Triathlon

mobile
inserto pratico

65

UFSPO & ASEF

Il triathlon rispecchia poliedricità, grandi capacità fisiche che consentono di fornire una prestazione in varie discipline e una nuova dimensione raggiunta dall'attività sportiva. Ragioni più che valide per dedicare un inserto pratico ad uno sport che ha dato vita a numerosi eventi polisportivi, fra cui il gigathlon.

Autori: Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen
Redazione: Francesco Di Potenza
Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino
Foto: Kirsten Stenzel; layout: Monique Marzo

Cosa spinge bambini e giovani a praticare il triathlon? I bambini in buona salute presentano un marcato bisogno di fare movimento e già a partire dagli otto anni possono fornire delle prestazioni di resistenza sotto forma ludica. In età prescolastica non vi sono praticamente differenze a livello di resistenza fra i due sessi, un aumento di questa capacità si manifesta fra gli 11 e 15 anni. L'obiettivo è di lasciar sperimentare a bambini e giovani la particolarità del triathlon, ovvero il passaggio da una disciplina all'altra.

Per evitare che gli allenamenti dedicati alla resistenza si tingano di monotonia bisognerebbe completarli con elementi ludici e coordinativi. E come lo dimostra questo inserto pratico la fantasia non ha davvero limiti.

Variato è meglio

Sono proprio i cambi a rendere questo sport appassionante sia in gara sia in allenamento. Con i bambini e i giovani si può già esercitare il concatenamento di due discipline e allo scopo si può optare per altre attività, oltre a quelle classiche del triathlon. In questo modo l'allenamento diventa più variato e interessante. Ad esempio, in sella alla bicicletta si potrebbe eseguire un percorso di abilità o scegliere di spostarsi con una mountain bike, oppure trasferire la gara della corsa in un bosco, sulle scale, associarla ad una corsa d'orientamento, ai pattini a rotelle, ai pattini inline o allo skateboard (in inverno: sci di fondo e pattinaggio sul ghiaccio). Per il nuoto è richiesta la tecnica corretta del crawl ma anche qui, negli allenamenti, si possono incorporare altri esercizi come l'immersione, l'apprendimento di tutti gli stili, il nuoto a ostacoli, ecc. che rendono il tutto più variegato. Insomma, spazio alla fantasia e non dimenticate che l'allenamento della resistenza deve innanzitutto essere un divertimento.

Premesse importanti

In questo inserto pratico sono presentate delle proposte di lezione e di varianti per ogni singola disciplina e per allenare i cambi. Le ultime due pagine sono invece dedicate alle competizioni.

Per eseguire questi esercizi occorre che un giovane in età compresa fra i 12 e i 17 anni sia in grado di percorrere nuotando una distanza di 400m, di spostarsi in bicicletta in mezzo al traffico per circa 5 km e di correre per almeno 15 minuti senza interruzioni. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Ufficio federale dello sport UFSPO
CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Lo sport di resistenza più completo

Il triathlon riunisce sotto lo stesso tetto tre dei più importanti e amati sport di resistenza. Le prove di nuoto, ciclismo e corsa si susseguono ininterrottamente.

È la combinazione dei tre sport di resistenza che, eccezion fatta per la componente resistenza, rende il triathlon una disciplina così stimolante. Il carico fisico è molto diverso in ogni disciplina. Il passaggio da un gruppo muscolare all'altro e da una forma di sollecitazione all'altra aiuta ad allenare tutto il corpo e a prevenire gli infortuni. I medici sportivi raccomandano di praticare sport di resistenza come il nuoto, il ciclismo, la corsa e lo sci di fondo perché sono attività salutari con un elevato valore preventivo.

Definizioni
Il triathlon, il duathlon e l'acquathlon sono gare composte di nuoto, ciclismo e corsa. E ogni prova si susseguе senza interruzioni:

Il mito del gigathlon

Dalla manifestazione «Trans Swiss Triathlon» nacque il gigathlon, che Swiss Olympic è riuscita a trasformare in un marchio importante nello sport svizzero. Ogni edizione è suddivisa in cinque frazioni molto esigenti, ognuna delle quali va assolta in una disciplina diversa. Agli sport che compongono il triathlon si aggiungono infatti una tappa di mountainbike e una di pattini inline.

Il triathlon è uno sport di resistenza che si compone del nuoto, del ciclismo e della corsa. La sequenza è vincolante.

