Allenarsi in WATT con il MISURATORE DI POTENZA

Stiamo al passo coi tempi, anzi precediamoli di un attimo: sarà inevitabile, tra massimo due anni tutti ci alleneremo watt e non più con le frequenze cardiache. Anzi, anche le frequenze cardiache saranno sostituite dalla "variabilità Cardiaca" ossia la HRV (vedi a proposito l'approfondimento già dedicato nella nostra sezione "Sport e Scienza" http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=228&Itemid=63Ma torniamo ai WATT, non ci credete quando diciamo che entro due anni tutti i ciclisti di medio-alto livello useranno un powermeter per allenarsi e gareggiare? Sarà ineluttabile. Perché i watt sono più precisi, scendono più in profondità nella qualità dell’allenamento, ci permettono minori margini di errore. IL MISURATORE DI POTENZA ANALIZZA L'ALLENAMENTO E L'ATLETA STESSO PIU' IN PROFONDITA' Proviamo a fare esempio: usare il "vecchio" cardio è come leggere una lettera con un paio di occhiali messi, quando manca la vista. Meglio gli occhiali (il cardio) che ad occhio nudo, ok.Ma ”leggere” con il misuratore di potenza è come leggere con la lente di ingrandimento: si vedono le singole sfumature dell’inchiostro, non solo quindi le parole del testo. Si va molto più in profondità nell’eviscerare i singoli step dell’allenamento. Non ci si allena più “a minutate”, a spanne insomma, ma si possono eseguire lavori secondo per secondo, con una precisione chirurgica. Sbagliando di meno: l’overtraining è sempre in agguato, il misuratore di potenza lo sconfigge.

Provate a "leggere" il grafico qui sotto, ciò che esce dal sezionamento di tre minuti di allenamento con il POWERTAP. Nella linea rossa, sostanzialmente continua, la frequenza cardiaca che in quei tre minuti NON varia e si mantiene sui 145 battiti; nei picchi gialli i watt rilevati in due mini-sprint di 10 secondi, ben visibili, rilevabili, sezionabili, precisamente ripetibili. Il misuratore di potenza visualizza e determina ogni singolo step dell'allenamento, il cardiofrequenzimetro non ha questa sensibilità, registra più "a spanne"...

IL MISURATORE DI POTENZA CI PROTEGGE DALL'OVERTRAINIG, PUR FACENDOCI ALLENARE PIU' DURAMENTE (quindi meglio...)

Aggiungiamo ora un altro esempio a quelli fatti in precedenza, per capire le potenzialità del misuratore di potenza. Mettiamo che oggi io eseguo un test di soglia dal mio preparatore atletico, lui mi indica la mia SOGLIA ANAEROBICA a 300 watt con corrispondenti 160 battiti cardiaci. L’indomani quindi inizio ad allenarmi spingendo sui pedali con un’ intensità di 160 battiti, che corrispondono ai 300 watt. Poi nei giorni successivi, siccome mi sono gasato e l’allenamento mi piace, voglio ripetere lo stesso allenamento anche se probabilmente non ho recuperato completamente dagli sforzi dei giorni precedenti. Quindi mi rimetto a pedalare duramente, anche se per via del recupero incompleto il cuore mi fatica tanto a salire a 160 battiti, così tanto che infatti verifico sul misuratore di potenza che quel giorno i 160 battiti (di un cuore stanco, non in condizioni basali) corrispondono a 320 watt: e quindi in realtà mi sto allenando fuori soglia. Ecco che quindi se in quell’occasione mi attengo al misuratore di potenza, questo mi fa allenare di meno, quindi meglio! Infatti allenandomi troppo duramente, così come il solo cardiofrequenzimetro mi aveva suggerito, rischierei quindi situazioni di overtraining.

