

## Triathlon: Esercizi per allenare i cambi

Il passaggio da una disciplina all'altra nella zona cambio va automatizzato, ciò significa che occorre esercitarsi molte volte. Durante i giochi presentati in questo esercizio si punta molto sulla destrezza e non sempre il miglior atleta è colui che riesce a uscire per primo dalla zona cambio.

Gli esercizi seguenti vanno integrati nell'allenamento dopo una messa in moto di almeno cinque minuti. Gli esercizi per esercitare i cambi vanno eseguiti sostanzialmente sotto pressione (tempo) per emulare le situazioni di gara.

- **Staffetta duathlon:** formare almeno due gruppi. I giovani percorrono dapprima un breve tracciato a piedi, poi cambiano disciplina e salgono su una bici per portare a termine un breve percorso, in seguito tocca al corridore successivo assolvere le due prove.
- **Sprint di caschi:** i ragazzi sono a piedi nudi dietro la linea di partenza, a circa 20 m di distanza si trovano i caschi e le scarpette da corsa. Al segnale partono tutti e cercano di indossare il più velocemente possibile scarpe e casco e poi tornano sulla linea di partenza. Regola: le scarpe vanno calzate correttamente e i concorrenti non possono ripartire se prima non hanno allacciato il casco.
- **Cambio express:** i ragazzi si dispongono sulla linea di partenza con la loro bicicletta e il relativo equipaggiamento (l'accesso alla zona cambio può essere evidenziato con dei segni per terra). Al segnale spingono la bici nella zona cambio dove indossano la tenuta da corsa. L'obiettivo è di uscire dalla zona cambio.
- **Cambio bici:** le bici sono pronte nella zona cambio e i giovani sono pronti a salire in sella (casco in testa). Le scarpe sono già ai piedi allacciate (proprio come avviene in un vero cambio). Ai ragazzi non resta che spingere la bicicletta sino alla linea e poi salirci sopra per assolvere il loro giro, infilando nel contempo i piedi nelle scarpe. Verso la fine del giro si sfilano le scarpe mentre la bicicletta è in movimento e una volta giunti sulla linea scendono dal loro mezzo spingendolo verso la zona di partenza (attenzione: evitare ostacoli e traffico sul tragitto).



**Materiale:** equipaggiamento completo per il triathlon (può essere eseguito anche a tappe), area di grandi dimensioni senza ostacoli.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**