Il duathlon è una gara di resistenza che riunisce invece ciclismo e corsa. La sequenza è la seguente: corsa – ciclismo – corsa.

L'aquathlon L'aquathlon è una gara di resistenza composta delle discipline del nuoto e della corsa e e che si addice particolarmente bene per motivare le persone a disputare delle gare polisportive.

Fonte: Martin, Philippe: Triathlon Spezial-Lehrmittel, UFSPO-SUFSM Macolin, 2008

Ringraziamo gli autori per la loro collaborazione nella redazione di questo inserto pratico.

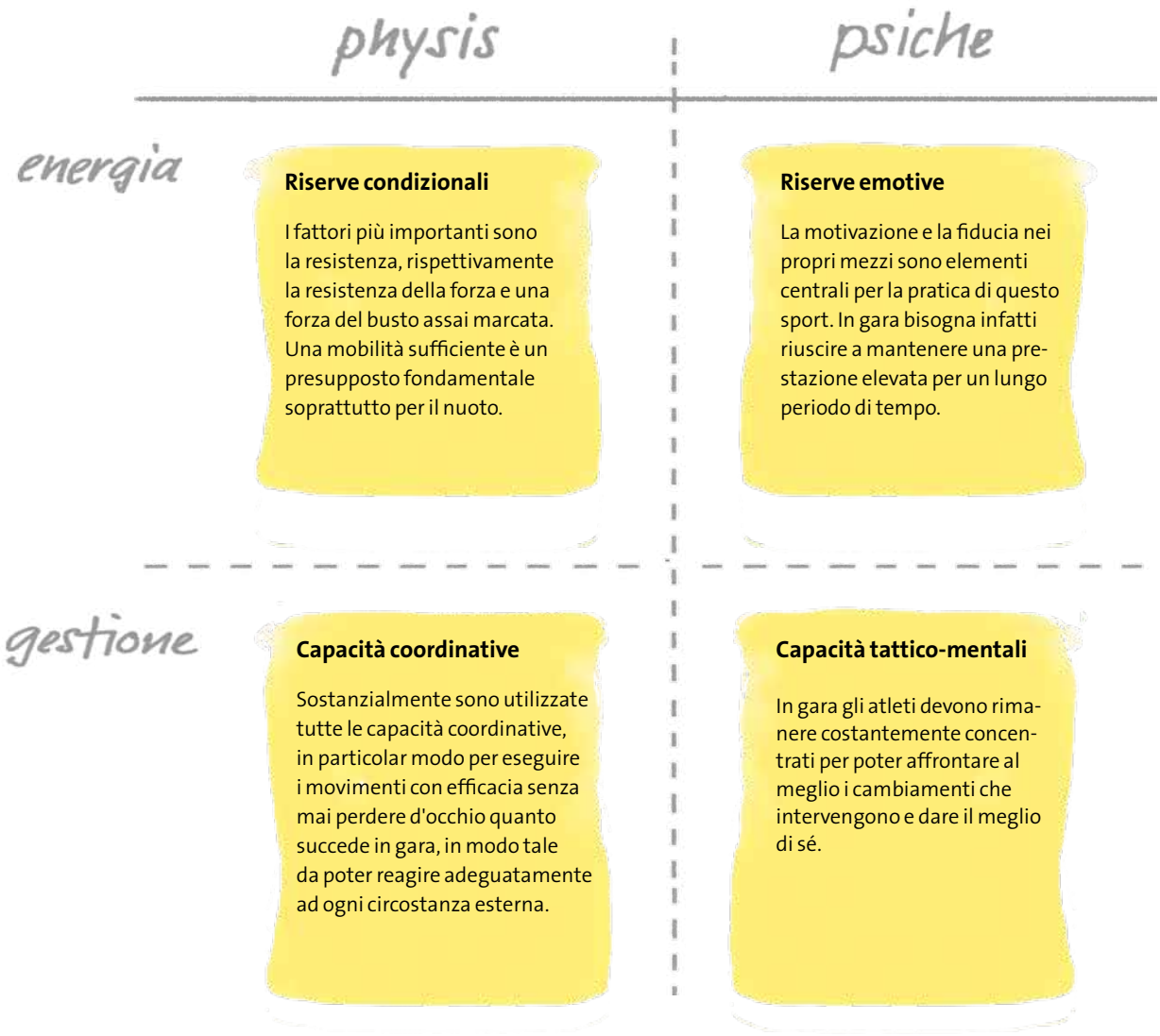
Philippe Martin è capodisciplina G+S Triathlon e allena triatleti, nuotatori e ciclisti.

