- ✓ **Una volta innescato il fattore "Ansia"** va tutto a rotoli. Ci si allena male e con la frenesia di voler recuperare: si aumenta la frequenza e l'intensità del carico (pensando di recuperare gli allenamenti persi) senza però rispettare una giusta programmazione, con il grande rischio (sempre dietro l'angolo) di cadere dall'oblio più profondo dell'Ansia alla sindrome (ben peggiore) da Sovrallenamento!

DUNQUE CHE FARE? ABITUAMOCI A PENSARE A LUNGO TERMINE

Il primo passo da compiere quando si intraprende un piano di allenamento per diventare più forti in salita è



[IL LIBRO
DIGITALE PER
MIGLIORARE LE
PRESTAZIONI](#)

essere realisti, non porsi cioè tempistiche impossibili da raggiungere o, in altre parole, obiettivi troppo elevati da raggiungere in un tempo troppo breve. A seconda della nostra genetica e di ciò che abbiamo costruito fino ad oggi a livello fisico e organico, ognuno di noi impiegherà più o meno tempo per raggiungere un determinato obiettivo. In altre parole, sapere dove possiamo arrivare è importante per non rischiare di vivere nella frustrazione e abbandonare dopo un mese il piano di allenamento che hai deciso di seguire. E, soprattutto, vivere con la consapevolezza che se invece di metterci 4 mesi per migliorare in bici ce ne metterai 8, non cambierà nulla: ciò che conta non è quanto ci metterai, ma è raggiungere l'obiettivo. Scoprirai col tempo che le tue prestazioni miglioreranno di mese in mese, ma potrai valutare solo anno dopo anno le reali prestazioni che riuscirai a esprimere in bici.

Ma soprattutto: scoprirai che non esistono ricette miracolose e immediate per diventare dei buoni ciclisti. Bisogna solo seguire un metodo corretto e... farsi il mazzo! Adottare questo approccio significa valutare e analizzare i risultati nel cronico (cioè nel medio e lungo termine) e non nell'acuto (cioè nell'immediato).

È LA COSTANZA CHE CONTA, NON I PICCHI DI "BUONA VOLONTÀ"...

In altre parole, iniziare a bomba e mollare dopo un mese non servirà a nulla... sarà la costanza nell'esecuzione programmata del tuo Piano e nel rispetto delle fasi di carico e di scarico che ti porterà a raggiungere l'obiettivo. Se perdi degli allenamenti, non devi recuperare nulla: devi solo stare sereno, allenarti con gioia, recuperare al meglio, mangiare sano e dormire bene.

ALCUNE REGOLE PER MIGLIORARE IN SALITA

Le salite in bici possono essere di vario genere. Da quelle con pendenza minima e corte a quelle lunghe con pendenze proibitive. Se sei alle prime armi, dovrai ovviamente cominciare da quelle più facili, scegliendo magari un percorso collinare, dove le pendenze siano poco ripide e le salite piuttosto corte. Pedalare in salita non è un gesto atletico così semplice da effettuare. Ti sembrerà banale, eppure ci sono alcune regole da seguire per poter effettuare il tuo allenamento in salita nel migliore dei modi.

Prima di tutto devi essere consapevole che nel ciclismo abbiamo tutti i nostri punti di forza e i nostri punti deboli. Se hai identificato la salita come una tua debolezza, non preoccuparti perché è un punto debole comune a molti cicloamatori, anche a coloro che si allenano da tanti anni. Ecco le principali regole che devi tenere in considerazione prima di predisporre il tuo piano di allenamento per migliorare in salita:

1. CONOSCERE LA SALITA PRIMA DI AFFRONTARLA

Non credo tu voglia affrontare una salita sparando le tue energie all'inizio e poi accorgerti che la salita è ancora lunga e che hai terminato la benzina! Conoscere ogni tratto e caratteristica di una salita può aiutarti a dosare le energie e a terminarla senza problemi. Sapere dove sono i punti con la pendenza maggiore, quali sono i tornanti dove poter rifiatare, ecc... sono tutte informazioni che devi avere bene a mente prima di cominciare ad affrontare la tua salita.

