FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

"PREPARAZIONE DEL CICLISTA NEL PERIODO GENERALE"

Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni

Obiettivi del periodo

- ***Fisico***: mantenimento e allenamento finalizzato al miglioramento delle capacità condizionali.
- ***Tecnico***: Analisi e miglioramento della tecnica della pedalata
- ***Psicologico***: recupero mentale post stagione
- ***Medico***: Recupero infortuni pregressi e introduzione di metodologie di lavoro preventive.

Parametri di valutazione delle varie attività…

- Caratteristiche
- Controindicazioni

- Analisi tecnica

-Relazione con il ciclismo

-Capacità condizionali interessate

Indice di correlazione:
10 = Ottimo
7 = Buono
5 = Attività generica
1 = Scarsi benefici

Periodizzazione

PERIODO TRANSITORIO	PERIODO GENERALE	PERIODO SPECIALE	PERIODO AGONISTICO
• Rigenerazione psico fisica • Durata 2 – 4 settimane • Riposo facendo attenzione al peso corporeo	• Riattivazione metabolica e muscolare • Durata 4 – 8 settimane • Attività alternative abbinate alla bici, allenamento funzionale	• Lavoro di base in bici e successivamente a carico differenziato • Durata 8 – 12 settimane • Progressivo abbandono attività alternative a favore di quelle ciclistiche	• Attività ciclistica a carico differenziato • Tutto il periodo di gare con pause o periodi speciali in altura • Allenamenti specifici

Periodizzazione

- Graduale Stacco dall'attività fisica, intesa come allenamento programmato
- Graduale inizio attività sportive di svago
- Attenzione alle calorie !
- Check up generale (osteopata, dentista, podologo, medico dello sport, analisi ematiche, biomeccanico)

PERIODO TRANSITORIO

- Rigenerazione psico fisica
- Durata 2 – 4 settimane
- Riposo facendo attenzione al peso corporeo

Periodizzazione

- Programmazione di un periodo generale strutturato con :
- 2 – 3 giorni attività in palestra
- 3 giorni sport alternativi
- Week – end in bici o sport outdoor

PERIODO GENERALE

- Riattivazione metabolica e muscolare
- Durata 4 – 8 settimane
- Attività alternative abbinate alla bici, allenamento funzionale

Macrociclo annuale cat. Juniores

Calendario Attività Ciclistica Juniores

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre
Riposo	Riposo										
	Palestra	Palestra	Palestra								
		Strada	Strada	Strada	Strada Gare	Strada Gare	Strada Gare Crono	Strada Gare Crono	Strada Gare	Strada Gare	Strada Gare
									Europei Strada Crono		Mondiali Strada Crono
						Pista	Pista Gare	Pista Gare	Pista Gare	Pista Gare	
									Europei Pista	Mondiali Pista	

Commissario Tecnico FCI Andrea Collinelli

SPORT OUTDOOR AD ELEVATO IMPEGNO AEROBICO E MUSCOLARE

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Attività che prevedono l'utilizzo della bicicletta

- Mountain Bike
- Ciclocross
- Spinning
- Pista
- Scatto Fisso

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Attività “ciclistiche”

Obiettivi:

- Mantenimento/incremento metabolismo aerobico (anaerobico).
- Mantenimento/incremento forza specifica.
- Mantenimento/incremento tecnica ciclistica.
- Differenziazione rispetto alla pratica abituale (polivalenza specifica).

Attività “ciclistiche”

Vantaggi:

- Affinita’ con la pratica abituale, specificita’.

Svantaggi:

- Specificita’ (il non differenziare non mi consente di migliorare), monotonia dal pedalare, non possono essere considerate attivita’ complementari e di supporto per ridurre gli scompensi muscolari derivanti dal solo pedalare.

CICLOCROSS

- Attività ciclistica di"antica" tradizione, può essere praticata come allenamento con partecipazione a competizioni durante il calendario invernale

- Il modello di prestazione nelle competizioni di ciclocross, prevedono un attività molto intensa con impegno metabolico aerobico e lattacido e un intensa sollecitazione di vari tipi di forza a livello muscolare.
- Percorsi affrontati con differenti tipologie di superficie (sterrato, erba, fango, sabbia, asfalto) con molte variazioni altimetriche e tecniche condizionano l'atleta ad un impegno elevato, per una durata di competizione dai 40' a 1h.