Michelle Hofmann-Gilgen è esperta G+S Triathlon, ha studiato scienze del movimento al Politecnico di Zurigo e allena anche dei triatleti.

Stimoli variati

Il triathlon è una prova polisportiva sul cui risultato influiscono vari fattori. Praticamente nessun'altra disciplina esige da chi la pratica una varietà così ricca di capacità e di competenze.

Nel triathlon sono utilizzati e insegnati quasi tutti gli aspetti che caratterizzano la capacità a fornire una prestazione. Ognuno di questi obiettivi è allenato in modo tale da poter essere raggiunto facilmente. In questo sport non sono richieste né la mobilità di un ginnasta, né la capacità d'orientamento di un atleta professionista di questa disciplina, ma piuttosto un'armonia fra le varie competenze. Ed è proprio per questa ragione che il triathlon e gli esercizi ad esso correlati sono particolarmente adatti ai giovani.



Esercizi da fare in acqua

Gli esercizi proposti di seguito sono da svolgere in piscina dopo il riscaldamento in acqua e s'inseriscono in un allenamento del nuoto destinato alla disciplina del triathlon (serie a intervalli).

Partenza di massa
Come? Da 5 a 6 atleti si dispongono su una linea ad un'estremità della vasca. Al segnale iniziano tutti insieme a nuotare. Chi raggiunge per primo l'altra estremità?
Perché? Il triathlon prevede una caotica partenza di massa ed è praticamente impossibile evitare i contatti fisici. È importante perciò prepararsi bene ad affrontare questa situazione.

A occhi chiusi
Come? Riesci a nuotare su una linea retta il più a lungo possibile?
Perché? Capacità di orientamento in acque libere. In piscina ci si può orientare facilmente sott'acqua seguendo le linee o le corsie galleggianti, ma nei laghi e nei fiumi questi riferimenti non esistono.

Nuotare nella scia
Come? Nuotare uno accanto all'altro ma non alla stessa altezza. Cercare di nuotare il più vicino possibile alla persona che precede (testa all'altezza dell'anca). I contatti fisici sono permessi come in gara.
Perché? Nel triathlon nuotare nella scia di un altro è autorizzato. In questo modo si risparmiano energie e se ci si fida di chi precede si può nuotare in formazione a occhi chiusi.

Pallanuoto con tecnica crawl
Come? Nuotare alternando da 3 a 5 bracciate a crawl «normale» (testa sopra l'acqua) a 3 fino a 5 bracciate come nella pallanuoto (solleva la testa in modo da poter osservare bene tutto ciò che ti sta attorno).
Perché? Come nell'esercizio «A occhi chiusi». Di solito ci si orienta regolarmente fissando un punto specifico (ad es. la boa di virata successiva). Durante la fase di orientamento i movimenti non sono interrotti.

Da crawl a dorso
Come? Eseguire alternativamente cinque bracciate a crawl (ventrale) e poi mettersi sul dorso. Cambiare il senso di rotazione: una volta a destra, una volta a sinistra.
Perché? Spesso può succedere che durante un triathlon si esauriscano le forze e si soffra di mancanza di ossigeno. Invece di fermarsi bisognerebbe nuotare sulla schiena, ciò che consente di respirare liberamente e di esplorare i dintorni.

Tre bracciate e respiro
Come? Nuotare a crawl, dopo tre bracciate respirare dal lato destro e poi altre tre bracciate dal lato sinistro. In questo modo ci si può orientare sia a destra sia a sinistra!
Perché? Evitare di nuotare asimmetricamente. È possibile orientarsi a sinistra e a destra mentre si nuota.

Una seduta di allenamento

Integrare tutti gli esercizi presentati in una serie a intervallo (vasca di 50 metri):
6 × 100 metri – 50 m esercizio – 50 m crawl, a seconda del livello, partenza ogni due minuti oppure introdurre delle pause di 30 secondi.