Lo stesso discorso vale ad esempio quando si deve affrontare una Granfondo: qualche giorno prima di affrontare la gara,

fai una ricognizione o un allenamento sullo stesso percorso per capirne i punti più difficili e i più semplici da affrontare. In generale comunque, il consiglio che voglio darti è quello di controllare la distanza totale e le pendenze medie per ogni chilometro, in modo da sapere quando puoi rifiatare e quando invece prepararti per il tratto più duro.

2. IN SELLA O FUORISELLA? TROVA IL TUO METODO OTTIMALE

Si è discusso molto in passato sul fatto se sia più efficace pedalare in salita stando in sella, come Chris Froome, oppure in fuorisella, come Alberto Contador. Le preferenze sono molto soggettive, ma di solito dipendono in gran parte dal tipo di salita, dalle caratteristiche e dalla composizione corporea del ciclista: i ciclisti più leggeri hanno più facilità a scalare col fuorisella, mentre quelli più pesanti preferiscono rimanere seduti.

Il mio consiglio è quello di testare entrambi i metodi durante i tuoi allenamenti in salita, valutando innanzitutto le sensazioni e, successivamente, i dati delle curve di frequenza cardiaca, di cadenza e (se utilizzi il powermeter) di potenza in funzione delle pendenze. Non è detto che tu debba scegliere per forza uno o l'altro metodo: alcuni miei atleti li utilizzano entrambi in pendenze differenti, in quanto su alcune pendenze riescono a essere più performanti con un metodo e in altre pendenze con un altro metodo.

3. SE SEI IN SOVRAPPESO, CERCA DI PERDERE QUALCHE CHILO DI TROPPO

Ovviamente, la mancanza di inerzia in salita e la forza di gravità fanno sì che i ciclisti più leggeri siano privilegiati

in salita. Se credi di essere in sovrappeso e pensi che possa essere questo il principale problema che ti limita in salita, allora prima di soffrire le pene dell'inferno ti consiglio di seguire una piano di allenamento e un piano alimentare che ti aiutino a perdere i chili di troppo e ad affrontare successivamente le salite con la migliore forma fisica. A tale scopo ho predisposto un Piano di Allenamento online, insieme a consigli di alimentazione, che sta riscuotendo grande successo tra i cicloamatori.

[Clicca qui per saperne di più sul mio Piano di Allenamento per dimagrire](#)



4. QUALE CADENZA DI PEDALATA UTILIZZARE

Per pedalare in salita e migliorare le prestazioni è assolutamente necessario avere un dato fondamentale: la cadenza di pedalata.

La cadenza di pedalata ideale varia da ciclista a ciclista in base alle sue caratteristiche. Quando le pendenze cominciano a farsi sentire, è facile lasciare che la pendenza stessa determini la tua cadenza di pedalata, facendola rallentare gradualmente.

Tuttavia, una cadenza di pedalata lenta che spinge un pignone troppo duro ti costringe a utilizzare fibre muscolari a contrazione veloce, quelle cioè deputate a compiere sforzi brevi, duri ed esplosivi. Una cadenza veloce, con resistenza

inferiore, utilizza invece fibre muscolari a contrazione lenta, deputate a svolgere lavori di resistenza. Dal momento che l'affaticamento muscolare rapido a contrazione veloce richiede più glicogeno, è facile che ti possa trovare dopo breve tempo senza più energie e con un accumulo eccessivo nei muscoli di acido lattico.

È meglio dunque tirare su uno o due pignoni e pedalare con una cadenza di pedalata più veloce, ovvero più agile. Anche qui però senza esagerare, perché un eccesso di agilità può aumentare sensibilmente il consumo di ossigeno. Per trovare il compromesso giusto non c'è via d'uscita: anche in questo caso è importante fare ricorso a un piano di allenamento in grado di migliorare la cadenza di pedalata col passare dei mesi, renderla più efficiente e quindi più economica sotto il profilo energetico.

