

Mar.'15 - Quanti WATT si esprimono (e si perdono) in un terreno di MOUNTAINBIKE ?

Si può in una competizione / allenamento di MOUNTAINBIKE ottenere una prestazione in WATT paragonabile a quella di una corsa / allenamento su STRADA?

Cercheremo di dare risposta con questa analisi, ad uno degli interrogativi più ricorrenti nelle discussioni post gara già dalle prime settimane di corsa.

Sempre più atleti infatti si lamentano di verificare a fine gara un wattaggio medio più basso rispetto a quello che sono soliti vedere a fine sessioni di allenamento su rulli (indoor) o asfalto (outdoor).

Ma c'è un elemento che ai più sfugge: si può nel terreno sconnesso di una gara di XC mantenere un wattaggio costante come su asfalto?

La risposta qui è subito decisa e precisa: NO.

Verifichiamo insieme il tracciato di gara del #GIOENIBIKEPARK oggi percorso in un allenamento con due giri ad alta intensità, simil-gara: si tratta di tracciato piuttosto tecnico di CROSS COUNTRY che gli amici del Team Mongibello hanno sapientemente costruito nel PARCO GIOENI di CATANIA, peraltro teatro di gara domenica 8 marzo della II prova di Coppa Sicilia Mtb.

Come potete verificare la selezione del percorso presenta una altimetria piuttosto discontinua, con continui saliscendi (230 metri di dislivello positivo, 227 di dislivello negativo), ma soprattutto come vedremo poi tantissimi sono i tratti in cui il biker non riesce a pedalare perché in discesa o impegnato in surplace su tratti tecnici.

Il misuratore di potenza che abbiamo usato nella prova è la pedivella sinistra STAGES POWERMETER montata su CANNODALE FLASH ULTIMATE. Il software di analisi dei watt è il conosciutissimo STRAVA PREMIUM, ove prenderemo in esame la MEDIA DEI WATT secca e non la MEDIA NORMALIZZATA (NP), la quale toglie dal conto medio i picchi di watt in alto e in basso (i mille e gli zero watt per intenderci), utile per altri tipi di analisi, non altrettanto per valutare appunto la resa secca su un circuito sconnesso di cross country.

Dall'analisi dei watt medi erogati nel grafico sottostante si nota che nei 9'17" impiegati per eseguire il giro di 2,4 km (poi il giorno della gara verrà allungato sopra i 3km), sono stati registrati 231 watt medi. Molto pochi direte: è vero. La cadenza media registrata è di 79 RPM, la velocità sui 15 km/h e la frequenza cardiaca media è stata di 179 battiti, con punte oltre i 200 battiti.

Ma perché possiamo dire che 231 watt medi sono pochi su 9 minuti di percorso?

Lo possiamo dire perché confrontandoli con quelli che mediamente nel corso del 2015 siamo stati capaci di erogare sui 9'10" di percorso in salita su strada, ossia 360 watt medi, la perdita di watt è piuttosto netta. Va aggiunto che in corso di stagione, quando la condizione crescerà i watt medi sui dieci minuti supereranno anche i 400 watt.

Se valutiamo tale perdita di watt in percentuale nel percorso di mountainbike rispetto a quelli erogati (si badi bene, sempre in mountainbike) su asfalto, registriamo una perdita netta del 35% dei watt medi !

Ecco quindi fornita la risposta ai tanti atleti scontenti nei dopo gara già alle prime competizioni di stagione.

Si badi bene poi, che i "pochi" 231 watt medi hanno potuto contare anche di un tratto molto pedalabile di 46" (su basolato in salita) e lungo 300 metri che da solo può far registrare 515 watt medi e 770 watt massimi! Ma che da solo non basta a tenere su la media, se si considerano anche i tanti tratti ove i pedali in discesa o in surplace su pietre neanche girano (la linea viola schiacciata sullo zero nel grafico sovrastante), corrispondenti ai tratti con zero watt nella linea di colore blu.

A questo punto non ci resta che augurare IN BOCCA AL LUPO a tutti quanti prenderanno parte alle gare di inizio stagione compresa quella al Parco Gioeni e augurargli anche di trovare, con l'allenamento, quell'aumento di watt desiderato, magari registrandone anche 250 medi su quei 9 minuti. Dimentichiamoci però le prestazioni che si possono tenere su asfalto, perché in MTB non contano le gambe solamente, ma conta soprattutto la tecnica di guida. Vogliamo così anche azzardare una percentuale di incidenza della tecnica di guida sul risultato di una prestazione in Mtb? Il 35% sembra piuttosto attinente alla realtà dei fatti: e questa sì che è una percentuale altissima!

Come infatti diceva l'adagio della famosa pubblicità di pneumatici: <LA POTENZA E' NULLA SENZA IL CONTROLLO>!

Paolo Alberati