



06/04/2020

Federació

## La pista com a base: La pista no és una pèrdua de temps

En aquest nou article sobre preparació en aquestes setmanes d'aturada de l'activitat, voldrem plasmar les **excel·lències del treball als velòdrom i les repercussions físiques i tècniques que ens beneficiaran per les altres especialitats del ciclisme** amb aquest. A tot això que exposem, a part de les nostres pròpies conclusions, hi afegim aportacions de gent a qui li tenim molt respecte i a qui podem considerar mestres i entrenadors reconeguts, que fan molta part de les preparacions encaminades a la pista i a la vegada al ciclisme de ruta, BTT, BMX o triatló.

- Entrenar i competir en pista és **ideal per les habilitats de la tècnica** de les bicicletes. Rodar sense frens i amb pinyó fix significa que moure'ns requereix més habilitats i més anticipació que a la carretera.
- El desenvolupament fix ajuda a desenvolupar una **tècnica de pedaleig** rodós/suau.
- Les curses curtes, el pinyó fix i el pedaleig són excel·lents per el desenvolupament de la **velocitat, la força, la cadència i altres factors**, com visió de cursa, ritmes i economitzar despeses energètiques. fer tot això a una primerenca edat **crea una base òptima** per més endavant.

- El ciclisme en pista és una **part important de la educació general**. Un (antic) corredor de pista serà un corredor, en general, més complet que un corredor tan sols de ruta, que mai ha fet cap especialitat més
- El ciclisme en pista té una llarga tradició, però també **ofereix més medalles olímpiques** que qualsevol altra especialitat de ciclisme. Aleshores, si una federació necessita l'èxit olímpic per rebre fons, la millor opció és la pista.

Hi ha altres avantatges de la pràctica del ciclisme en pista per un corredor de ruta, sobretot en les primeres etapes de la seva formació com a ciclista. **El seu entrenament i competició desenvolupen i milloren una sèrie de destreses** que tenen aplicació per les curses de ruta: la situació al pilot, la anticipació a les accions del contrari, la ràpida reacció enfront una acció imprevista, la visió i anàlisis immediat de situacions tèniques, etc... Són situacions que es donen en múltiples ocasions durant una prova de pista, d'una duració molt curta en comparació amb una cursa de ruta, i són aquestes les situacions que requereixen un anàlisis immediat i una resposta adequada que es donen en comptades ocasions però que són decisives per la victòria.

Com a esport en si, de forma exclusiva, **el ciclisme en pista ofereix possibilitats a esportistes de molt variades característiques** degut a l'ampli ventall de proves que es disputen en el velòdrom: proves de velocitat, de resistència, proves mixtes, proves en equip, etc. En molts casos, són corredors/es que pel seu físic i envergadura no són molt aptes als calendaris de ruta, sobretot en països amb molts desnivells. Es tracta d'un esport que **té el suficient atractiu i recorregut per una carrera esportiva com per dedicar-se plenament a ella**. Evidentment fa falta un caràcter especial, igual que pot ocórrer en atletisme o en natació. Pot semblar que estar durant hores fent girs a la esquerra pot resultar una forma avorrida d'entrenar. Afortunadament, la varietat i emoció de l'entrenament i la competició compensen àmpliament l'esforç. Per altre part, l'entrenament en gimnàs i en la ruta són un complement perfecte i necessari per al rendiment a la pista.

### Avantatges en el desenvolupament físic

Pel que fa al desenvolupament de les qualitats físiques, cal ressaltar que el simple fet de rodar amb pinyó fix per un peralt obliga a la realització d'un esforç continuat, a una cadència sensiblement més alta que en la ruta, i sense possibilitat de deixar de pedalar en cap instant. Això es tradueix en la **millora de la potència sostinguda de pedaleig**, determinant en les situacions decisives. L'entrenament i competició en les proves cronometrades en la pista (persecució, quilòmetre o 200 metres) requereixen un perfecte control del ritme durant la durada de la prova, fins i tot en la ràpida, i també en les sèries d'entrenament. Control que té la seva aplicació directa en les proves de contrarellotge, en els atacs o en la preparació de l'esprint final.