[Puoi migliorare la tua cadenza di pedalata seguendo le tabelle di allenamento che ho pubblicato nel mio libro digitale “Allenamento e Alimentazione nel Ciclismo” > Clicca qui per scoprire tutti i tuoi contenuti.](#)

5. L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE

La respirazione è importante per qualsiasi allenamento tu svolga. In salita lo è ancora di più. A volte, le salite impegnative possono causare una reazione di ansia da prestazione sportiva, che si traduce in respiri brevi e acuti che portano inesorabilmente a prestazioni ridotte o, addirittura, ad attacchi di panico.

Se senti di essere in questa situazione durante una salita, cerca di ignorare qualsiasi sensazione di panico e concentrati a mantenere il tuo respiro fermo e controllato. In tali casi potrebbe esserti d'aiuto qualche seduta di yoga durante la settimana oppure altre forme di rilassamento e di respirazione.

6. RAPPORTI IN SALITA: IL PACCO PIGNONI E LA CORONA

È IMPORTANTE
PREVEDERE
SULLA BICI
DA CORSA I
COMPONENTI
PIÙ IDONEI
PER POTER
AFFRONTARE LE
PENDENZE PIÙ
DURE

Quale rapporto della tua bici da corsa prevedere durante la salita? Dipende ovviamente dalla pendenza della salita, ma anche dalle tue caratteristiche (fondamentalmente dal tuo peso) e dal tuo livello di allenamento. Al di là del rapporto da scegliere per una determinata salita, che è un fattore assolutamente soggettivo e dipende da tante variabili, la cosa importante da fare è quella di prevedere sulla bici da corsa la componentistica più idonea per poter affrontare le pendenze più dure (se sono quelle che vorrai affrontare). Un pacco pignoni 11-28 è più che sufficiente per affrontare salite abbastanza impegnative e, quando sarai più allenato ed esperto, anche molto ripide.

La corona classica, anche se un po' in disuso, è quella che monta i rapporti 53/39. Molto in voga invece da parecchi anni è la compatta 50/34, più efficace in salita. L'opzione più piccola invece è la super compatta 48/32 (a mio avviso un po' eccessiva).

Nelle salite più lunghe e meno ripide, il mio consiglio è quello di stare in sella e di impostare la tua corona e il tuo pignone in modo da mantenere una cadenza di pedalata intorno alle 80-85 RPM. Ciò ti aiuterà a mantenere le gambe morbide e a usare la tua capacità aerobica in modo più efficiente, invece di fare affidamento solo sulla forza delle gambe. Ma come ho detto prima, dovrai allenare questa capacità...

Quando la salita invece diventa più ripida, sposta il peso in avanti e resta in piedi sui pedali trovando il pignone ideale per non pedalare a vuoto e a strappi (se troppo leggero) o per non spingere troppo di forza (se troppo pesante). Alterna quindi tra una posizione seduta e una posizione fuorisella per uscire dalla solita posizione da seduto che potrebbe portarti indolenzimenti e affaticamenti eccessivi.

È essenziale trovare un ritmo sostenibile entro i tuoi limiti, senza andare oltre nemmeno per pochi secondi (potresti pagarla cara e mettere giù il piede da un momento all'altro...). Assicurandoti quindi in qualsiasi momento di avere impostato la corona e il pignone più adatti alla pendenza e al tuo sforzo. Una corona piccola da 34 denti e un pignone da 32 denti può sembrare un'esagerazione, ma su salite lunghe con una pendenza del 20% saranno la tua benedizione!

In ogni caso, capirai col tempo qual è la configurazione corona/pacco-pignoni ideale per la tua gamba e per le salite che affronterai spesso. Molti ciclisti amatoriali comprano una seconda ruota posteriore dove montano un pacco pignoni differente per permettere moltipliche diverse a seconda dell'allenamento o della corsa ciclistica in salita che devono svolgere.