E’ però anche vero che se il preparatore mi testa in condizioni basali e i miei valori di soglia sono appunto 300watt / 160 bpm, quando mi trovo ad allenarmi dopo 3-4 giorni di riposo forzato, sappiamo benissimo per fisiologia ed esperienza, che un cuore troppo riposato appena inizia attività fisica, tende a schizzare verso l’alto. Così in quel giorno in cui mi alleno da (troppo) riposato, se voglio attenermi ai 160 battiti, verifico in realtà sul misuratore di potenza che in quel momento spingo appena 270 watt, quindi troppo poco. Ecco che allora in quel caso il misuratore di potenza mi “costringe” a spingere di più, facendo salire magari il cuore anche a 165-170 battiti, quelli realmente giusti in quel giorno per farmi allenare meglio!

In conclusione possiamo sostenere che se siamo stanchi, il misuratore di potenza ci suggerisce di allenarci di meno: e quindi meglio. Se invece siamo troppo riposati, il misuratore ci invita a spingre di più del consueto, e quindi meglio ancora un'altra volta!

IL POWERMETER RILEVA VALORI OGGETTIVI DI PRESTAZIONE. CONFRONTIAMO IL NOSTRO SPRINT CON QUELLO DEI PROFESSIONISTI!

Vi raccontiamo infine un episodio che aiuta a capire meglio perché il misuratore di potenza è meglio.

E' l'estate 2007, Paolo Alberati è "rotto" con una clavicola ed una scapola fratturate, Daniele Bennati invece sta bene eccome.

Paolo guida l'auto dietro la quale Daniele sta facendo allenamento dietro-motori, Daniele sprinta uscendo da dietro la scia dell'auto lanciata a 55 km/orari in una strada in lieve pendenza a Rigutino, provincia di Arezzo.

Il primo sprint è completato, Daniele supera Paolo che lo recupera da dietro.

Il miusuratore di potenza del Benna segna 1630 watt!

<Bella volata Dani, è tanta roba!> si complimenta Paolo

Ma il Benna non è contento: <per vincere al Tour a Parigi sui Campi Elisi ci vogliono 1680 watt...>

<Come fai a saperlo Dani?> chiede incuriosito Paolo.

<Il Cipo (Mario Cipollini) su quel rettilineo, uguale a questo di oggi, stesso mio peso Mario, ci ha vinto con quei watt...>

Il misuratore di potenza è un metro di misura oggettivo, i dati sono validi per tutti, non come le frequenza cardiache che sono soggettive, ognuno ha la sua.

L'allenamento continua, Daniele ci riprova e migliora. Qualche giorno di riposo e parte il Tour de France, provate ad indovinare chi ha vinto l'ultima tappa di quel Tour sul rettilineo dei Campi Elisi?

Guardate la foto qui sotto...

AUTO TEST DI SOGLIA

CON IL MISURATORE DI POTENZAAllenarsi infine con il misuratore di potenza, ci consente di testarci continuamente e ritarare (in base all'incremento dei watt a parità di battiti cardiaci) i carichi di lavoro e quindi proseguire verso un reale, efficace, veloce incremento di condizione.Se volete sapere come eseguire il vostro auto test di soglia potete approfondire leggendo questo link:http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=98&Itemid=67 Servono una salitella di circa 3 km vicino a casa e mezz'oretta di tempo ed il gioco è fatto. QUALE POWERMETER USARE... Qu sono i Misuratori di Potenza nel mercato?Tanti e alcune novità stanno arrivando.Look con Polar stanno studiando un sistema da inserire nel pedale, la Garmin con il modello VECTOR lo ha già realizzato, Ergomo era sul mercato, ora non più, la guarnitura QUARQ e la POWER-C2Max sono le ultime arrivata insieme alla pedivella STAGES ed al misuratore PIONEER.Le differenze tra questi due sistemi?Non nella qualità della resa, né nella precisione. Ma nel prezzo sì: STAGES POWER costa un quarto dell'SRM che è stato il primo e ha fatto scuola. Per info su prezzi scontati e indicazioni di acquisto rivolgersi a posta@aegsporting.com