És per això que **la pista és la veritable escola del ciclisme**. Tècnicament, un corredor que ve de la pista dins un pilot es veu ràpidament. Es treballen i tecnifiquen proves que serveixen per la competició: les arribades i les proves cronometrades. Al velòdrom es treballa i educa al corredor per evitar males postures sobre la bici. Dins un velòdrom, els nois/es poden practicar esport a l'aire lliure **sense el perill del tràfic rodant**.

Només s'ha de veure que la majoria d'equips WorldTour, del primer nivell mundial, aprofiten els mesos de preparació per fer els test i proves de material al velòdroms. De fet, hi ha moltíssims casos recents al pilot internacional de corredors/es que destaquen pràviament en la pista a nivell mundial. És el cas de destacats ciclistes de ruta com Geraint Thomas, Fernando Gaviria, Simon Yates, Tatiana Guderzo, Amanda Spratt, Marta Bastianelli, Pascal Ackermann, Filippo Ganna, Leticia Paternoster, Chloe Dygert, Caleb Ewan, Elia Viviani, Michael Morkov, Roger Kluge, Bradley Wiggins, Mark Cavendish, Stefan Küng, Lisa Brennauer... i en el cas de professionals catalans actuals, Marc Soler o David de la Cruz.

Per descomptat, tenint de referència també especialistes nostrats que han fet i fan carrera en pista, destacant-hi la presència els darrers Jocs Olímpics de la velocista vila-secana **Helena Casas**. També el paralímpic **Juan José Mández**, present en les darreres quatre cites olímpiques, és tot un exemple de la compatibilització de la pista i la ruta (prova en són les seves medalles en persecució els anys 2004 i 2008, a la vegada que n'aconseguia en contrarellotge de ruta el 2008), igual que ho fou el campió del món de persecució i medallista olímpic a Atenes 2004, **Sergi Escobar**.

À

Ens acabaria acabar amb unes reflexions de l'ex corredor i actualment seleccionador italià Marco Villa. [En el següent enllaç](#) [1] en podeu trobar l'entrevista sencera, on tracta l'èxit de casos d'actualitat com el d'Elia Viviani:

*"Diria que no ens falta talent. I amb igual certesa i serenitat dic que sí, el nostre problema es refereix a l'absència d'infraestructura adequada. Però em permeto fer una crítica. Jo mateix, Martinello, Lombardi... que vam guanyar diversos títols, entrenem sovint i de bona gana fins i tot en velòdroms descobertes. A Itàlia, mentre va ser allà, el vell velòdrom de Montichiari sí que ens permetia un recinte tancat. Però els velòdroms oberts no s'utilitzen fins i tot quan fa bon temps. Llavors no és només un problema d'infraestructura, també hi ha alguna cosa més. No tenim, a dia d'avui, la mentalitat correcta o adequada per a interpretar la pista. Països com Austràlia i Anglaterra, especialment aquesta última, no compten amb un clima tan bo i guanyen tant a la carretera com a la pista"*

*"El problema, si pot dir-ho així, és que gairebé tots els directors esportius vénen de la carretera. Tendeixen a dirigir als seus corredors d'acord amb les eleccions que ells van fer quan eren joves, quan corrien. És per això que la pista sovint es veu amb por, un risc, una penúria de temps: perquè molts ja ho pensaven quan corrien. Des del meu punt de vista, el camí correcte ha d'incloure la pista com a punt de partida i la carretera com a possible destinació"*

- Jaume Mas (Comissió Pista i Comissió Tècnica de la FCC)
- Agraïments a: Marco Villa (seleccionador italià de pista masculina), Dino Savoldi (seleccionador italià de pista i ruta femenina), Sven Meyer (seleccionador alemany de pista), Eloy Izquierdo (professor d'educació física i entrenador entre altres de Ricardo Ten i Maurice Eckhard, campions del món paralímpics), Luis Román-Mendoza (actual editor de Trackpiste.com), Marta Villajosana (ex corredora olímpica, practicant de ruta, pista i BTT), Joan Medina (ex seleccionador català de pista), Carles Torrent (ex corredor professional de ruta i pista, medallista olímpic i mundial)

Fotografia: Albert Rabadan (@pedalsdaqui [2] / @arabadan [3])

[4]

## Links

[1] <https://www.suiveur.it/interviste/dentro-il-vulcano-ce-qualcosa-che-ribolle/> [2]

<https://www.instagram.com/pedalsdaqui/> [3] <https://twitter.com/arabadan> [4]

<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122190>