COME ALLENARSI PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI IN SALITA

Ci sono due scuole di pensiero in merito alle modalità di miglioramento delle prestazioni in salita:

- ✓ **Fare tanta salita**
- ✓ **Fare lavori specifici** (in salita con la bici e in palestra)

Un mix tra le due modalità di allenamento è senza dubbio il metodo migliore. Quindi il mio consiglio è quello di prevedere in settimana (giorni feriali) allenamenti specifici per migliorare alcune capacità condizionali, dedicando invece l'allenamento domenicale a una salita lunga e di media pendenza. Allenare invece la forza in palestra è un'attività che personalmente faccio svolgere ai miei atleti nella fase invernale, lontano dai lavori specifici in bici. Per migliorare in salita è necessario costruire un piano di

allenamento organizzato con fasi di carico e scarico e con lavori specifici in grado di condizionare progressivamente le capacità. Le capacità da migliorare sono:

- ✓ **la Forza**
- ✓ **la Resistenza**
- ✓ **la Velocità**

LA CAPACITÀ DELLA FORZA

La forza è la madre di tutte le capacità condizionali: senza un programma di allenamento per migliorare la forza non possiamo migliorare le altre capacità. I lavori per condizionare la capacità di forza devono essere necessariamente inseriti nella prima fase del piano di allenamento annuo. Il motivo sta proprio nel fatto che se prima non miglioriamo il livello di forza, non saremo in grado di esprimere velocità e quindi potenza (essendo la $\text{potenza} = \text{alla forza} \times \text{la velocità}$). Insomma... senza forza nelle gambe non andiamo da nessuna parte...

Il piano di allenamento deve quindi prevedere:

- ✓ **lavori di forza in palestra** (forza massima, forza dinamica massima)
- ✓ **lavori di forza in bici** (forza dinamica massima, forza resistente)

LA CAPACITÀ DELLA RESISTENZA

Una volta allenata la forza, potremo cominciare ad allenare la capacità della resistenza, che in salita si esprime soprattutto nella resistenza alla forza. Il piano di allenamento in bici deve prevedere:

- ✓ **lavori di resistenza alla forza**
- ✓ **lavori di resistenza aerobica alla soglia**
- ✓ **lavori di resistenza anaerobica lattacida**
- ✓ **lavori al massimo consumo di ossigeno (VO2Max)**

LA CAPACITÀ DELLA VELOCITÀ

La capacità condizionale della velocità è espressa nel ciclismo dalla cadenza di pedalata ed è misurata in ripetizioni per minuto (RPM).

La cadenza di pedalata è una capacità che deve essere allenata per rendere la pedalata in salita più efficiente ed economica sotto il profilo energetico: più sono agile e al tempo stesso riesco a mantenere la mia frequenza cardiaca sotto alla soglia anaerobica, maggiore sarà la mia efficienza di pedalata in quanto riuscirò a esprimere una potenza maggiore applicando meno forza sui pedali. Come vedi, è tutto collegato e senza una corretta programmazione degli allenamenti e dei periodi dell'anno per ciascuna capacità si rischia semplicemente di allenarsi a vuoto...

Spesso i ciclamatori vanno in cerca di tabelle di allenamento per migliorare le loro prestazioni in bici, ma non sanno che le tabelle sono solo un mezzo e che se non inserite nel giusto contesto non servono assolutamente a nulla.

[Il mio libro digitale “Allenamento e Alimentazione nel Ciclismo” ti spiega come programmare correttamente tutte le fasi e quando inserire i vari allenamenti per migliorare le capacità specifiche.](#)

LE ALTRE CAPACITÀ DA ALLENARE

Nel ciclismo, come in tutti gli sport, non esistono solo le 3 principali capacità da migliorare attraverso un piano di allenamento ben strutturato. Fondamentali sono anche:

- ✓ **le Capacità Coordinative**
- ✓ **la Mobilità Articolare**
- ✓ **la Core Stability**

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Sono tante le capacità coordinative che normalmente vengono allenate negli sport, ma alcune di queste sono fondamentali per migliorare le prestazioni nel ciclismo e soprattutto per andare più forti in salita. Personalmente le inserisco in tutti i piani di allenamento dei miei atleti, soprattutto negli Over40 in quanto le capacità coordinative si perdono con l'avanzare dell'età. In ogni caso vanno sempre allenate!

