

Triathlon – Forme caratteristiche: Correre veloce dopo uno sforzo precedente

Quando gli atleti cominciano a correre, sentono lo sforzo che hanno già compiuto. Il corpo è stanco, eppure occorre svolgere la frazione a corsa il più velocemente possibile. L'arte della corsa veloce nel triathlon sta nello stile di corsa efficiente. La tecnica di corsa ottimale dipende da fattori fisici (altezza, peso, atletica). Un allenamento versatile, ludico e regolare aiuta a migliorare la propria tecnica. Poiché anche qui vale: la pratica rende perfetti.

Aquathlon

Gli atleti sperimentano il passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale e adattano la corsa allo sforzo fatto in precedenza.



Gli atleti nuotano 25 o 50 metri il più veloce possibile e poi corrono da 100 a 200 metri su un prato a massima velocità (aquathlon).

einfacher

- Svolgere l'esercizio ad un'intensità ridotta
- Fare poche ripetizioni
- Sostituire il nuoto con un'altra attività faticosa adatta all'ambiente circostante (ad es. jumping jacks)

schwieriger

- Aumentare il numero di ripetizioni (stare attenti alle pause tra una ripetizione e l'altra)

- Variare la lunghezza del percorso
- Variare lo stile di nuoto
- Inserire esercizi supplementari (ad es. saltare la corda, fare flessioni, correre sulla sabbia)
- Allenamento di resistenza: 10 minuti ad intensità ridotta ma senza pause

Materiale: Corsie da nuoto in piscina esterna, ev. corde da saltare, tavolette

Allenamento di transizione

Gli atleti sono in grado di preparare il cambio di disciplina, conoscono la sensazione della partenza a corsa, sanno controllare consapevolmente la frequenza di movimento e trovano il loro ritmo di pedalata e di corsa.



Gli atleti svolgono tre ripetizioni in bici e a corsa:

1. ripetizione: pedalare a cadenza elevata con una marcia bassa e poi correre su un terreno leggermente in discesa se possibile
2. ripetizione: pedalare con una marcia alta e poi correre in salita e in discesa o allungare volontariamente il passo

ripetizione: trovare la cadenza ottimale sia per pedalare che per camminare

più facile

- Scegliere percorsi brevi
- Il monitor specifica la cadenza
- Fornire un aiuto acustico

più difficile

- Allungare i percorsi
- Aumentare il numero di ripetizioni
- Inserire cambi di direzione nella corsa

Materiale: Attrezzatura ciclistica, materiale da corsa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO