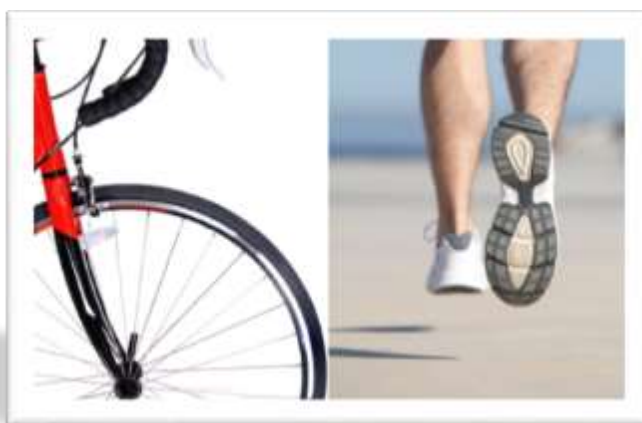




COME USARE LA BICI PER MIGLIORARE NELLA CORSA



Scopo di questo documento è quello di approfondire se un abbinamento corretto tra bici e corsa sia in grado di fornire uno stimolo allenante paragonabile a quello della corsa. Fondamentalmente ci si chiede:

è possibile sostituire uno o più allenamenti di corsa settimanali da uscite con la bici avendone la stessa efficacia (o addirittura un guadagno) allenante?

Questo, perché credo possa capitare a tutti di voler abbinare la bici alla corsa, per *evadere dalla normale routine d'allenamento, per risentire meno del caldo, per minimizzare il rischio di infortuni o provare una forma di potenziamento diversa dal solito*. Il nostro obiettivo sarà quindi quello di:

- 1) Cercare le **evidenze scientifiche** sull'argomento (basandosi sulle ricerche pubblicate).
- 2) Considerare **le esperienze di atleti** di alto livello che hanno abbinato bici e corsa
- 3) Fornire le **linee guida** per un realistico approccio che sia benefico per la corsa
- 4) Evidenziare (su base scientifica) quali sono gli **allenamenti da preferire con la bici** che possono dare un maggior beneficio nella corsa.

EVIDENZE SCIENTIFICHE

Purtroppo le ricerche dedicate all'argomento sono limitate; sostanzialmente sono solo 4 e le potete vedere sotto in bibliografia. In tutte, *nel gruppo sperimentale un determinato numero di allenamenti (il 40-50% del totale) è stato dirottato sulla bici (il resto veniva fatto di corsa) mantenendo il tempo e le intensità di lavoro; nel gruppo di controllo invece, l'intero programma veniva svolto di corsa*. Il risultato principale è stato che

è possibile (ottenendo gli stessi risultati) sostituire un numero limitato di sedute di corsa con la bici, a patto che venga rispettata l'intensità di allenamento e (con la bici) vengano preferite le sedute più intense (per intendersi le ripetute che durano tra 1-5').

In alcune ricerche è stato visto che con l'abbinamento della bici ci sarebbe potuto essere un leggero peggioramento del costo energetico della corsa (senza inficiare la performance), ma è probabile che tale effetto possa svanire quando si eliminano gli allenamenti in bici. Purtroppo, **non è ancora possibile definire:**

- Se anche tramite la bici, è possibile *periodizzare l'allenamento* (cioè cominciare con una tipologia di training ed evolvere verso forme più impegnative). Le ricerche, della durata di 5-9 settimane, utilizzavano lo stesso programma di allenamento per tutto il periodo.
- Non vengono date indicazioni su eventuali forme di *allenamenti compensativi* (visto che con la bici i muscoli non vengono utilizzati nella stessa maniera della corsa) che possano preservare la possibile perdita di elasticità (che causa l'eventuale peggioramento del costo energetico).
- Quali tipologia di atleti (*veloci o resistenti*) possano beneficiare particolarmente dall'uso integrato della bici e quale livello di atleti (*amatori o professionisti*) possa trarne più vantaggio (tenendo conto che le ricerche sono poche, ma svolte su divertiti tipi di praticanti).



LINEE GUIDA PER L'INTEGRAZIONE DELLA BICI NEL PIANO DI ALLENAMENTO DELLA CORSA

- 1) Per evitare infortuni (dovuti ad uno sforzo atletico “non simile” dal punto di vista coordinativo e muscolare) è consigliabile inserire **1 seduta a settimana per il primo mese** (4 sedute in un mese), di ritmo lento (intensità sovrapponibile alla Corsa Lenta) della durata progressiva di 60-70-80-90' in sostituzione di una Corsa Lenta di rigenerazione. Praticamente *il piano di allenamento non viene modificato*, a parte una seduta di Corsa lenta (che diventa di bici a ritmo lento). Visto che in bicicletta si utilizza una percentuale maggiore della forza massimale concentrica, è possibile (per i podisti dotati di scarsa forza muscolare) iniziare un blando programma di potenziamento a carico naturale in questo mese.
- 2) Inserire gli allenamenti ottimali (vedi capitolo successivo) con base scientifica (cioè quelli utilizzati nelle ricerche o consigliati dagli atleti). In questa fase 4-6 settimane è consigliabile inserire 2 allenamenti di bici (che andranno a sostituire allenamenti di pari caratteristiche nella corsa). È possibile inserire **2 allenamenti “intensi”** (in questo caso andranno a sostituirne 2 intensi di corsa) oppure **1 intenso + 1 di rigenerazione** (60-90' di ritmo lento con qualche tratto intenso o finale in leggera progressione).
- 3) Sfruttare il periodo successivo di 2-6 settimane (**periodo di finalizzazione**) utilizzando solo allenamenti di corsa.

