

I segreti di una bella discesa

Isaac Newton lo dice chiaramente: "*Tutto ciò che sale deve scendere*". I ciclisti non sfuggono a questa legge, anche perché, come si dice, "*dopo ogni salita c'è sempre una discesa*". Ecco come padroneggiare le discese più difficili.



Quante volte abbiamo visto un ciclista professionista dannarsi l'anima per arrampicarsi verso la cima di colle prima di perdere tutto il beneficio del suo sforzo in una discesa catastrofica? Thibaut Pinot era uno di questi: Pinot parlava di "blocco psicologico" quando la strada si apriva davanti a lui *Ima negli ultimi anni il buon Thibaut è molto migliorato in discesa, altrimenti non avrebbe mai potuto vincere un Giro di Lombardia!*



Al contrario, altri riescono a costruire una vittoria grazie alla loro capacità di prendere il largo quando la velocità aumenta e le curve si fanno strette: Vincenzo Nibali (nella foto), Alberto Contador, Peter Sagan a volte ... Ovviamente questi corridori hanno una buona tecnica e *"sanno come guidare una bici senza mani"*, ma un buon discesista è colui che è abile ma, soprattutto, è uno che ha una grande fiducia in se stesso. Ecco alcuni suggerimenti per farti amare la discesa.



Posizione: tra relax e aerodinamica

Vediamo regolarmente ciclisti adottare posizioni assurde su una bicicletta per ottenere l'aerodinamica. Ma se leggi questo articolo vuol dire che non rischi di essere licenziato da un grande team professionistico, quindi ecco un semplice consiglio: assumi una postura semplice, il sedere sulla sella, le mani sul manubrio. È inutile "sdraiarsi" sul telaio, essere completamente inclinato in avanti sul manubrio se poi si rischia di sbagliare la prima curva difficile ... La posizione classica fornisce sufficiente aerodinamica per fendere l'aria. Quindi, è consigliabile avere le braccia leggermente piegate quando si prende il manubrio, in modo che i muscoli delle spalle e del collo non siano troppo tesi. In questa maniera, si può alzare la testa senza difficoltà e guardare lontano per anticipare la pendenza e il percorso da seguire. La flessione delle braccia consente una migliore ammortizzazione delle asperità della strada. Avere la testa alta, il viso dritto, rende possibile vedere innanzitutto le zone d'ombra, dove c'è un maggior rischio di asfalto umido, o di vedere le buche e altre irregolarità della strada.

Il freno: la famosa regola 70/30

Innanzitutto devi tenere il manubrio sempre con due dita sui freni. In questo modo, ad esempio, c'è meno rischio di scivolare a causa del sudore. Il secondo e più importante principio è che entrambi i freni devono essere usati allo stesso tempo e più con la ruota anteriore. Se ci si pensa un attimo questo è completamente logico: quando si frena, il corpo è spinto in avanti ed è quindi la ruota anteriore che avrà maggior aderenza. Si stima che bisognerebbe

frenare al 70% sulla ruota anteriore e al 30% sulla ruota posteriore. Inoltre, è assolutamente sconsigliabile frenare in curva, bisogna frenare in linea retta, solo in linea retta! E poi, come in auto o in moto, si frena prima della curva, poi si rilascia lentamente mentre la velocità diminuisce.



Tecnica, ci sei?

La tecnica in discesa si evidenzia in curva. Non è in linea retta che perdiamo tempo. Quando ci si avvicina a una curva, ci si deve porre – per quanto possibile, naturalmente - nel lato opposto della strada. Questo permette di avere una migliore visibilità e di perdere meno velocità. Poi, quando si affronta la curva, si taglia verso l'interno con una traiettoria ad arco per raggiungere l'interno della strada:

questo è ciò che viene chiamato “prendere il punto corda” [*“le point de corde” nel testo originale*]. A seconda delle proprie capacità, si rilancia più o meno forte una volta superato questo “punto corda”.