Ciclocross

- In tutto il periodo invernale .
- Anche in forma agonistica.
- Efficace per ognuno degli obiettivi, eventualmente da prevedere la doppia periodizzazione (stagione estiva + stagione invernale).
- Impegnativo per materiali e trasferte.
- Deve essere associato a lavori di recupero e agilizzazione.

Preparazione ciclocross

- Guida con bici da cross su percorsi sterrati misti ad asfalto con ostacoli naturali ed artificiali

Allenamento della Tecnica

- Allenamenti con bici da strada con specifici ad alta intensità e con metodo intermittente o fartlek

Allenamento Specifico

- Allenamento funzionale, inserimento della corsa a piedi con percorrenza di scalinate tratti in salita brevi e intensi

Allenamento Generale

MAPEI

Settimana tipo ciclocross

MERCOLEDI

- Allenamento in palestra e running

VENERDI

- Allenamento in bici su strada o rulli

MARTEDI

- Allenamento specifico di ciclocross

GIOVEDI

- Allenamento specifico di ciclocross

DOMENICA

- Competizione
- O allenamento su percorso ciclocross

Mountain Bike

- Attività ciclistica piu' facilmente praticabile, nel periodo invernale essenzialmente come allenamento

- Su percorsi misti/collinari prevede un intensa sollecitazione a livello muscolare con l'espressione di vari tipi di forza.
- Percorsi affrontati con differenti tipologie di superficie (sterrato, erba, fango, sabbia, asfalto) con molte variazioni altimetriche e tecniche impongono considerevoli variazioni di ritmo e notevole impegno.

Mountain Bike

- Caratteristiche
- Controindicazioni
- Correlazione = 10
- Capacità condizionali interessate = 8

- Indice totale = 9

Mountain Bike

- In tutto il periodo invernale.
- Efficace per ognuno degli obiettivi, in piu' elevata praticita' (minore effetto delle basse temperature, facilita' nel reperire le biciclette/percorsi).
- Deve essere associato a lavori di agilizzazione.

Spinning

- Attività ciclistica indoor ideale in abbinamento con altre forme di preparazione in palestre attrezzate

- Alternativa ciclistica per riuscire a pedalare in condizioni meteo avverse e per ridurre la monotonia dell'allenamento su rulli in solitaria.

Spinning

- Caratteristiche
- Controindicazioni
- Correlazione = 7
- Capacità condizionali interessate = 7

- Indice Totale = 7

Spinning

- In tutto il periodo invernale.
- Efficace per lo sviluppo condizionale (forza ?), non per quello coordinativo.
- Abbastanza pratico (in funzione della disponibilita' di palestre attrezzate) ma attivita' che e' funzione dell'istruttore. Ideale se abbinato ad attivita' per lo sviluppo della forza in palestre attrezzate; Attenzione alla posizione sulla spinbike!
- Deve essere associato a lavori per la tecnica di guida (eventualmente anche per la forza specifica).

Pista

- Caratteristiche
- Controindicazioni
- Correlazione = 8
- Capacità condizionali interessate = 10

- Totale = 18

Pista

- Limitatamente alla possibilita' di frequentare il velodromo coperto.
- Anche in forma agonistica.
- Efficace per ognuno degli obiettivi, eventualmente da prevedere la doppia periodizzazione (stagione estiva + stagione invernale).
- (Impegnativo per materiali e trasferte).
- E' preferibile avere gia' esperienza specifica (anche considerando la "tecnicita'" degli anelli coperti da 250m.

Pista

- Consente di evitare pioggia e basse temperature.
- Lavoro di qualita' anche riferito a varie specialita' (lavori per varie espressioni di forza e per la potenza aerobica relativa a MED, SGL e V'O2 max, lavori dietro moto, lavori di tecnica e tattica).
- Prove di valutazione su campo (CP, prove con bici da crono, valutazione aerodinamica).
- Essenziale per la specializzazione dei giovani pistard visto che l'attivita' elite si svolge nel periodo invernale (tranne i giochi olimpici).

