

## Lug.'14 - Analizziamo la vittoria in WATT di Vincenzo Nibali

### THE SHARK ATTACK - L'ATTACCO DELLO SQUALO...

Tutti i ciclisti professionisti del Tour de France sono oggi dotati di misuratore di potenza, o meglio conosciuto come POWERMETER, oggetto dei desideri di tanti atleti delle categorie giovanili e di quasi tutti gli amatori. Vincenzo Nibali è dotato del misuratore di potenza SRM, di matrice tedesca e la stessa azienda che concede in dotazione agli atleti del Team Astana il famoso powermeter ha messo on line la sera stessa della vittoria della seconda tappa del Tour i dati fatti rilevare dall'SRM di Vincenzo. Su questo link <http://www.srm.de/news/road-cycling/tour-de-france-stage-2/> potete trovare la pagina (in inglese) del sito SRM con i grafici da noi "decriptati", anche in versione ingrandita .

A noi piace però in questa pagina analizzare la prestazione ancor più in profondità e renderla "digeribile" anche a chi non ha mai usato il misuratore di potenza SRM. Vediamo dunque sotto il grafico della tappa nella classica veste del programma di gestione dati SRM.

Vincenzo ha percorso 196 chilometri (lettera D nella colonna riassuntiva in alto a sx) in 5 ore e 8 minuti (lettera T)

In orizzontale il colore grigio-ombra disegna il profilo altimetrico dell'intera tappa che, nel riassunto proposto dal grafico ancora nella parte in alto a sinistra, vede un dislivello altimetrico (lettera E) di oltre 4.000 metri.

In colore verde il profilo dei WATT erogati da Vincenzo che nella solita colonna di sinistra vengono riassunti alla lettera P come 221 watt medi: si tratta del calcolo "freddo" dei watt totali erogati distribuiti nel tempo di 5 ore e passa, ma mettendo in media sia i watt pedalati che il valore 0 (zero) di quando per esempio Vincenzo neanche pedalava in discesa. Quando invece sentite parlare di POTENZA NORMALIZZATA, in quel calcolo viene dato conto solo dei watt pedalati, togliendo dalla media quindi i valori zero, i valori più bassi e i picchi alti.

La linea viola (lettera S) indica i picchi di velocità, che come media ha fatto registrare 38,31 km/h, mentre invece il colore blu, con la lettera C dà contezza della cadenza di Enzo, che in media è stata di 69 Rpm. Va considerato che in questo calcolo sono considerati in media anche i momenti in cui Vincenzo non ha pedalato.

Per farvi rendere conto di tutti i parametri di cui andremo ora ad approfondire ulteriormente gli aspetti, va tenuto conto che oggi Vincenzo pesa non oltre i 62 chilogrammi, ipotizziamo che nel finale di tappa per via della disidratazione e consumo del glicogeno muscolare ed epatico, il suo peso non superava i 61 kg.

Per farvi un esempio un atleta amatore con il peso di Vincenzo su 5 ore di pedalata fa fatica ad accumulare una media watt che raggiunga i 200 watt.

Ultima nota, di non poco conto: il grafico NON annovera il valore dei battiti cardiaci. Semplicemente perché Vincenzo in gara NON ha usato il cardiofrequenzimetro...strumento che sino a qualche anno fa sembrava irrinunciabile, quasi una seconda pelle del corridore.

Ora di seguito andiamo ad analizzare però le prestazioni di singoli tratti (cruciali) di gara. Se seguite infatti l'andamento del grafico sovrastante, quello della gara intera, potete da soli verificare che i watt di Vincenzo iniziano ad impennarsi solo dopo la terza ora di gara: prima insomma i corridori hanno solo "scherzato" e Vincenzo se ne è stato tranquillo a ruota dei compagni. Ma dalla terza ora in poi è iniziata la rumba e anche ad Enzo è stato chiesto di incrementare la sua "presenza" in corsa.

L'abbiamo vista tutti, una salita immersa in un mare di folla: i ciclisti hanno percorso la Cote de Holme Moss (4 chilometri e 450 metri) in poco più di 12 minuti, coperti da Vincenzo ad una media di 400 watt tondi, con una cadenza di 85 rpm medie e una velocità di 21 km/h. Considerato che Enzo pesava in quel frangente circa 61,5 kg, ha spianato quella salita con una potenza media di 6,50 watt/kg sui 12' !

