



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI URBINO
"Carlo Bo"

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

ISTITUTO DI RICERCA SULL'ATTIVITA' MOTORIA

*L'allenamento della "Pedalata Rotonda" per il
miglioramento della prestazione del ciclista*

La coordinazione intermuscolare nel ciclismo

Porto Sant'Elpidio, 19 aprile 2007

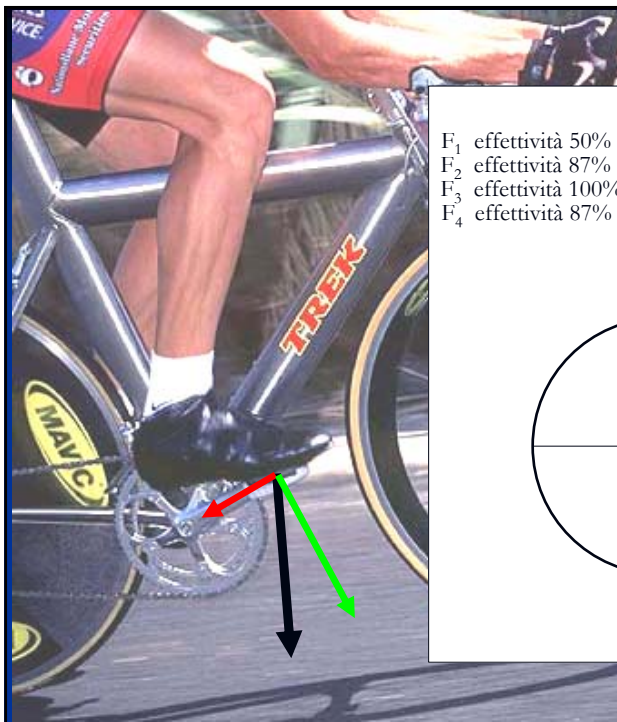
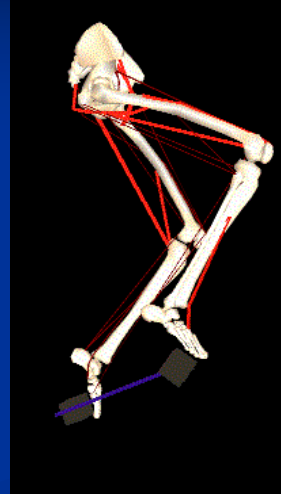
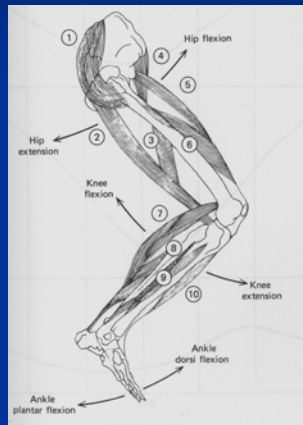
Eneko Fernández Peña, PhD

IL CICLISMO

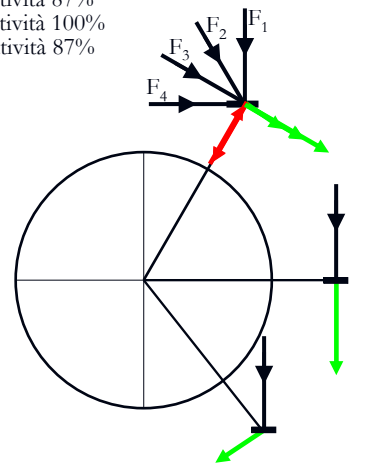
Uno sport...