Pignone Fisso

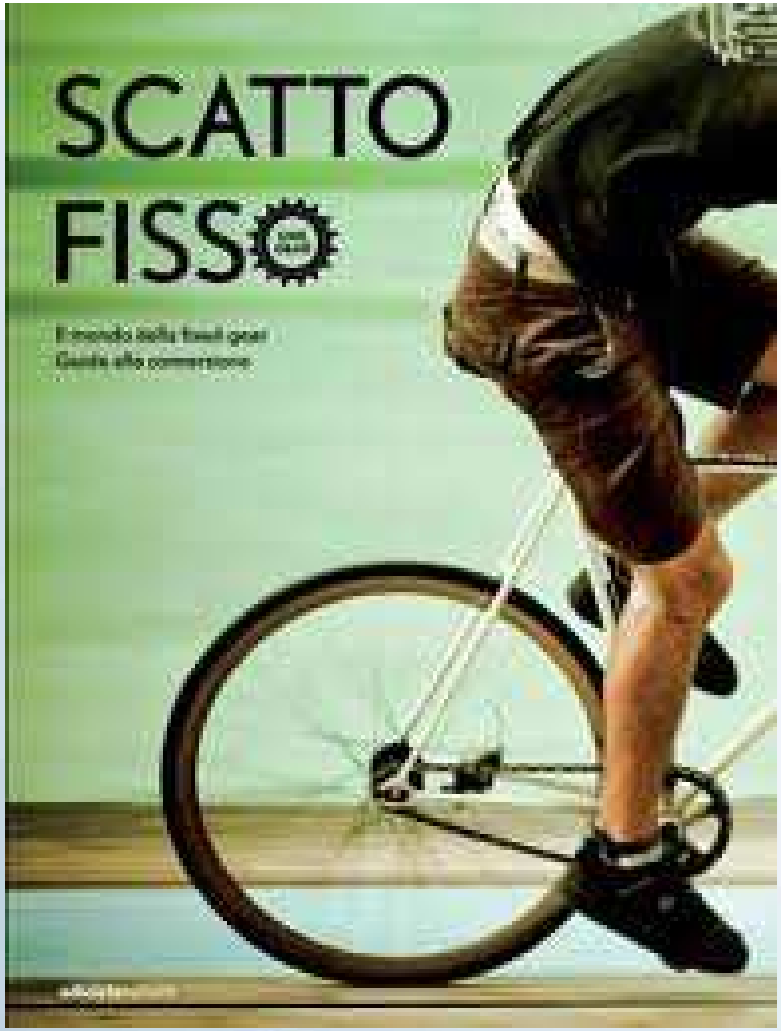
- Attività ciclistica di “moda” dalle caratteristiche peculiari che possono essere interessanti a completare (non essere l’esclusiva!) l’allenamento ciclistico

- Forma di allenamento ciclistico storica. Recentemente ritornata in voga non tanto nell’ambiente sportivo quanto come attivita’ in ambiente urbano/mezzo di trasporto che vuole rappresentare una filosofia di rottura volta all’essenzialita’.
- Il marketig delle aziende produttrici ha creato una richiesta quindi un offerta di biciclette, anche economiche, volte allo scopo. Si superano cosi’ i problemi di adattare le bici da strada (non sempre possibile, ne consigliato).

Scatto fisso

- Caratteristiche
- Controindicazioni
- Correlazione: 8
- Capacità condizionali interessate=8

- Totale = 16



Pignone fisso (fixed gear)

- Nella seconda parte del periodo invernale.
- Efficace solo per qualcuno degli obiettivi (non per la forza), scarsa praticita' con le biciclette attuali (a meno di bicicletta dedicata).
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica a medie/basse frequenze di pedalata.

Pignone fisso (fixed gear)

- Non e’ sufficiente da solo a fornire tutti gli stimoli necessari.
- Puo’ essere idealmente abbinato al cross per agilizzare la pedalata “indurita” dall’attivita’ fuoristrada (magari nella fase di transizione tra le stagioni cross e strada).
- Puo’ essere la premessa (affiancata anche da altri allenamenti ciclistici) per impostare il programma estivo dell’attivita’ su pista (lavoro ad alte frequenze di pedalata).