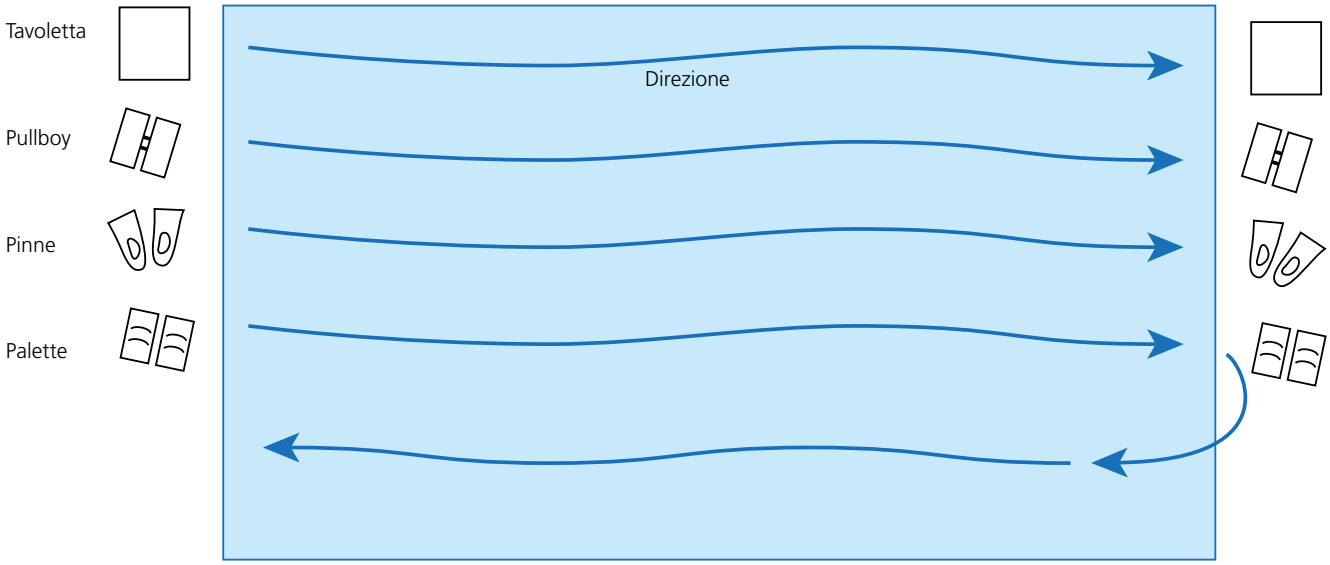
*Tutti gli esercizi presentati possono essere allenati in modo ancor più specifico in un lago formando un triangolo o un quadrato attorno a delle boe. In questo modo si possono simulare le situazioni di gara. Molti di questi esercizi aiutano a migliorare la **capacità di orientamento** in acque libere.*

Battaglia di materiale

Come? I giovani percorrono le distanze 2 × 100 m e 2 × 200 m con un ritmo leggero e in ogni frazione cambiando posizione (dorsale-ventrale) o mezzi di trazione (braccia-gambe) oppure materiale per ogni frazione.
Esempi: 100 m delfino con le pinne, 200 m crawl con palette, 100 m dorso con Pullboy e 200 m con movimento di gambe a delfino con una tavoletta.
Materiale/infrastruttura: Pullboy, pinne, tavolette, eventualmente palette.
Varianti:

- variare le distanze a seconda del livello e dell'età dei partecipanti;
- alternare gli attrezzi e lavorare anche senza materiale (ad esempio nuotare con i pugni chiusi);
- con i più avanzati la serie può essere ripetuta più volte, ad esempio cambiando posizione e materiale per ogni frazione.

Perché? Lo sforzo di resistenza può essere interessante per i giovani che devono riflettere sul modo migliore di utilizzare gli attrezzi a disposizione. Tenere in considerazione le preferenze individuali.



Sicuri su due ruote

Su questa doppia pagina si affrontano gli aspetti tecnici e tattici della gara in bicicletta. Chi riesce a svilupparli può servirsi al meglio delle capacità di resistenza e di forza specifiche alla disciplina del triathlon.

