

Ivan Basso
32 anni
BETTINI



hanno detto

BASSO

«Nel 2009 avevo la schiena troppo rigida. Ora, grazie allo stretching, posso usare una misura di telaio più piccola»

NIBALI

«Per le crono userò una bici più grande, perché quest'anno sono più potente e riesco a guidarla meglio»

PELLIZOTTI

«La modifica per ora devo farla alla dieta, sono 4 chili sovrappeso. Ma niente allarmi: li perderò in fretta»

ORA IVAN FILMA I PERCORSI

Un piccolo segreto nella preparazione di Ivan Basso. Da quest'anno il varesino della Liquigas-Doimo usa una microtelecamera che fissa al manubrio quando fa i sopralluoghi. Poi studia i percorsi rivedendo le immagini al computer

IN GARA FRA UN MESE

Il debutto agonistico di Basso quest'anno avverrà al Gp Insubria, il 27 febbraio. Poi il giorno dopo correrà il Gp Lugano. Primo test verità dal 22 al 28 marzo al Giro di Catalogna, dove troverà Contador, Valverde, Sastra e Frank Schleck

Basso, questo test sembra cinema Ora la crono è ok

In pista a Montichiari ripreso con le telecamere a infrarossi: «Tornerò alla posizione del 2006»

DAL NOSTRO INVIATO
CLAUDIO GHISALBERTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MONTICHIARI (Brescia) ● Felice come se avesse vinto una tappa al Giro. Al termine dei test effettuati nel velodromo di Montichiari, Ivan Basso non sta nella pelle: «Lo sapevo. Siamo sulla strada giusta». A parte Bennati, in allenamento a Gran Canaria, sulla pista bresciana c'è il meglio della Liquigas-Doimo. Il direttore sportivo Paolo Slongo guida le prove di Nibali, Pellizotti, Kreuziger, Quinziano, Oss e Sagan. Il preparatore Aldo Sassi, aiutato da Andrea Morelli, responsabile della biomeccanica del Centro Mapei, coordina le sperimentazioni di Basso.

Come Avatar Con molta probabilità, test scientifici così sofisticati entrano in un velodromo per la prima volta. Basso è sottoposto a un'elettromiografia combinata con l'analisi cinema-



LE BIGLIE-VERITÀ

Pur realizzata in condizioni di luce difficili, la foto mostra le biglie catarinfrangenti sulla divisa di Basso: emettono segnali che vengono captati da telecamere a raggi infrarossi così da monitorare la posizione in sella

atica. Attraverso sensori applicati su alcuni muscoli (quadrato dei lombi, paravertebrali lombari, vasto mediale, estensore coscia e bicipite femorale) si misura lo sforzo di ciascun gruppo muscolare al cambiare della posizione in sella. Posizione che viene monitorata attraverso quattro telecamere a raggi infrarossi installate a bordo pista che rilevano i segnali inviati da alcune biglie catarinfrangenti incollate sulla divisa (dai piedi al polso) e sulla bici di Ivan. Questo sistema italiano (prodotto dalla Smart Bts), è analogo a quello usato per le animazioni cinematografiche. Insomma, ieri s'è visto un Basso-Avatar.

Buona la prima La prova consiste nel percorrere 4 giri, cioè 1000 metri, a velocità crescente: 35, 40, 45 e 50 orari. La prima è effettuata con la stessa posizione del 2006, l'anno d'oro di Ivan, del tutto diversa da quella adottata in gara nel 2009 (per esempio: il manu-

brio è 2,5 centimetri più basso). Per la seconda si prova ad avanzare la sella di 9 millimetri per cercare un miglior rendimento, ma i risultati non sono soddisfacenti. Buona, anzi molto buona, la prima. Basso per viaggiare a 45 orari deve spendere 249 watt: in proiezione il dato dice che, sull'ora, dovrebbe coprire 53,2 km.

Stretching «Sapevo che era sbagliato lasciare la strada vincente — spiega Basso —. Però nel 2009 non potevo fare altrimenti perché avevo la schiena più rigida. Quest'anno, tra stretching e potenziamento, sto dedicando tre ore al giorno al lavoro muscolare in palestra. Sono più flessibile e più forte di addominali, il che mi permette di usare una misura di telaio più piccola (56, ndr)». Parole che si uniscono alle sensazioni vive. Ivan, rispetto allo scorso anno, è più armonico in bici, fermo di bacino, mentre alle crono della Vuelta scodinzolava, collo e testa più sciolti e non col mento puntato verso l'alto. In poche parole, più armonico e filante.

Nibali&Pellizotti Leggera modifica di assetto anche per Vincenzo Nibali. «Ho alzato la sella di 3 millimetri e tolto uno spessore dal manubrio in modo da abbassarlo un po'. Per le crono userò una bici di una misura più grande rispetto a quella del 2009 perché riesco a essere più potente e la guido meglio». Nessuna modifica alla bici invece per Franco Pellizotti. «La modifica per ora la devo fare alla dieta. Sono 4 chili sovrappeso, ma nessun allarme perché li perdo facilmente. In inverno mi capita sempre di mettere su peso».