Pignone fisso (fixed gear)

- Lo scatto fisso si deve fare con continuità per 15 giorni di fila per sfruttarne i massimi benefici, alternando un giorno di solo scatto fisso ad un giorno di utilizzo di due bici : con quella con ruota libera si faranno i lavori di forza (SFR, Forza Ossigeno, Partenze da fermo) e i lavori a Rpm alte in salita per poi svolgere la seconda parte di allenamento con scatto fisso.
- Considerate che un ora di scatto è impegnativo quanto un ora e mezzo per cui il volume della seduta di allenamento si attesta dall'ora e mezza alle due ore.
- Durante la seduta di scatto fisso i parametri da osservare sono esclusivamente le Rpm in relazione al range di frequenza cardiaca indicato. Per la prima settimana si lavora con un dente più agile ad una cadenza di 100 Rpm a ritmo costante, la seconda settimana si mette un dente in meno e si gira a 110 rpm con variazione a 130 rpm da tenere per 1' ogni 5' di ritmo costante.
- A giorni alterni si aggiunge alla seduta di allenamento un seconda seduta con bici con ruota libera.
- In questo periodo è inoltre consigliato fare sedute di massaggio profondo sui muscoli di prestazione per sciogliere la muscolatura impegnata in un gesto ciclico ad alta frequenza di pedalata dove è importante avere sensazioni di scioltezza.
- utile è anche l'utilizzo dell'elettrostimolatore con un programma di capilarizzazione un paio di volte a settimana dopo l'allenamento.

Settimana tipo Pignone fisso

MERCOLEDI

- Allenamento in palestra

VENERDI

- Allenamento in palestra e running

GIOVEDI

- Allenamento in bici su strada con pignone fisso

MARTEDI

- Allenamento in bici su strada con pignone fisso

DOMENICA

- Allenamento in bici o MTB

Sport ad impegno aerobico

- Nuoto
- Running
- Ciaspole
- Sci Nordico
- Sci Alpinismo
- Skyroll
- Trekking/Nordic Walking

Sport ad impegno aerobico

Obiettivi:

- Mantenimento/incremento metabolismo aerobico (anaerobico).
- Mantenimento/incremento forza (aspecifica pero' in ambito resistente).
- Polivalenza (differenziazione rispetto alla pratica abituale).
- Riduzione scompensi muscolari e miglioramento assetto posturale (complementarieta' rispetto al ciclismo).

Sport ad impegno aerobico

Vantaggi:

- Differenziazione, e' possibile avere un maggior effetto allenante (cross – training) e ridurre gli scompensi muscolari derivanti dal solo pedalare.

Svantaggi:

- Mancanza di specificita' essenzialmente riferita alla forza specifica e all'aspetto coordinativo.

RUNNING

- Attività alternativa che può essere praticata in inverno con opportune attenzioni iniziali e un approccio graduale

- Il running rappresenta un esercizio aerobico molto interessante, che oltre a mantenere attivi gli apparati cardiovascolari e cardiocircolatori è di fatto un esercizio di forza che sollecita i muscoli agonisti e antagonisti della muscolatura di prestazione.

Corsa

Caratteristiche: la corsa esprime un buon potenziale per il mantenimento delle capacità cardio vascolari.

Impegno muscolare: coinvolge gli arti inferiori in maniera completamente diversa dal ciclismo con il rischio di microtraumi se la tecnica di appoggio del piede non è perfetta

Indice correlazione = 6

Running

- In tutto il periodo invernale (se effettuato sempre, tutto l'anno, si riducono gli svantaggi derivanti dal lavoro eccentrico...).
- Estremamente pratico ed economico.
- Efficace per tutti gli obiettivi.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.
- Necessita di calzature e percorsi adeguati per ridurre il rischio di infortuni.
- Moderata attivita' complementare (core).

Preparazione Running

Allenamento della Tecnica

- Particolare attenzione va posta alla tecnica di corsa , ricercando un elasticità nel gesto .
- Le prime uscite è opportuno dopo il running 20’ di bici.

Allenamento Specifico

- Allenamenti da 20’ a 1h, inizialmente con andature blande poi su percorsi vari con salite, scalinate.
- Raggiunto un certo livello di allenamento si possono vare andature intense.

Allenamento Generale

- Allenamento funzionale abbinato alla corsa a modi circuit training

Intensità di corsa

RUNNING

- Superata la prima fase iniziale di adattamento, un buon ciclista riesce in breve tempo a diventare un buon podista, potendo così seguire le andature e le intensità che del running sono più elevate ed esasperate che nel ciclismo in quando la corsa è sempre una cronometro paragonandola alla bici. I ritmi sono dati dall'intensità cardiaca (calcolate + 10 bpm rispetto alla bici) e dal passo a km. Migliorare , aumentare di 1 km/h nel running è tanto !