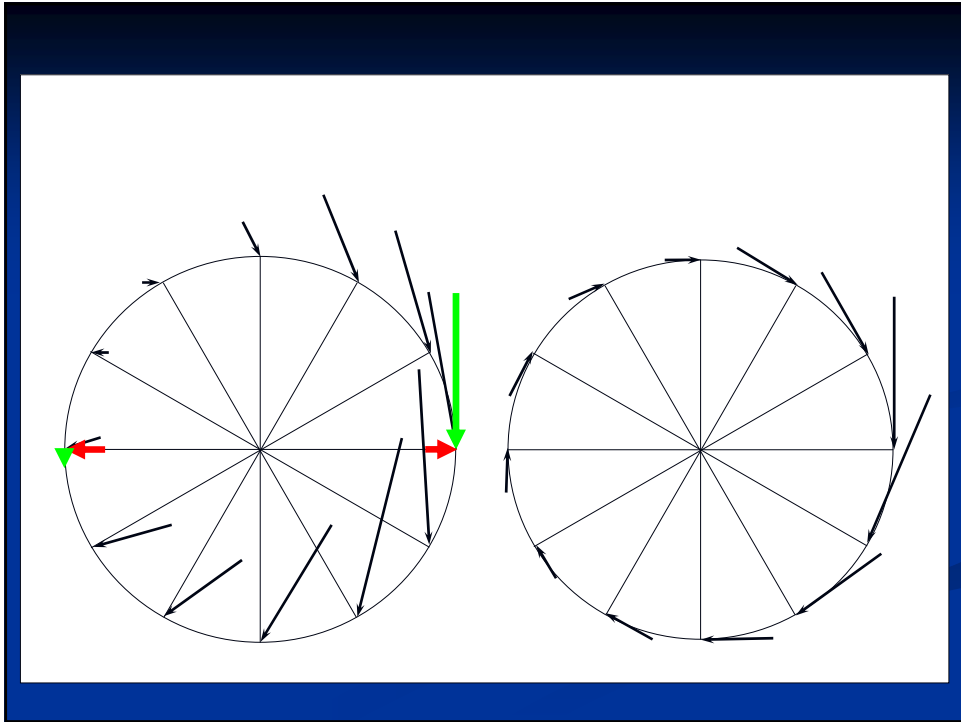
- Ciclico
- Movimento circolare fisso
- Determinato dalla lunghezza delle pedivelle
- Attorno al movimento centrale

Principali muscoli che intervengono nella pedalata



F_1 effettività 50%
 F_2 effettività 87%
 F_3 effettività 100%
 F_4 effettività 87%



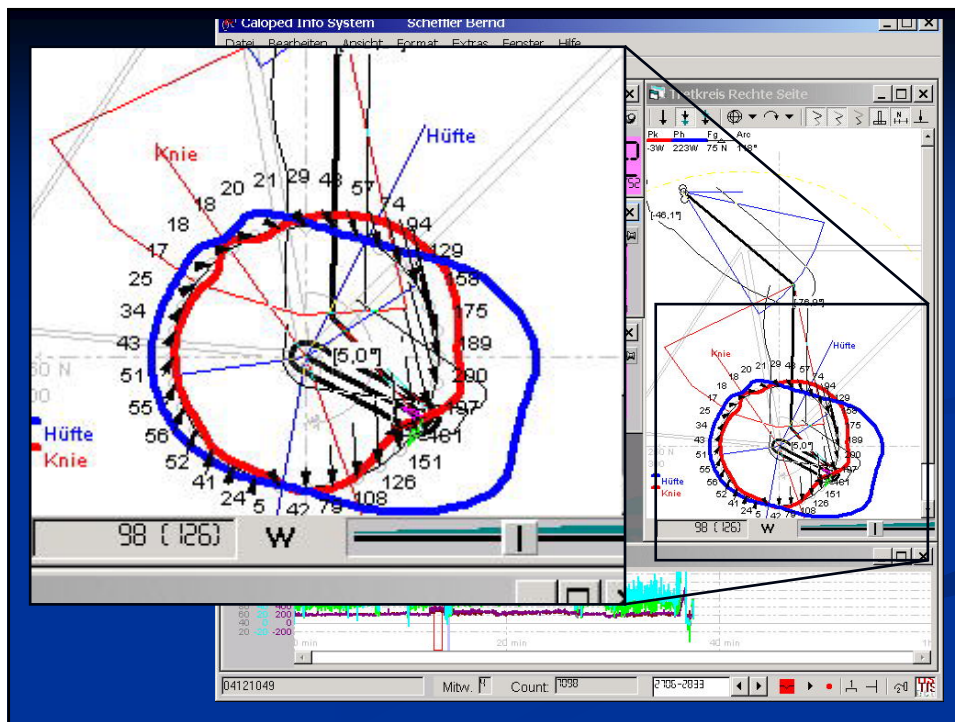


Evoluzione della pedalata



Come migliorarla?

- Allenamento consapevole
- Allenamento a cadenze diverse
- Allenamento con una gamba sola
- Pedali o pedivelle dinamometriche



Come migliorarla?

- Allenamento consapevole
- Allenamento a cadenze diverse
- Allenamento con una gamba sola
- Pedali o pedivelle dinamometrici
- Pignone fisso ??
- Pedivelle indipendenti

Pedivelle indipendenti



Obiettivi:

- La pedalata tra PN e PI è diversa?
- Dopo l'allenamento con PI si pedala diversamente con PN?
- Quanto durano gli adattamenti?

