IMPARARE AD USARE IL CAMBIO DELLA BICICLETTA PER ESPRIMERE A PIENO LE PROPRIE CAPACITA'

***Alexandre Prudhomme**, che allena ad alto livello, ci consiglia su come utilizzare al meglio il deragliatore e capire come funziona.*

Definizioni: i termini da conoscere

1	**Cassetta e pacco pignoni** - che sono dischi dentati - fissato al mozzo della ruota posteriore di bicicletta. I pignoni di una cassetta sono sfalsati secondo il loro numero di denti, dal più piccolo (quello a destra) al più grande (quello a sinistra).
2	**Registro del cambio**
3	**Cambio posteriore,** permette di passare dai dischi più piccoli a quelli più grandi del pacco pignoni, e viceversa.
4	**Pedivella**
5	**Moltiplica o guarnitura (plateau** in francese): disco avvitato sul pedale di una bicicletta. A seconda della pratica del ciclismo, puoi scegliere una corona singola, doppia o tripla. Il plateau più piccolo, quello con meno denti, è il più vicino al telaio.

6	**Deragliatore,** permette di passare **dal plateau più grande al più piccolo, e viceversa**

i denti sono necessari per guidare la catena e garantire la corretta funzionalità del sistema di trasmissione della bici.

Il "braquet" è il rapporto tra il numero di denti della moltiplica anteriore ed il numero di denti del pacco pignone o cassetta. Un rapporto di trasmissione 49x11, per esempio, significa che si sta pedalando su una moltiplica con 49 denti ed sulla ruota del pacco pignoni che ha 11 denti.

Sviluppo: questa è la distanza, in metri, percorsa ogni volta che si fa un giro completo dei pedali. Viene calcolato in base alla marcia inserita: (Numero di denti della moltiplica / Numero di denti del pignone) X la circonferenza della ruota.

Di seguito la tabella di vari "sviluppi" possibili:

	34	36	38	39	42	50	51	52	53
11	6,59	6,98	7,37	7,56	8,14	9,70	9,89	10,08	10,28
12	6,04	6,40	6,75	6,93	7,47	8,89	9,07	9,24	9,42
13	5,58	5,91	6,23	6,40	6,89	8,20	8,37	8,53	8,70
14	5,18	5,48	5,79	5,94	6,40	7,62	7,77	7,92	8,07
15	4,83	5,12	5,40	5,55	5,97	7,11	7,25	7,39	7,54
16	4,53	4,80	5,07	5,20	5,60	6,67	6,80	6,93	7,07
17	4,27	4,52	4,77	4,89	5,27	6,27	6,40	6,52	6,65
18	4,03	4,27	4,50	4,62	4,98	5,93	6,04	6,16	6,28
19	3,82	4,04	4,27	4,38	4,72	5,61	5,73	5,84	5,95
20	3,63	3,84	4,05	4,16	4,48	5,33	5,44	5,55	5,65
21	3,45	3,66	3,86	3,96	4,27	5,08	5,18	5,28	5,38
22	3,30	3,49	3,68	3,78	4,07	4,85	4,94	5,04	5,14
23	3,15	3,34	3,52	3,62	3,90	4,64	4,73	4,82	4,92
24	3,02	3,20	3,38	3,47	3,73	4,44	4,53	4,62	4,71
25	2,90	3,07	3,24	3,33	3,58	4,27	4,35	4,44	4,52
26	2,79	2,95	3,12	3,20	3,45	4,10	4,18	4,27	4,35
27	2,69	2,84	3,00	3,08	3,32	3,95	4,03	4,11	4,19
28	2,59	2,74	2,89	2,97	3,20	3,81	3,89	3,96	4,04
29	2,50	2,65	2,79	2,87	3,09	3,68	3,75	3,82	3,90
30	2,42	2,56	2,70	2,77	2,99	3,56	3,63	3,70	3,77

Un'idea sbagliata: rapporti "lunghi"

Le varie velocità che una bicicletta può dare, a seconda della moltiplica e del pacco pignoni montati, devono essere usate per pedalare più o meno velocemente, per far girare le gambe con più o meno vigore. L'errore commesso da molte persone è quello di utilizzare uno sviluppo troppo "lungo". Per questo è importante imparare ad utilizzare il cambio della bicicletta. Imparare ad utilizzare il deragliatore ti consente di sfruttare appieno le capacità della tua bici ma anche le tue abilità personali.

