

II RAPPORTO POTENZA / PESO e la PLICOMETRIA

Quanto conta il peso, per ottenere una prestazione ottima? Cos'è la percentuale di grasso? Per ottenere il massimo dalle potenzialità del proprio fisico non si può tralasciare nessun aspetto, bisogna fare attenzione a tutto, e insieme alla giusta esecuzione delle tabelle d'allenamento quindi è da dare importanza anche al fattore peso. Il concetto del peso già da diversi anni (da quando si usano le misurazioni plicometriche per rilevare la percentuale di massa grassa presente sottocute) non è più un valore assoluto, ma relativo alla percentuale appunto di grasso presente nel corpo.

Non è importante essere leggeri in senso assoluto, quanto essere magri e potenti: quindi andar bene anche due chili di peso in più addosso, se composti di massa muscolare e quindi trasformarli in forza di spinta (così da innalzare il valore che risulta dal calcolo del rapporto Watt spinti pro Kg di peso corporeo). Il plicometro, croce e delizia di tanti ciclisti, è un semplice misuratore di millimetri di cute, individua lo spessore del grasso sottocutaneo in diversi punti "strategici" (coscia, addome, pettorali...) e tramite una moltiplicazione per il coefficiente Jackson/Pollock (due studiosi che hanno scritto la storia delle rilevazioni plicometriche) si trova la risultante in percentuale del grasso sottocutaneo nel corpo. Se per esempio prendiamo un ciclista tester che pesa 65 chilogrammi e che fa rilevare una percentuale di massa grassa del 10 per cento, questo significa che nel suo corpo ci saranno 6,5 chilogrammi di grasso, distribuito tra grasso sottocutaneo e grasso viscerale (quello che riveste come fascia protettiva gli organi interni, fegato, cuore, etc). Se vogliamo stabilire dei range di riferimento di valori plicometrici ottimali a secondo del grado di attività ciclistica e sesso, potremmo indicarvi una tabella di questo genere:

Biker CICLOTURISTA - maschio: dal 12 al 10 per cento / femmina: dal 16 al 14 per cento
 Biker / Stradista AGONISTA GF - maschio: dal 10 al 7 per cento / femmina: dal 14 al 12 per cento
 PROFESSIONISTA - maschio: dal 7 al 4,5 per cento / femmina: dal 12 all'8 per cento

Torniamo all'esempio del nostro ciclista tester che con 65 chilogrammi ed un 10 per cento di massa grassa: se volesse pensare di scendere ad un ottimale 8 per cento di massa grassa, dovrebbe impegnarsi a calare di circa tre/quattro chilogrammi di peso (ogni punto di percentuale di grasso sono circa due chilogrammi di peso corporeo), accostando un regime alimentare appropriato (per coadiuvare la riduzione dell'introito calorico) ad un giusto e misurato carico di lavoro allenante (per coadiuvare l'aumento delle calorie bruciate). A cosa giova però in definitiva avere un peso giusto nel gesto pedalato?

La scalata verso il Mount Evans (quota 4.300 mt), che comincia a 2.200 mt. di quota di Idaho Spring (Colorado) mette a dura prova la resistenza del ciclista. In sostanza serve a migliorare il valore del rapporto Potenza / Peso (watt/kg) e permetterci quindi di scalare una salita come il Mount Evans in Colorado (46 km da quota 2.200 mt a quota 4.300 mt) per gli stradisti o come il Lusia della Rampilonga per i bikers in diversi minuti in meno. Un esempio? 5 chilogrammi in meno addosso, valgono 3 minuti 24 secondi in meno nel tempo di scalata sui 14 chilometri del Lusia e ben 6 minuti e 40 secondi sui 46 chilometri della salita-mito degli States. Vi può bastare...?