Circuit Training Running

- **CIRCUITO VELOCE**
- Per tutta la durata del circuito le pulsazioni raggiungono valori elevati e il recupero attivo tra una serie e l'altra deve essere totale così da garantire una prestazione elevata e mantenerla per tutte le ripetizioni del circuito. Tra una stazione e l'altra inserire 20mt di sprint (massima velocità e accelerazione):
- 10 ½ squat-jump; 20 addominali; 10 piegamenti sulle braccia; 20 tocchi corsa calciata, scalinata di 20", squat step (salire scendere uno scalino di 40 cm)
- Eseguire X volte.
- **CIRCUITO BREVE**
- Inserire tra una stazione e l'altra un allungo tecnico da 100mt cercando di mantenere sempre una corretta tecnica di corsa. Le stazioni sono le seguenti:
- 50 tocchi skip sul posto; 20 step-up; 10 ½ squat-jump; 40 tocchi di corsa calciata dietro sul posto; 20 balzi su rialzo 30 cm e terminare con 60 mt di sprint in pianura.
- Eseguire X volte.
- **CIRCUITO MEDIO**
- Inserire tra una stazione un allungo tecnico da 200 metri cercando di mantenere una corretta tecnica di corsa. Eseguire un recupero totale.
- Le stazioni sono le seguenti:
- da 20" a 40" di skip corto; corsa laterale da sinistra a destra e viceversa per un tratto di 20-40mt; balzo sul posto a piedi pari a ginocchia alte; corsa indietro per un tratto da 20 a 40mt;da 20" a 40" di balzelli a piedi pari a ginocchia bloccate sul posto; corsa calciata dietro da 20" a 40".
- **CIRCUITO LUNGO**
- Inserire tra una serie e l'altra 1000mt a velocità di fondo veloce. Eseguire un recupero totale tra le serie. Le stazioni sono le seguenti:
- 50 tocchi di skip corto sul posto; 20 piegamenti delle gambe (squat completo); 50 tocchi di corsa calciata dietro; 20 ripetute per parte di esercizi per i glutei; 20 balzelli a piedi pari a ginocchia bloccate sul posto.

Circuit Training Running

- L'allenamento in circuit training può essere svolto in ambiente outdoor come in un percorso verde oppure in ambiente urbano sfruttando rialzi,scalini, rampe . Anche l'utilizzo di scalinate o rampe in salita è da considerare a tutti gli effetti un allenamento di "forza metabolica" perché unisce aspetti di utilizzo della forza ad un interessamento dei metabolismi energetici che dipendono dalla durata dell'esercizio

Scalinate corte	Esecuzione di scalinate di 20 – 30 cm di forza durata 10"	X 8
Scalinate medie	Esecuzione di scalinate di 20 – 30 cm durata 30" – 45"	X 4
Scalinate lunghe	Esecuzione di scalinate ampie durata 1'- 2'	X 2

Triathlon

Caratteristiche: tre discipline diverse richiedono una conoscenza approfondita del gesto tecnico ma esprime un buon potenziale per il mantenimento delle capacità cardio vascolari e muscolari

Impegno muscolare: le tre discipline contribuiscono ad allenare in maniera completa l'atleta.

Indice correlazione = 7

Trekking, Nordic walking

- Attività alternativa che può essere praticata in inverno anche in associazione al running

- Trekking e nordic walking (escursionismo in motagna, anche con l'utilizzo di bastoni) presentano i vantaggi del running con minori effetti collaterali.
- Svolti in ambiente montano a bassa quota consentono di sviluppare allenamenti estensivi in modo piu' efficace del running permettendo cosi' una maggiore stimolazione della capacita' aerobica.

Trekking/Nordic Walking

- In tutto il periodo periodo invernale, svolto a fondovalle.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.
- Moderata attivita' complementare (braccia, spalle, core).

Settimana tipo running

MERCOLEDI

- Allenamento in palestra e

VENERDI

- Allenamento in palestra + sport alternativo (Trekking, Nordic Walking)

MARTEDI

- Allenamento di running 20’ – 1h + 30/40’ di bici, rulli o spinning

GIOVEDI

- Allenamento di running 20’ – 1h + 30/40’ di bici, rulli o spinning

SABATO e/o DOMENICA

- Allenamento in bici o MTB

Indicazioni tecniche

Sci Nordico, Sci Alpinismo, Skyroll, Ciaspole

- Attività alternativa molto interessante fatta in ambiente outdoor

- Sono discipline sportive outdoor molto interessanti che attivano fasce muscolari molto simili al ciclista con particolare sollecitazione a glutei, quadricipite .
- Impegno metabolico elevato in quanto interessano anche la parte superiore del busto.
- Difficoltà tecniche iniziali per lo sci nordico più semplice e consigliate per l'approccio skyroll, praticabile anche con pattini (solo in salita) e sci alpinismo o ciaspole.

