

di: Paolo Aprilini \* e Maurizio Luzzi

\* *Tecnico Fci e istruttore allenatori*

## ALLENARSI CON **POCO** TEMPO

Vediamo come acquisire uno stato di forma, e mantenerlo, avendo a disposizione poco tempo per pedalare durante la settimana.

**Q**uesta volta voglio proporvi una “scommessa” che più di un anno fa abbiamo effettuato con un nostro carissimo amico, il quale si è posto come obiettivo di partecipare ad alcune granfondo tra le quali: Nove Colli, Maratona delle Dolomiti e Terminillo. Fin qui nulla di strano, anzi tutto normale per un

appassionato del pedale, l’eccezione nasceva dal fatto che il nostro “eroe” aveva veramente poco tempo a disposizione durante la settimana, mentre durante il week-end poteva pedalare un po’ di più. C’è anche da dire che la passione per la bicicletta era nata all’improvviso e per motivi secondari: pedalare era stato uno dei mezzi da noi consigliati per recuperare al meglio le normali attività, come semplicemente camminare o fare le scale, dopo un infortunio a una gamba che aveva creato molte difficoltà.

Il nostro amico, dimostratosi grande sportivo, si è impegnato al massimo accettando una prima parte del programma che aveva soprattutto come priorità il recupero del tono muscolare e delle normali funzioni delle gambe, soprattutto quella infortunata, e poi come si sa “l’appetito vien mangiando”, quindi ci si è posti obiettivi più alti che sono stati tutti raggiunti con grande soddisfazione. Da questa bella esperienza è nata una considerazione: molti nostri lettori si possono trovare nella medesima situazione, infortunio a parte, cioè di voler fare grandi cose, almeno come soddisfazione personale, ma con poco tempo a disposizione per gli allenamenti.

### **IL PROBLEMA TEMPO**

La mancanza di tempo è il problema più grande per chi pratica sport a livello amatoriale.

L’allenamento non riesce a trovare mai abbastanza spazio durante la settimana tra lavoro, impegni familiari e i problemi della routine quotidiana, ma la passione è tanta e alla fine della settimana si vuole comunque uscire e fare la propria bella figura con gli amici e divertirsi anche, allora come fare? ►



Nella foto: Carlo Giuseppe Colombini

È possibile trarre da questa esperienza alcune indicazioni di ordine generale che poi con gli opportuni adattamenti possano trovare soluzioni adeguate a livello individuale?

Col senno del poi, non possiamo che rispondere sì, ma bisogna adottare strategie e programmi di lavoro adeguati per dare continuità e significato agli allenamenti durante tutte le fasi preparatorie.

### DURANTE LA SETTIMANA

Per prepararsi sufficientemente si dovrà lavorare un minimo anche durante la settimana, basta poco ma è indispensabile per creare degli “allenamenti ponte” cioè di collegamento tra una uscita e l'altra, in pratica tra una domenica e la successiva, dando ordine e significato al rapporto tra allenamento e recupero.

Quindi senza abbandonare completamente durante la settimana la pratica sportiva generale e con un po' di bici nel week end si potrà raggiungere prima la forma migliore per poi mantenerla con più facilità durante la stagione.

Allora anche se la sera si è un po' stanchi sarà comunque possibile seguire un programma minimo di allenamento (rulli, ginnastica, corsa, stretching ecc.) che se pur vario e diverso, stimolerà gli apparati principali che vengono coinvolti nel gesto della pedalata, e al tempo stesso permetterà di migliorare l'efficienza fisica.

Nel fine settimana poi, se il tempo lo consente, l'allenamento troverà la sua espressione nelle pedalate dove si

cercherà di realizzare il lavoro più specifico, cioè fondo e potenza, in uscite a poco a poco sempre più complete.

### ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

Tra gli appassionati di bicicletta molti ormai hanno capito che con un poco di organizzazione in più si riesce a fare molto di più e bene. Particolarmente per il proprio stato di salute, mantenersi attivo, anche se con moderazione, è la soluzione migliore che consente di “partire” in qualsiasi momento lo si desideri.

Pertanto l'organizzazione del piano di preparazione dovrà avere come obiettivo e riferimento il calendario degli eventi sportivi ai quali si vuol dare maggior peso. Questi saranno i momenti durante i quali si vorrà essere nelle migliori condizioni di forma per esprimere al meglio le proprie possibilità, ad esempio alcune particolari competizioni per gli agonisti, ma anche escursioni o grandi raduni ciclistici per chi si dedicherà a una attività dai contenuti più amatoriali.

Dopo aver individuato sul calendario queste giornate, o settimane da considerare le più importanti, si procederà a ritroso per stabilire tutte le fasi ed i cicli di preparazione precedenti. Tutto ciò consentirà di organizzare l'anno di allenamento in più fasi o periodi nei quali potranno essere definiti i cicli di preparazione.

### I CICLI DI PREPARAZIONE

Questa suddivisione in cicli permetterà inoltre di sviluppare meglio i con-



tenuti dell'allenamento e quindi le esercitazioni specifiche in modo da stabilire più facilmente quando e come variare il carico di allenamento.

La continuità, cioè allenarsi per tutto l'anno con almeno tre sedute a settimana, e la progressività, cioè l'aumento graduale della quantità e poi della intensità del carico di lavoro, sono due dei principi fondamentali per ottenere adattamenti dell'organismo all'esercizio e conseguentemente migliorare le prestazioni in termini sportivi.

L'intensità del carico può essere ragionevolmente considerata in due modi: come la velocità media della seduta di allenamento o di parti di questa quando si effettuino prove ripetute, o controllando la frequenza cardiaca. La quantità dell'allenamento, può essere stimata riferendosi al numero dei chilometri percorsi oppure alla durata in termini di ore dell'allenamento stesso.

Questi due parametri dell'allenamento sono tra loro in rapporto inverso: al crescere di uno l'altro diminuisce e viceversa. Quindi più chilometri si faranno e più si dovrà andare piano, mentre è possibile effettuare a intensità via via maggiori, tratti di percorso relativamente più brevi. ■

*Sopra: Giovanni Giambiasi sul traguardo della Maratona delle Dolomiti.*



*Nella foto: Dario Faedi sulla Pista di Muggiò.*