L'idea principale: non è Tony Martin il nostro modello

Non cercare di fare come alcuni professionisti sul tipo di Tony Martin [*professionista tedesco, grande passista, più volte campione del mondo di cronometro su strada, notoriamente utilizzatore di rapporti molto lunghi, ndt*], che pedalano con un plateau di 57 o 58 denti in una cronometro. Pochissime persone ne sono capaci. Per un principiante, la miglior cosa è rivolgersi ad una persona esperta. Ma, secondo me, dopo i 14/15 anni, direi che un grande plateau di 50 o 52 denti dovrebbe essere adatto alla maggioranza; per il piccolo plateau, vanno bene un 36 o un 39. Per coloro che pedalano spesso in alta montagna è consigliabile un 34 o addirittura un triplo plateau con un 28. Per quanto riguarda gli ingranaggi, nella parte posteriore, un 12 denti come disco più piccolo del pacco pignoni, dovrebbe essere sufficiente.

Gli esercizi

Trova la tua velocità di base

Uno dei principi fondamentali quando si inizia ad andare in bicicletta è trovare la giusta cadenza, vale a dire il numero di giri di pedale completi fatti in un minuto. Per una persona che inizia e spera di migliorare è fondamentale trovare la propria velocità di rotazione delle gambe. All'inizio, quindi, devi pedalare al tuo ritmo, senza forzare. Il risultato sarà la tua cadenza base di pedalata - per esempio, 80 giri al minuto - su cui ti baserai per i lavori successivi.

Nel nostro esempio, questa cifra significa essere in grado di viaggiare ad una cadenza di 80 pedalate su quasi ogni tipo di terreno. Se il ciclista del nostro esempio, fa un'uscita in bici e non tiene questa cadenza media vuol dire che non sta bene oppure che forza troppo. Ovviamente affrontando una salita del 10%, non gli sarà possibile raggiungere le 80 pedalate al minuto ma dopo un'uscita (nel nostro

esempio), è necessario che abbia questa media complessiva.
Il trucco = > Per misurare la cadenza, è meglio avere un contatore di pedalate che ha la funzione di calcolare la frequenza di rotazione delle gambe. Ce ne sono di molti tipi. Altrimenti, una tecnica empirica è quella di contare il numero di volte che un piede passa un dato punto della bici per dieci secondi a velocità costante, quindi moltiplicare il numero per sei.

Iniziare ruotando le gambe

Per le prime uscite, vi consiglio di rimanere su sviluppi piuttosto corti e di concentrarvi sulla velocità. Dobbiamo imparare a girare le gambe facilmente: 80 o 90 giri al minuto possono andar bene.

Alternare lavoro di forza e lavoro di velocità

Dopo un mese di ciclismo, dopo essersi abituati alla posizione in bici e aver imparato a far girare le gambe, possiamo iniziare a lavorare davvero su esercizi specifici, che sollecitano i muscoli e utilizzano il deragliatore. Ad esempio, puoi dividere un'uscita di un'ora e mezza in tre fasi. Con 30 minuti di riscaldamento, 30 minuti di recupero e, nel mezzo, mezz'ora di velocità e / o forza. In questa mezz'ora, iniziamo una serie di esercizi da ripetere tra le cinque e le dieci volte: un minuto di sforzo durante il quale giriamo bene le gambe (plateau piccolo / pignone sopra la metà della cassetta). 120/180 secondi a bassa velocità per recuperare. Quindi un nuovo minuto di sforzo lavorando questa volta di forza (plateau grande / pignone sotto la metà della cassetta). Con questo tipo di esercizi, ci alterniamo tra velocità e forza e scopriamo da soli i nostri punti di forza e di debolezza. Quindi impariamo a conoscerci.

Riassumendo

Raccomando, per i principianti, un braquet di 50/34 x 25/11 oppure 52/36 x 28/12. Questo è il più comune. La persona che inizia a pedalare dovrà conoscersi e imparare a cosa fare quando si pedala. Durante le sue prime uscite, cercherà solo di trovare la sua cadenza ottimale, di imparare a gestire il deragliatore e a cambiare le sue marce, dovrà apprendere come gestire il "braquet" e come far girare le gambe.

Testo originale:

https://fr.cyclingheroes.com/fr/blog/apprendre-jouer-du-braquet-pour-exprimer-pleinement-ses-capacites