Disegno sperimentale

Gruppo Sperimentale

T1



- Due settimane
- Allenamento con PI

T2



- Due settimane
- Allenamento con PN

T3

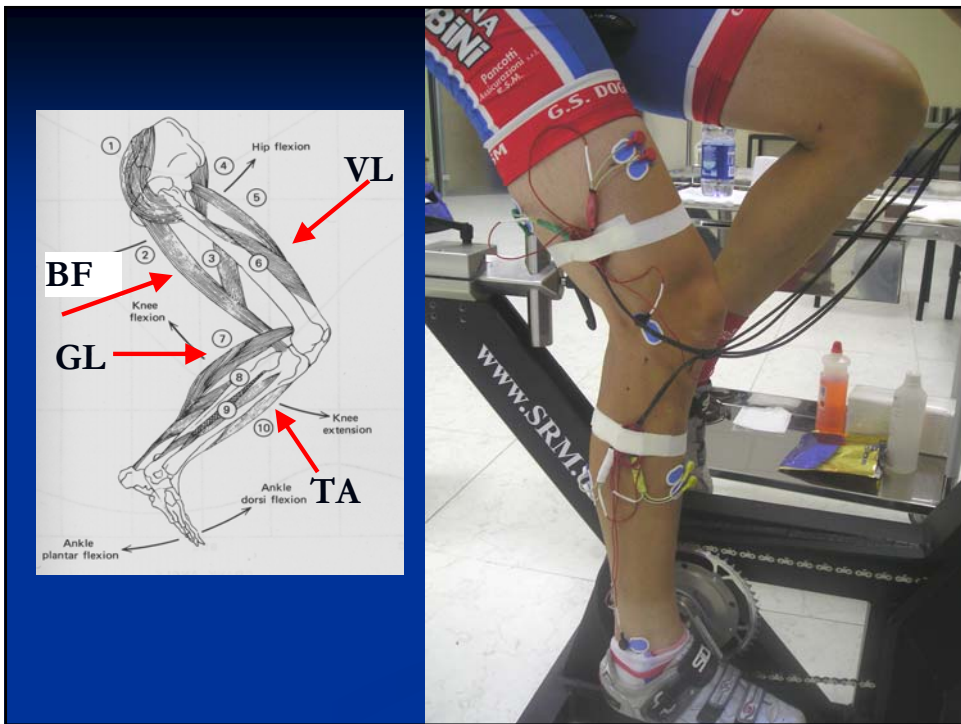
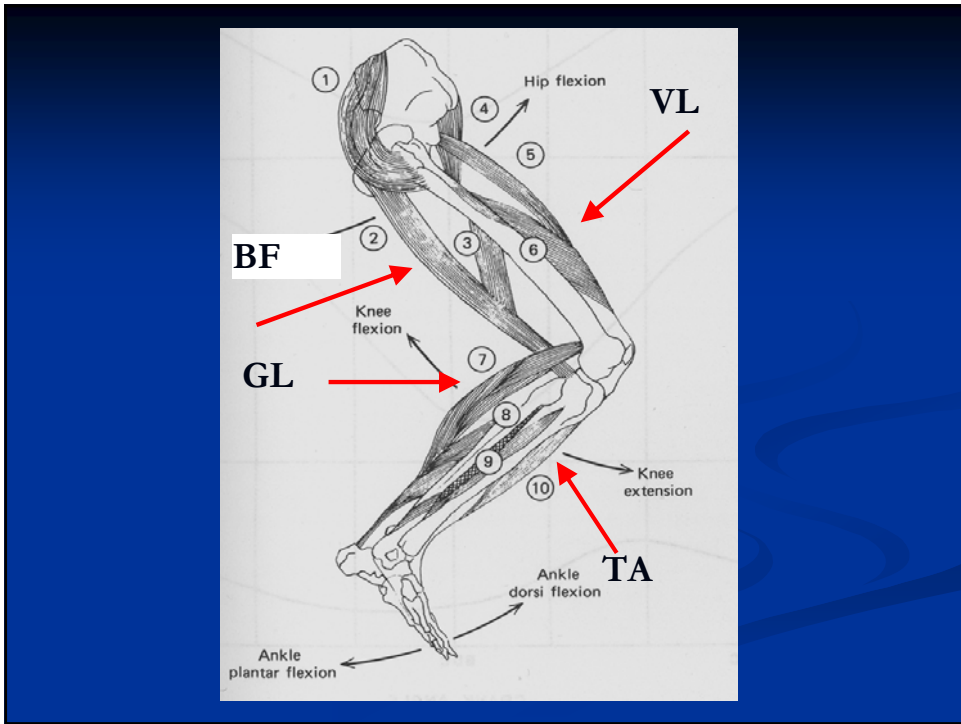
Gruppo di Controllo