ALLENAMENTI IDEALI

Sotto proponiamo i mezzi utilizzati nelle ricerche specifiche e quelli ad alta intensità che nel ciclismo hanno riscontrato maggior evidenza scientifica. Devono essere preceduti da 15-20' di riscaldamento e da un adeguato defaticamento. Le sedute dovrebbero durare circa 1 ora. Le

ripetizioni sono indicative e possono essere incrementate del 10% ogni 2 sedute (*a patto che si riesca a mantenere la potenza desiderata per tutta la seduta*).

- 3 x 2'30" (intensità leggermente superiore a quella che si tiene in una gara di 3000m di corsa su pista) recupero 2'30" circa (tra ogni ripetizione) + 6 x 1'15" (intensità paragonabile ad una ripetuta sui 400m di corsa) recupero 1'45"-2'.
- 8-12 x 60" (intensità leggermente pari o leggermente superiore a quella che si tiene in una gara di 3000m di corsa su pista) rec. 60-75".
- 5 x 5' (intensità paragonabile a quella che si tiene in una gara di 5000m in pista) rec. 3'.
- 10-12 x 30" (intensità molto elevata, pari a quella che si tiene in una ripetuta di 200m di corsa) rec. 2'
- 6-8 x 30" (intensità massima, sin dal primo secondo di sforzo), rec. 4'



N.B.: i recuperi vanno fatti pedalando ad un ritmo blando che consenta di recuperare lo sforzo. Se la cadenza di pedalata consigliata da tenere è quella che più si avvicina a quella di corsa (**85-100 pedalate per minuto**, dipende da soggetto a soggetto), è ovvio che cadenze più basse (cioè con rapporti più lunghi) hanno maggior effetto sul potenziamento e richiedono più tempo per essere “assimilati” (con temporanea perdita di efficienza della corsa); ciononostante, possono dare più benefici a lungo termine. Proprio per evitare la possibile (e solo temporanea) *perdita di efficienza della corsa*, è consigliabile inserire un certo numero di **allunghi** (limitato, a seconda del grado di allenamento) nelle sedute di corsa.

CONCLUSIONI

L'allenamento di ciclismo, se opportunamente inserito nella programmazione dell'allenamento del podista, può dare stimoli allenanti sovrapponibili, con benefici rivolti soprattutto:

- 1) **Prevenzione infortuni**: non essendoci l'impatto al suolo (cioè la fase eccentrica della corsa), le microlesioni sono ridotte e di conseguenza il rischio di infortuni e recidive.
- 2) **Maggior motivazione e meno noia**: nei periodi più caldi dell'anno si è particolarmente invogliati a sostituire 1 o 2 sedute di corsa con la bici, sia per il caldo che per la possibilità di variare la tipologia di allenamento.
- 3) **Fornire un buon potenziamento muscolare specifico per le andature in salita**: nella corsa in salita è predominante la contrazione di tipo concentrica, così come nella pedalata. Con la bici è possibile fare un volume di allenamento superiore, eliminando la fase “eccentrica” tipica della corsa in discesa (inevitabile quando ci si allena anche in salita).

Le indicazioni date sopra ovviamente vanno prese “Cum grano salis” (cioè con un po' di **buon senso**), visto che chi corre per il piacere di farlo (soprattutto gli amatori), è giusto che trovi anche **giovanimento nell'usare mezzi alternativi alla corsa senza l'assillo delle intensità e delle “ripetute”**. Il ciclismo (sia effettuato con la bici da corsa che con la mountain bike), come la corsa, è uno sport a predominante componente aerobica che si pratica in natura e si può effettuare anche in compagnia...nulla di meglio per unire lo sport alla socialità e alla contemplazione dei paesaggi.

Bibliografia

- Flynn MG¹, Carroll KK, Hall HL, Bushman BA, Brolinson PG, Weideman CA. Cross training: indices of training stress and performance. Med Sci Sports Exerc. 1998 Feb;30(2):294-300.
- Hoffmann JJ¹, Loy SF, Shapiro BI, Holland GJ, Vincent WJ, Shaw S, Thompson DL. Specificity effects of run versus cycle training on ventilatory threshold. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1993;67(1):43-7.

- Mutton DL¹, Loy SF, Rogers DM, Holland GJ, Vincent WJ, Heng M. Effect of run vs combined cycle/run training on VO₂max and running performance. *Med Sci Sports Exerc.* 1993 Dec;25(12):1393-7.
- Pizza FX¹, Flynn MG, Starling RD, Broinson PG, Sigg J, Kubitz ER, Davenport RL. Run training vs cross training: influence of increased training on running economy, foot impact shock and run performance. *Int J Sports Med.* 1995 Apr;16(3):180-4.