Sci nordico e sci alpinismo

Caratteristiche: richiede una conoscenza approfondita del gesto tecnico in ambiente naturale particolare, esprime un buon potenziale per il mantenimento delle capacità cardio vascolari e muscolari.

Impegno muscolare: contribuisce ad allenare la forza resistente con un contributo importante degli arti superiori che non interessano al corridore.

Indice correlazione = 6

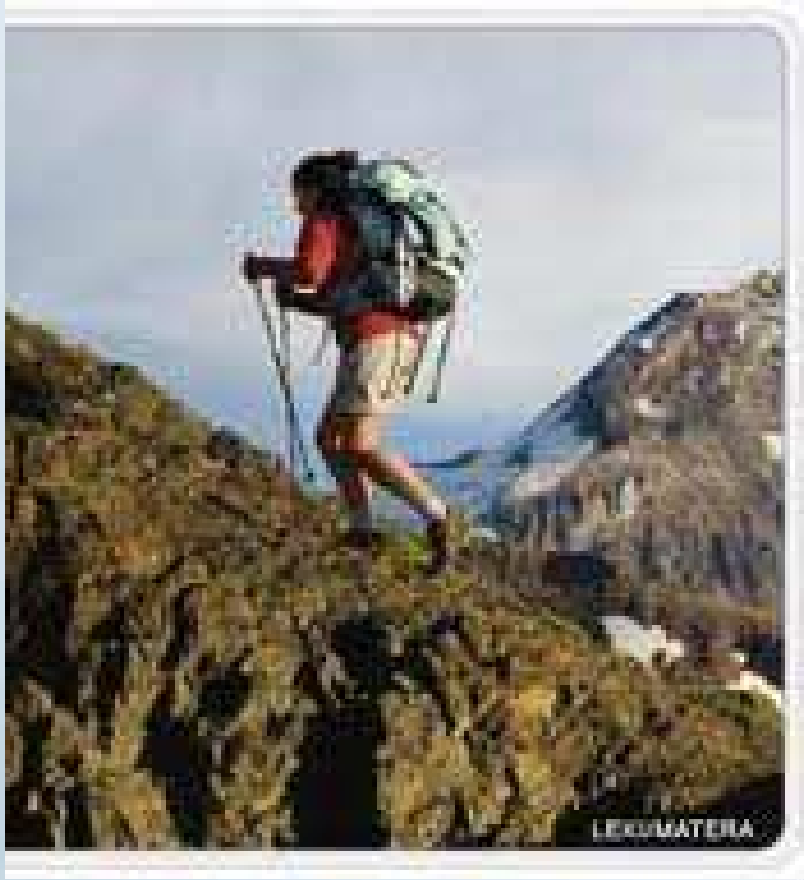
Ciaspole

- Nella seconda parte del periodo invernale, svolto a fondovalle.
- Efficace solo per qualcuno degli obiettivi.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.

Trekking

Caratteristiche: effettuato in ambiente naturale esprime un buon potenziale per il mantenimento delle capacità cardio vascolari e muscolari.

Impegno muscolare: contribuisce ad allenare la forza resistente degli arti inferiori e mantenere un buon livello cardio vascolare



Indice correlazione = 6

Sci Nordico

- Nella seconda parte del periodo invernale, svolto a fondovalle, tecnicamente complesso.
- Efficace per tutti gli obiettivi.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.
- Adeguato come attivita' complementare (braccia, spalle, core).

Skyroll

- In tutto il periodo invernale, svolto a fondovalle (esclusivamente in salita, meglio se la discesa e' fatta camminando...), piu' semplice dello sci nordico
- Efficace per tutti gli obiettivi.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.
- Adeguato come attivita' complementare (braccia, spalle, core).

Ski roll

Caratteristiche: richiede una conoscenza del gesto tecnico, praticabile in qualsiasi ambiente, esprime un buon potenziale per il mantenimento delle capacità cardio vascolari e muscolari.