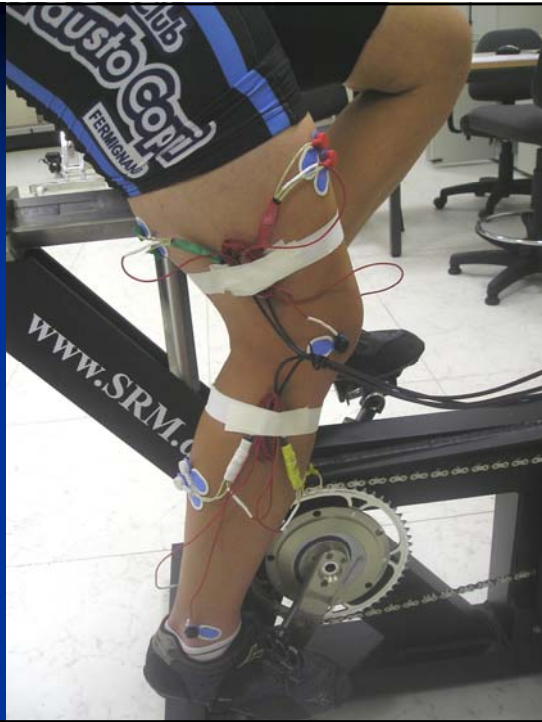
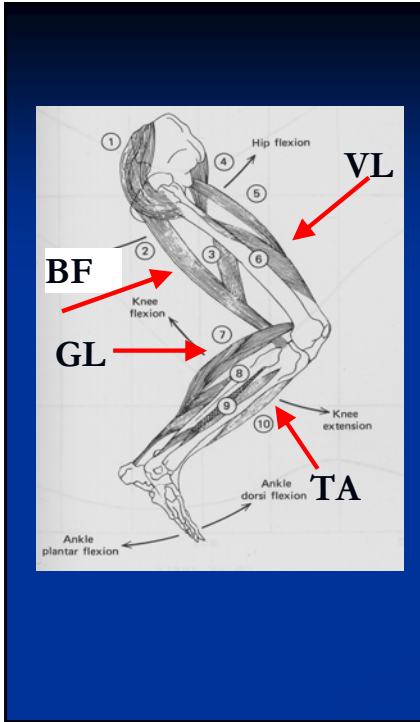
T1



- Due settimane
- Allenamento con PN

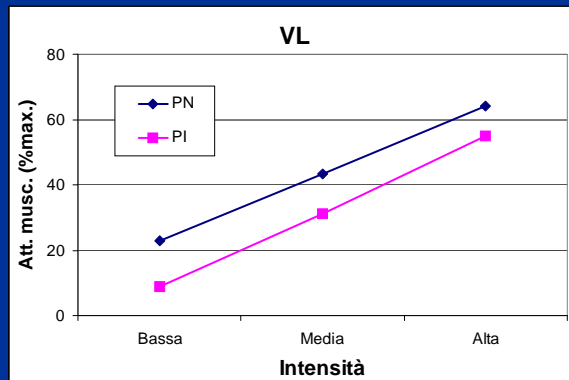
T2





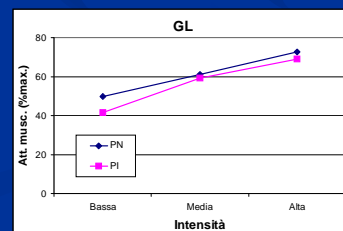
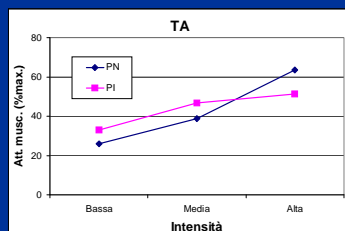
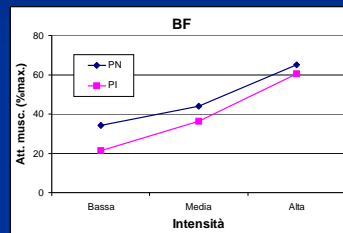
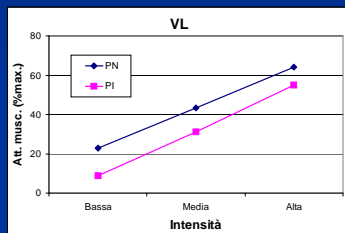
Risultati

1.- La pedalata tra PN e PI è diversa?