Greg Lemond in una posizione da discesista “classico”

Mantenere una buona pedalata

Fare del ciclismo vuol dire pedalare. La discesa non deroga a questa regola d'oro. In nessun caso dovresti smettere di pedalare per lunghi tratti, perché così facendo i muscoli si raffredderanno e il recupero sarà molto complicato. L'ideale è di mantenere un piccolo ritmo di pedalata, tranquillo, in modo che i muscoli si rilassino dopo lo sforzo della salita.

Avere il giusto rapporto fiducia / rischio

Aver fiducia in se stessi e correre dei rischi vanno di pari passo quando si affronta una discesa. Quando si è troppo fiduciosi, si corrono rischi inutili, come affrontare a tutta velocità una curva cieca, non frenare abbastanza, trascurare lo stato della strada o le condizioni meteorologiche ... In questi casi, il rischio di cadere o l'incidente aumenta esponenzialmente.

Al contrario, quando uno manca di fiducia, in se stesso o nel proprio mezzo, la discesa può essere un incubo, come un Golgota rovesciato. Le dita si serrano sui freni, le gambe tremano, l'inquietudine ad ogni curva sono tutti fattori che creano la paura della discesa. Il consiglio che possiamo darti è di concentrarti sulle basi tecniche della discesa, senza correre alcun rischio, in modo che la fiducia in te stesso cresca piano piano.

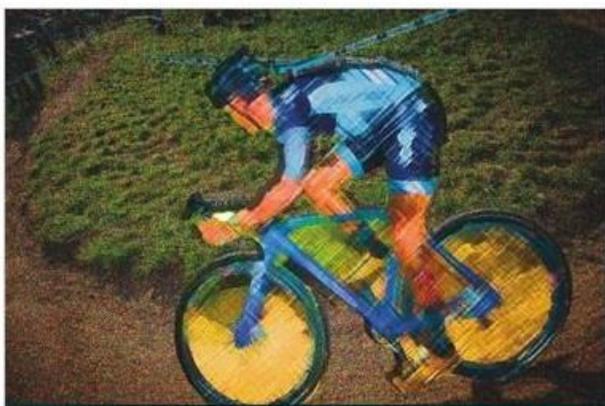
Libera traduzione di: Les secrets d'une belle descente par Jean-Romain Blanc

<https://fr.cyclingheroes.com/fr/blog/les-secrets-dune-belle-descente>

Se hai letto questo articolo potrebbe interessarti anche :

DOSSIER: COME AFFRONTARE LE DISCESE

28-12-2013 / 31-01-2014 - APPROFONDIMENTI



discesa

L'approfondimento tecnico di questo mese è dedicato alle discese. Un luogo comune della bicicletta è che i problemi sono sempre legati alle salite. Non è vero. Anche le discese possono creare problemi, perchè, paradossalmente, si perdono le ruote non solo in salita, quando si ha il fiatone e sembra che il cuore ti "scoppi" da un momento all'altro, ma le si perdono anche in discesa. Non è raro il caso di ciclisti piuttosto scarsi in salita ma dotati di quell'abilità che li fa letteralmente volare in discesa tanto da annullare in pochi chilometri lo svantaggio accumulato in salita. E' sicuramente vero che "discesti si nasce" però è altrettanto vero che si possono migliorare le proprie caratteristiche anche su questo terreno. Comunque sia, imparare ad andare in discesa è utile se non per star dietro ai discesti nati

almeno per evitare rischi.

Il dossier che pubblichiamo è composto da tre contributi trovati "girellando" per la rete.

Buona lettura.

Questo dossier è dedicato a tutti coloro che come chi scrive sono ciclisti completi perchè non vanno piano solo in salita e magari anche in pianura ma soprattutto vanno piano in discesa, e questa, lasciatemelo dire, è CLASSE pura.

 **dossier-comeaffrontareunadiscesa.pdf**

Dimensione: 269,46 KB

<https://www.usv1919.it/DOSSIER-COME-AFFRONTARE-LE-DISCESE.htm>