Si possono allenare in modo diretto, attraverso allenamenti specifici: queste riguardano essenzialmente il Ritmo, ovvero l'espressione nel ciclismo del controllo e della cura della frequenza di pedalata. Altre invece possiamo allenarle in modo indiretto quando usciamo in bici su strada:

- ✓ **l'Equilibrio** - quando i percorsi presentano tratti tecnici impegnativi
- ✓ **l'Orientamento** - ovvero la capacità di orientarsi nel tempo e nello spazio, quando ad esempio si viaggia in gruppo o si effettua una volata
- ✓ **la Reazione** - ovvero la velocità di risposta, utile ad esempio per evitare ostacoli improvvisi

Sono capacità fondamentali sotto il profilo della performance, ma soprattutto anche della sicurezza e della propria incolumità. Per questo motivo ai miei atleti che sono abituati ad allenarsi esclusivamente sui rulli, dove non è possibile allenare queste capacità, dico sempre di uscire su strada un po' più spesso anche in inverno.

LA MOBILITÀ ARTICOLARE

La mobilità articolare è la capacità di un atleta di riuscire a eseguire i movimenti con la massima ampiezza e con grandi escursioni articolari.

L'ho inserita tra le ultime, ma nella mia attività quotidiana di preparatore atletico mi rendo conto sempre di più che è la più importante: senza un ampio Raggio di Movimento (ROM - Range of Motion) dei nostri arti non potrà avvenire alcun miglioramento delle capacità condizionali, soprattutto della velocità.

Più un movimento ha un ROM alto, più riusciremo a rendere economico il gesto atletico. Più il gesto sarà economico (a livello di energia meccanica, muscolare, stressoria, psico-fisica, di attenzione al movimento, della corretta esecuzione del gesto atletico, quindi più efficace ed efficiente) più riusciremo a sviluppare le altre caratteristiche ovvero a condizionare con più efficacia le altre capacità.

L'atleta che possiede un ROM molto ampio ha un'elevata capacità di estensibilità muscolare, che è la capacità del muscolo di essere flessibile: sarà pertanto molto più forte nella pedalata e al tempo stesso potrà prevenire con maggior efficacia eventuali infortuni.

Quando imposto gli allenamenti dei miei atleti, do sempre grande importanza alle sessioni di allenamento della mobilità articolare e questo ha portato grandi risultati anche a coloro che pensavano di non poter riuscire a ottenere ulteriori miglioramenti.

La mobilità articolare ha una componente genetica fondamentale, ma proprio per questo è importante inserire esercitazioni specifiche nel programma settimanale di qualsiasi atleta a qualsiasi età. Infatti è vero che dopo i 15 anni è difficile migliorarla, ma l'esercitazione permette di mantenerla e di non perderla quindi con il passare dell'età. In ogni caso, deve sempre essere allenata, ogni giorno.

La mobilità articolare infatti peggiora con l'età e pertanto, per contrastare il peggioramento, avrà maggiori necessità di essere allenata costantemente.

CASISTICA SUGLI ALLENAMENTI DI MOBILITÀ ARTICOLARE

La mia specializzazione nella preparazione atletica degli Over40 mi ha offerto in questi anni un'importante casistica rilevata su 30 miei atleti con più di 40 anni che hanno eseguito il mio piano di allenamento di 4 mesi nella fase di preparazione generale e specifica. Gli atleti sono stati suddivisi nella ricerca in due gruppi, suddivisi omogeneamente in base all'età media:

- ✓ **Gruppo A:** 20 atleti hanno effettuato ogni settimana almeno 6 sedute di esercizi di mobilità articolare e flessibilità muscolare
- ✓ **Gruppo B:** 10 atleti non hanno seguito alcun esercizio di mobilità articolare e flessibilità muscolare