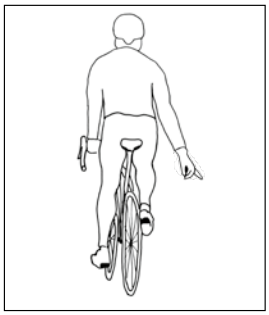
Segnali

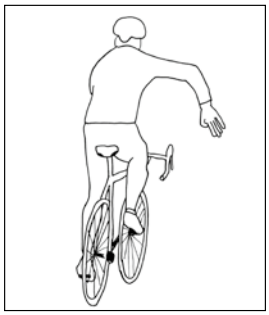
Come? Non sempre con i giovani è possibile trovare delle zone sicure per allenare i segnali da usare quando si è in sella ad una bicicletta. A volte è più semplice farlo a piedi e solo in un secondo tempo mettere in pratica quanto appreso sulle due ruote. I ragazzi corrono uno dietro l'altro in una o due colonne (come durante le gite in bici). Chi è in testa al gruppo esegue i segnali con la mano come adagio, stop, ostacolo da schivare, destra, sinistra, ecc. Questi segnali devono essere dati senza parlare e tutto il gruppo alle spalle deve capirli. Solo così si avanzerà in modo corretto.

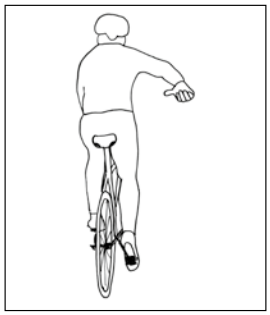
Varianti:
- avanzare con ritmi diversi, a seconda del livello del gruppo;
- in questo modo si possono allenare anche i distacchi;
- su un grande parcheggio vuoto ci si può allenare anche con le bici.

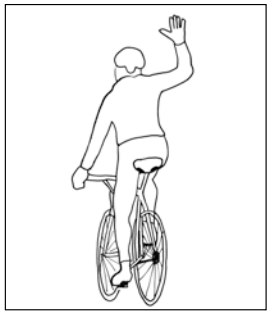
Perché? Fornire i segnali corretti quando ci si ritrova con un gruppo di ciclisti sulla strada è estremamente importante e aiuta ad evitare gli incidenti.

Indicare il cambiamento di direzione


Segnalare strada danneggiata


Segnalare binari del tram


Segnalare ostacoli


Stop, ci si ferma

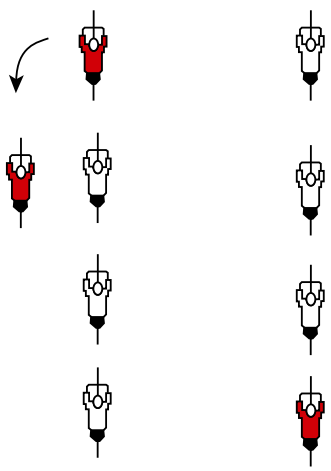
Movimento rotatorio

Come? A coppie, darsi il cambio alla testa del gruppo. Piramide di 30 secondi: ogni componente del gruppo passa in testa per 30 secondi, dopodiché si sposta sulla sinistra e si lascia superare da tutti coloro che gli stanno dietro e poi si rimette nella fila sfruttando l'effetto scia. Il passaggio seguente alla testa del gruppo dura 60 secondi, quello ancora successivo 90 secondi, ecc., in seguito si ritorna a 30 secondi.

Materiale/infrastruttura: biciclette, percorso pianeggiante, lungo e poco trafficato.

Varianti:
- i ciclisti più forti restano più tempo alla testa del gruppo rispetto a quelli più deboli;
- rotazione su due file;
- stesso tempo alla testa del gruppo (da 1 a 5 minuti).

Perché? Un triatleta completo deve acquisire rapidamente tutte le capacità e le competenze tecniche di un ciclista, fra cui anche pedalare vicino alla ruota del corridore che precede. Pedalare in gruppo è un esercizio divertente e molto efficace. Alternarsi eseguendo una rotazione alla testa del gruppo può essere una tecnica adatta anche per gruppi eterogenei. La rotazione infatti è motivante per tutti i corridori.



Percorso tecnico

Come? Allestire un percorso destinato all'allenamento tecnico in una zona sicura (ad es. parcheggio, bosco). A seconda delle possibilità offerte dal luogo e delle condizioni dei ragazzi, le postazioni possono essere costituite in modo variato. I giovani assolvono il percorso da soli, preferibilmente più volte consecutivamente. Esempio di postazioni:

Bilzo balzo: percorrere il bilzo balzo da un'estremità all'altra in sella alla bici.

Slalom: slalom attorno a bottiglie PET o coni.

Passa e raccogli: raccogliere un oggetto da terra mentre ci si passa accanto con la bici.