Impegno muscolare: contribuisce ad allenare la forza resistente

Indice correlazione = 7

Sci Alpinismo

- In tutto il periodo invernale, svolto in quota, tecnicamente complesso (in discesa).
- Efficace per tutti gli obiettivi.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.
- Adeguato come attivita' complementare (braccia, spalle, core).
- Impegnativo per trasferte e attrezzatura.
- Attenzione alle valanghe!

Preparazione

- Apprendimento della tecnica di base : sci nordico con tecnica classica o pattinato, skyroll e scialpinismo con poche nozioni si apprende

Allenamento della Tecnica

- Allenamenti combinati con in settimana skyroll e nei week sulla neve.
- Inserire un blocco di 1 settimana di lavoro in Training Camp invernale

Allenamento Specifico

- Allenamento funzionale, in palestra con particolare attenzione alla parte alta del busto sui muscoli di spinta

Allenamento Generale

CRAZY

Settimana tipo sci

MERCOLEDI

- Allenamento in palestra + skyroll in salita 20 – 30’

VENERDI

- Allenamento in palestra + skyroll in salita 20 – 30’

MARTEDI

- Allenamento di running 20’ – 1h + 30/40’ di bici, rulli o spinning

GIOVEDI

- Allenamento di running 20’ – 1h + 30/40’ di bici, rulli o spinning

SABATO e/o DOMENICA

- Allenamento outdoor in montagna

Indicazioni tecniche

NUOTO

- Attività alternativa con impegno aerobico intenso e attivazione di tutte le catene muscolari

- l nuoto esercita quasi tutti i muscoli del corpo. Tipicamente, le braccia e il tronco sono sollecitati più delle gambe, poiché la maggior parte del movimento in avanti viene generata dalle braccia. Nel nuoto agonistico, un'eccessiva muscolatura delle gambe può essere vista come uno svantaggio, in quanto esse consumano più ossigeno, che potrebbe essere necessario ai muscoli delle braccia. Comunque, questo dipende molto dallo stile. Mentre la rana genera circa il 50% del movimento con le gambe, lo stile libero propelle il corpo principalmente con le braccia.
- Nuotare è un esercizio aerobico, a causa dei tempi di esercizio relativamente lunghi che richiedono un costante apporto di ossigeno ai muscoli, con l'eccezione degli sprint brevi, dove i muscoli lavorano in maniera anaerobica. Come per molti altri esercizi aerobici, si ritiene che il nuoto riduca gli effetti dannosi dello stress. Mentre gli esercizi aerobici tipicamente bruciano grassi e aiutano a perdere peso, questo effetto è limitato nel nuoto, anche se stando nell'acqua fredda si bruciano più calorie per mantenere la temperatura corporea. Il motivo per cui nuotare non riduce significativamente il peso è ancora poco compreso, ma sembra legato alla migliore conduzione del calore dell'acqua

Nuoto

Caratteristiche: il nuoto è un'attività complessa per l'ambiente e la tecnica di esecuzione.

Impegno muscolare: ottimo per coinvolgere i muscoli dediti alla postura, scarso per il potenziamento degli arti inferiori.

Indice correlazione = 5

Nuoto

- In tutto il periodo invernale, in funzione degli impianti, tecnicamente complesso, necessaria acquaticita'.
- Deve essere associato a lavori in bici per lo sviluppo della forza specifica e della parte coordinativa.
- Moderata attivita' complementare (braccia, spalle, core).

Preparazione

- Apprendimento corretto delle tecniche e stili di nuoto con respirazione subacquea

Allenamento della Tecnica

- Allenamento con esercitazioni di nuoto specifiche e lavoro analitico di gambe

Allenamento Specifico

- Allenamento combinato con altre attività sportive

Allenamento Generale

Settimana tipo con piscina

LUNEDI

- Allenamento in piscina

MERCOLEDI

- Allenamento in bici

VENERDI

- Allenamento in piscina

MARTEDI

- Allenamento di running 20’ ,palestra – 1h + 30/40’ di bici, rulli o spinning

GIOVEDI

- Allenamento di running 20’ ,palestra – 1h + 30/40’ di bici, rulli o spinning

SABATO e/o DOMENICA

- Allenamento MTB

Sport di situazione

- Basket
- Calcio
- Rugby
- Tennis

Sport di situazione

Obiettivi:

- Mantenimento/incremento metabolismo aerobico (anaerobico).
- Mantenimento/incremento forza.
- Differenziazione rispetto alla pratica abituale (polivalenza), sviluppo differenti abilita' motorie.