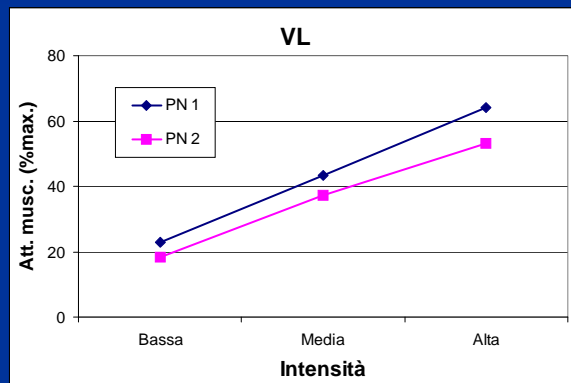
Risultati

1.- La pedalata tra PN e PI è diversa?



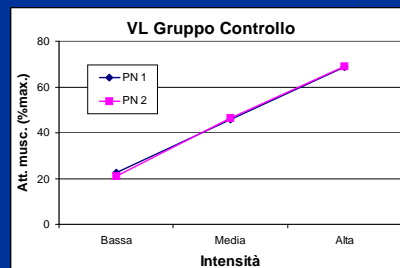
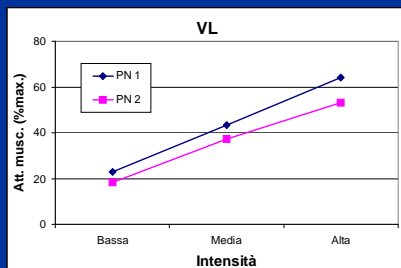
Risultati

2.- Dopo l'allenamento con PI si pedala diversamente con PN?



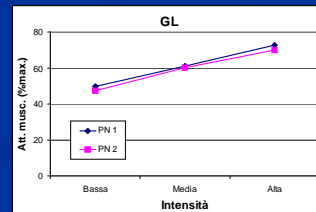
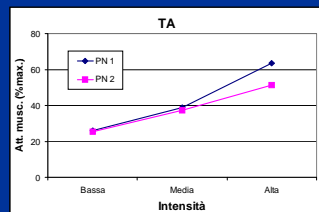
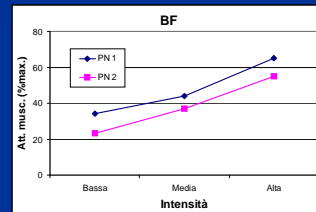
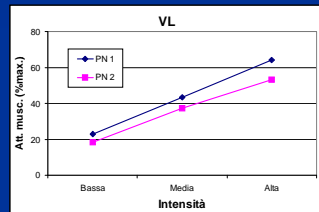
Risultati

2.- Dopo l'allenamento con PI si pedala diversamente con PN?



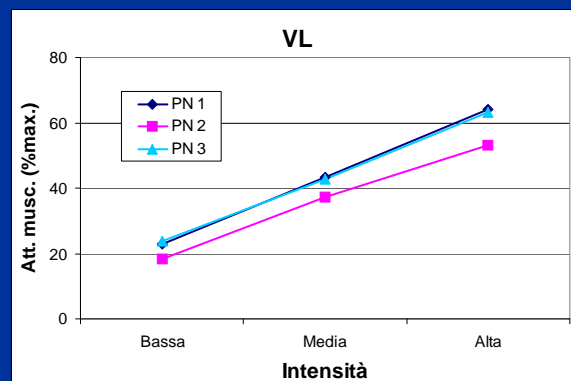
Risultati

2.- Dopo l'allenamento con PI si pedala diversamente con PN?



Risultati

3.- Quanto durano gli adattamenti?



CONCLUSIONI

- Pedalare con PI implica una modificazione attiva della pedalata.
- Dopo l'allenamento con PI, gli adattamenti vengono mantenuti anche con PN, soprattutto ad alte intensità.
- Se uno non si allena più con PI gli adattamenti vengono persi...
- ... ma l'apprendimento rimane !!

GRAZIE !

