

Ciclismo: a che ritmo pedalare?

Cos'è meglio: ruotare le gambe ad alta cadenza con un rapporto piccolo o spingere con forza un rapporto lungo?

Tutto dipende dalle condizioni del percorso e dall'obiettivo perseguito!



Velocità o forza?

In bicicletta, a una determinata velocità, puoi concentrarti sulla pedalata enfatizzando la **velocità** o la **forza**.

Nel primo caso “frulliamo” ad alta frequenza; nella seconda, si innesta un rapporto più grande (più duro), spingendo e tirando più forte ad ogni pedalata. La gamma di cadenze possibili è molto ampia. Mentre i principianti tendono a salire a meno di 50

U.S. Vicarello 1919

Dicembre 2025

www.usv1919.it

Dicembre 2025

www.usv1919.it

Da qui la domanda più frequente: a che ritmo pedalare?

Spesso sentiamo dire che bisognerebbe pedalare intorno agli 80-90 giri in piano e intorno ai 70-80 giri in salita.

È vero che questo è ciò che fa la maggior parte dei ciclisti esperti anche se forse i tuoi amici che pedalano sempre a bassa cadenza sollevano le sopracciglia se sentono questa affermazione ...



AA

U.S. Vicarelo 1919

Dicembre 2025

www.usv1919.it

I professionisti girano le gambe

Il monitoraggio dei corridori professionisti durante i tre Grandi Giri indica che la loro cadenza è in media di 89,3 giri al minuto in piano, 92,4 giri al minuto nella cronometro e 71,0 giri al minuto in salita.

I professionisti girano le gambe

Il monitoraggio dei corridori professionisti durante i tre Grandi Giri indica che la loro cadenza è in media di 89,3 giri al minuto in piano, 92,4 giri al minuto nella cronometro e 71,0 giri al minuto in salita.

Da diversi anni la ricerca indica chiaramente che è a frequenze di pedalata piuttosto basse (intorno ai 55 giri al minuto) che il dispendio energetico è ridotto al minimo. In altre parole, siamo più efficienti a bassa cadenza che ad alta cadenza.

Ciò significa che trarremmo vantaggio dall'utilizzo di rapporti di trasmissione lunghi?

No, per niente! E questo per tanti motivi.

Il motivo principale per cui i bravi ciclisti optano generalmente per una cadenza superiore a quella che consentirebbe loro di spendere meno energie è il seguente: **ciò che detta (inconsciamente) la cadenza di pedalata preferita non è la ricerca della maggiore efficienza, ma piuttosto la ricerca del più piccolo “disturbo” muscolare complessivo.**

Alcuni ricercatori piuttosto ingegnosi hanno simulato, utilizzando modelli matematici, l'evoluzione delle tensioni che devono

AA

U.S. Vicarelo 1919

Dicembre 2025

www.usv1919.it

A group of cyclists is riding on a paved road that curves to the right. The cyclists are wearing blue and red jerseys with 'VeloCenter' written on the back. The road is surrounded by trees and greenery, and the scene is captured from a low angle behind the cyclists.

www.usv1919.it

Inoltre, i ciclisti esperti spesso giustificano la scelta della frequenza di pedalata dicendo che con una cadenza elevata finiscono la corsa con meno dolori muscolari e recuperano più velocemente.

A road bicycle with an orange and black frame is parked on a paved path. The bike has black handlebars, a black seat, and black wheels. It is positioned next to a metal guardrail. In the background, there is a scenic view of a coastal town with many buildings, a bay, and mountains under a clear blue sky.

www.usv1919.it

Tuttavia, sulle salite ripide, la cadenza “confortevole” è inferiore quando si “va sui pedali” che quando si sta seduti, da qui l’interesse a scommettere sulla strategia successiva quando si inizia una salita dopo una pianura.

Si tratta di mantenere la stessa marcia (rapporto) fino a quando la cadenza non sarà sufficientemente diminuita (a causa della pendenza) da rendere più “comodo” pedalare “en danseuse” che stare seduti. A questo punto ci si alza sui pedali e quando la velocità diventa ancora più bassa si riduce il rapporto per restare entro un intervallo di cadenza adeguato. E quando dobbiamo sederci in sella riduciamo ulteriormente lo sviluppo per evitare che la cadenza scenda sotto una soglia critica che ci costringerebbe a contrarre troppo forte i muscoli.

Quando si tratta di raggiungere la massima velocità per un breve periodo di tempo, l'obiettivo non è tanto essere efficiente quanto essere potente. In questo caso la cadenza di pedalata ottimale è più alta.

Infatti, la ricerca indica che la potenza erogata (prodotto della forza erogata e della velocità) durante uno sprint breve aumenta con la cadenza fino a raggiungere un valore ottimale a 110-130 giri al minuto. Al di là di questa frequenza di pedalata ottimale, la potenza che può essere sviluppata diminuisce, tanto che è

U.S. Vicarelo 1919

Dicembre 2025

www.usv1919.it

A full-page photograph of a male cyclist with a beard, wearing a red and black cycling jersey and shorts, riding a black road bike on a paved road. He is leaning forward in a racing position. The background features a vast, scenic mountain landscape with green valleys, small villages, and large, rugged mountains under a dramatic, cloudy sky. The road curves to the right in the foreground.

Questo è un errore che deve essere corretto! E tutti i ciclisti traggono vantaggio dalla pratica della guida con un'ampia gamma di cadenze.

Consiglio di eseguire circa il 70% di ogni sessione a un ritmo normale a seconda delle condizioni prevalenti, il 20% a un ritmo più elevato (senza

Dicembre 2025

www.usv1919.it

Devi “giocare” con il ritmo a seconda che le condizioni siano veloci o lente, e curare sempre il tuo stile.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://nature-humaine.ca/2021/05/cadence-velo/>



U.S. Vicarelo 1919

Dicembre 2025

www.usv1919.it