Sport di situazione

Vantaggi:

- Complementarieta' rispetto al ciclismo (riduzione scompensi muscolari e miglioramento assetto posturale).
- Importante stimolo per espressioni di forza a livelli elevati.
- Estremamente efficaci per scopi socializzanti.

Svantaggi:

- Elevato impegno metabolico, rischio infortuni.

Sport di situazione

- Basket
- Calcio
- Volley
- Tennis

Calcio - calcetto

Caratteristiche: molto conosciuto e praticato richiede una buona conoscenza del gesto ma è estremamente facile infortunarsi.

Impegno muscolare: buon livello di capacità cardio vascolare poco correlata con il ciclismo.

Indice di correlazione: 1

Pallacanestro

Caratteristiche: richiede una buona conoscenza del gesto e della tattica di gioco.

Impegno muscolare: buon livello di capacità cardio vascolare poco correlata con il ciclismo.

Indice di correlazione: 2

Pallavolo

Caratteristiche: richiede una buona conoscenza del gesto e della tattica di gioco.

Impegno muscolare: muscolare poco correlata con il ciclismo.

Indice di correlazione: 2

Tennis

Caratteristiche: richiede una ottima conoscenza del gesto.

Impegno muscolare: buon impegno cardio vascolare e muscolare.

Indice di correlazione: 2

Attività in palestra

- Cross Fit
- Step
- Pump
- GAG

L'attività in palestra è estremamente variegata con proposte legate alle competenze dell'istruttore più che alle caratteristiche del corso.

Cross fit

Caratteristiche: attività svolta in circuito con l'utilizzo di attrezzi come fitball. Kettlebell, manubri bilancieri.

Impegno fisico: utilizzata per il ciclismo propone ottimi livelli di forza resistente.

Indice correlazione: 7

Step - Pump - GAG

Caratteristiche: attività svolta in corsi collettivi con implicazioni coordinative particolari

Impegno fisico: buon livello di forza resistente e cardiovascolari

Indice correlazione: 4

Attività posturali

- Stretching e Pilates

Si basano sul movimento a carico naturale attraverso posture Statiche e dinamiche che interessano tutti i distretti muscolari

Indice correlazione: 5

Indicazioni Tecniche

- Il corridore è un atleta abituato ad eseguire movimenti specifici con gli arti inferiori ancorati al pedale quindi poco propenso alle attività che richiedono una coordinazione fine.
- Il ciclista effettua movimenti prevalentemente con gli arti inferiori e solo sul piano sagittale. Dal punto di vista motorio, pertanto, non e' molto evoluto e nel periodo invernale bisogna sopperire a queste mancanze.

- L'attività alternativa deve essere piacevole senza che diventi un lavoro…

Tipologia allenamento principiante

- 4 sedute settimanali di 90’

- Palestra: potenziamento funzionale al ciclismo
- Attività alternativa esterna
- Palestra : circuito di crossfit

- Weekend: attività alternativa con l’utilizzo della bicicletta

Tipologia allenamento medio

- 5 sedute settimanali di 90’
- Palestra: potenziamento funzionale al ciclismo
- Attività alternativa esterna
- Palestra : circuito di crossfit
- Palestra: potenziamento funzionale al ciclismo

- Weekend: attività alternativa con l’utilizzo della bicicletta

Tipologia allenamento avanzato

- 5 sedute settimanali di 120’
- Palestra: potenziamento funzionale al ciclismo
- Attività alternativa esterna
- Palestra : circuito di crossfit
- Palestra: potenziamento funzionale al ciclismo

- Weekend: attività alternativa con l’utilizzo della bicicletta

Periodizzazione

per atleti evoluti U23/prof

Ottobre: palestra / Alternativi

Volume totale settimanale: 6 ore

Novembre: palestra / alternativi

Volume totale settimanale: 10 ore

Dicembre: palestra / alternativi / strada

Volume totale settimanale 12 ore

Gennaio: palestra / strada

Volume totale settimanale 16 ore

Ringraziamenti: *pagina redatta dal Settore Studi*

Il Settore Studi ringrazia
i Prof. Luca Plaino, Gianni Cedolini, Fabrizio Tacchino
per aver ricercato e fornito i materiali
utilizzati per la stesura e la presentazione
di questo documento