Andiamo però ora ad analizzare il vero e proprio ATTACCO DELLO SQUALO , quello portato ai meno 1.500mt dal traguardo. Qui l'adrenalina ha acceso la fantasia di Vincenzo che nel chilometro e mezzo pianeggiante che l'ha portato in maglia gialla ha viaggiato ad una velocità media di 48,8 km/h sprigionando una media di 494 watt (8,05 watt/kg!!!) per circa due minuti consecutivi (1'52"), con una cadenza media di 97 rpm. Valori appunto da fuoriclasse.

Aggiungiamo noi: anche molto ben allenato dal suo amico e preparatore atletico del team Astana, il veneto Paolo Slongo che pianificando con attenzione e pazienza la crescita atletica di Vincenzo, insieme al nostro campione ha saputo lavorare settimana dopo settimana per ottenere il picco della forma proprio in concomitanza del Tour. E, aggiungiamo ancora, quel tipo di azione fulminea e velocissima l'hanno più volte simulata e allenata Paolo: sullo scooter a fare da lepre e Vincenzo dietro ad inseguire e superare il motorino lanciato ai 50km/.

Provate ora, ad esempio, se avete un misuratore di potenza, a percorrere duecento chilometri, anzi 194,5 e dopo tale tragitto (con 4.000mt di dislivello) lanciatevi in uno sprint lungo millecinquecento metri e verificate i watt medi... Rimarrete sbalorditi a verificare che difficilmente sarete riusciti a totalizzare più di 350 watt medi! Ora riprovate a farlo dopo il giusto riscaldamento, appena dieci chilometri: non riuscirete lo stesso a superare i 450 watt medi...

Fin qui i numeri.

Ora invece parliamo degli aspetti prettamente tecnico-ciclistici di questo fantastico successo. Credete ancora, come sostengono alcuni, che le capacità del tecnico dell'ammiraglia Astana Giuseppe Martinelli siano tutte frutto di fortuna? Giuseppe ha vinto in quindici anni di carriera da direttore sportivo quasi una decina di corse a tappe. Giro e Tour con Pantani, poi i Giri d'Italia con Simoni, Cunego e Garzelli. Poi di nuovo il Giro lo scorso anno con Nibali e ora è al comando del Tour. Sarà solo "fortuna"...? La scuola italiana, quella di cui è giusto andare orgogliosi, è quella che lavora in silenzio ma estrema concentrazione. E che soprattutto vince.

Ora veniamo al corridore e al suo tempismo: sin da bambini ti insegnano, se sei corridore ciclista, che le corse non le si vince di forza, ma con la testa prima di tutto. Ti insegnano che ci sono dei momenti topici nel cuore delle corse, momenti in cui passano treni e tu ci devi saper saltare su, senza indugi. Poi quei treni non ripassano, la porta si chiude e non puoi rientrare nella carrozza se non dopo mesi magari... Il treno preso al volo da Vincenzo è stato quello del contropiede: gruppo lanciato all'inseguimento del compagno Fulsgang, poi lo raggiungono e lui allunga ancora. Cos'ì il gruppo si scuote e riparte ad alta velocità. Poi però rallenta bruscamente e si sposta da una parte della strada. Enzo dà un'occhiata, vede chi ha accanto e si accorge che i suoi contendenti più forti sono "distratti", e meglio ancora distrutti dalla fatica della tappa e poco lucidi! Ecco il momento clou. Fausto Coppi lo chiamava <il momento della decisione>.

Un giornalista dell'epoca chiese proprio a Fausto qual'era il momento più inebriante di una vittoria. Si sarebbe aspettato una risposta tipo <il bacio delle miss>, oppure < i chilometri percorsi in solitudine>. Fausto invece diede una risposta proprio da Corridore qual'era: <il momento della decisione! Quando stai per accorgerti che le tue gambe esplodono di forza, mentre quelle degli avversari le hai saggiate, viste, capite stanche e vuote. Ecco il momento della decisione è quella specie di estasi che ti prende quando decidi di scattare e non pensi più a nulla: prendi e vai! E li lasci tutti lì a guardarti, inerti. Quello è un momento di puro godimento intimo...>

GRAZIE Enzino, ieri anche noi abbiamo goduto con te.