I risultati della mia ricerca sono stati rilevati dall'analisi dei dati della cadenza di pedalata raccolti su esercizi identici eseguiti all'inizio e dopo 4 mesi di preparazione atletica:

- ✓ **il 40% degli atleti del Gruppo A** ha migliorato la cadenza media di pedalata dai 6 ai 8 RPM, con un miglioramento dei parametri di resistenza e potenza aerobica
- ✓ **il 60% degli atleti del Gruppo A** ha migliorato la cadenza media di pedalata dagli 8 ai 12 RPM, con un miglioramento dei parametri di resistenza e potenza aerobica
- ✓ **il 30% degli atleti del Gruppo B** ha migliorato la cadenza media di pedalata dagli 4 ai 5 RPM, con un miglioramento dei parametri di resistenza e potenza aerobica
- ✓ **il 70% degli atleti del Gruppo B** non ha avuto significativi miglioramenti della cadenza media di pedalata, seppure abbiano migliorato i parametri di resistenza e potenza aerobica.

Conclusioni: alla base dei dati che ho raccolto c'è una buona programmazione con esercizi per il miglioramento della resistenza e potenza aerobica, ma è evidente la differenza sull'efficienza di pedalata marcata soprattutto da coloro che hanno associato esercizi specifici per la mobilità articolare e flessibilità muscolare. L'aver portato il muscolo degli atleti del Gruppo A al massimo allungamento, mi ha permesso di condizionare maggiormente la loro capacità di velocità (cadenza di pedalata).

LA CORE STABILITY

I muscoli interessati alla Core Stability, o stabilità del nucleo, sono i muscoli lombari, quelli del bacino e delle anche. È definita come la capacità di controllare la posizione e il movimento del tronco sul bacino per consentire la produzione, il trasferimento e il controllo ottimali della forza e del movimento. È considerata fondamentale per una funzione biomeccanica efficiente al fine di massimizzare la generazione di forza e di ridurre al minimo i carichi articolari in tutti i tipi di attività, ciclismo compreso.

Sono diverse le evidenze scientifiche che hanno conferito grande importanza all'allenamento della Core Stability in tutti gli sport. In particolare nel ciclismo, John P. Abt ha condotto uno studio sulla relazione tra la meccanica nel ciclismo e la stabilità del nucleo. Dallo studio è emerso che quando si pedala per periodi prolungati, una migliore stabilità e resistenza alla fatica del nucleo possono favorire un maggior allineamento degli arti inferiori, riducendo la possibilità di infortuni da over uso delle articolazioni e migliorando l'efficienza della pedalata.

Un nucleo forte è in grado inoltre di ridurre i mal di schiena che fanno soffrire migliaia di ciclisti ed è inoltre importante nei cambiamenti di posizione sella/fuorisella che necessitano di un lavoro dei muscoli lombari, del bacino e delle anche.

Al di là quindi degli allenamenti per migliorare le capacità di forza, resistenza e velocità, per diventare più forti in salita è bene associare sempre, in sessioni dedicate, un circuito con esercizi di mobilità articolare, flessibilità muscolare e core stability.

Se anche tu vuoi migliorare in salita, prova a seguire i consigli di questa guida pratica. Vedrai che con impegno e dedizione riuscirai a fare un salto di qualità!

Se hai bisogno di essere seguito in un programma di preparazione atletica personalizzata, puoi scrivermi al mio indirizzo di posta elettronica:

marco@dimarziottraining.it

Se invece vuoi seguire uno dei miei piani di allenamento standard che ho preparato per il sito bicidacorsa.info puoi trovarli tutti a questo link:

bicidacorsa.info/training

Intanto ti consiglio il mio libro “Allenamento e Alimentazione nel Ciclismo”, che ha venduto in 3 anni più di 25.000 copie, una lettura molto utile per conoscere tutto sul ciclismo amatoriale e sui metodi per migliorare le prestazioni. Lo trovi qui:

[Libro in Formato Digitale](#)
[Libro in Formato Cartaceo](#)

Buon allenamento!

Marco Di Marzio
preparatore atletico