Salto sulla bici: saltare sulla bici senza mettere i piedi sui pedali.

Ostacolo: mentre si avanza superare un ostacolo saltando.

Senza mani: procedere senza mani (attenzione: eseguire l'esercizio solo su strade senza traffico e sicure).

Trasporto di bicchieri: riempire d'acqua un bicchiere di plastica e trasportarlo dal punto A al punto B cercando di rovesciarne il meno possibile.

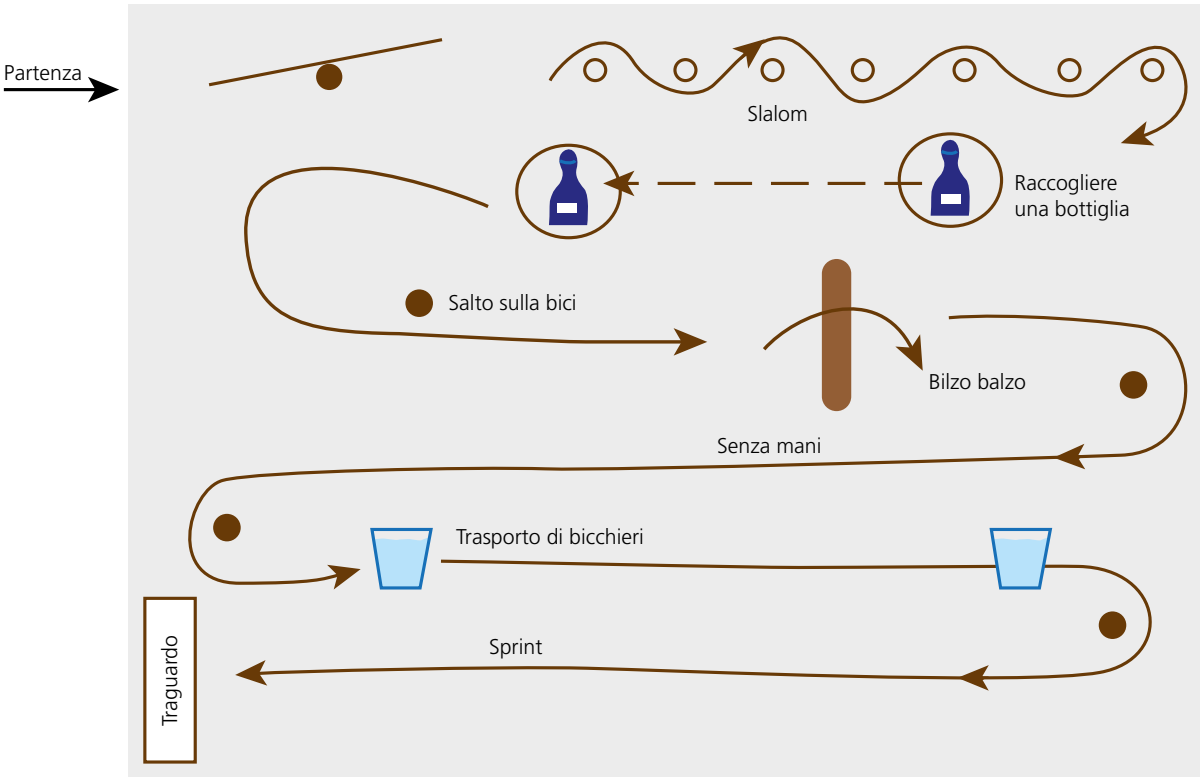
Pedalare vorticosamente: scendere da una collinetta inserendo la marcia più bassa pedalando il più velocemente possibile.

Piedi sui pedali: avvicinarsi a un ostacolo con la bicicletta e poi fermarsi cercando di lasciare i piedi sui pedali il più a lungo possibile.

Stringi i denti: salire su una collina inserendo la marcia più alta (rimanendo seduti o in piedi).

Materiale/infrastruttura: il bilzo balzo può essere costruito dai ragazzi, segnaletica (ad es. bottiglie PET o coni), percorso sicuro con una pendenza di ca. 300 m, panno, gesso, un oggetto per creare un ostacolo (ad es. listello), bicchieri di plastica, acqua.

Perché? Allenare la tecnica specifica al triathlon (scattare) e la tecnica generale del ciclismo. Allenare le capacità coordinative fondamentali per procedere sicuri sulle due ruote.



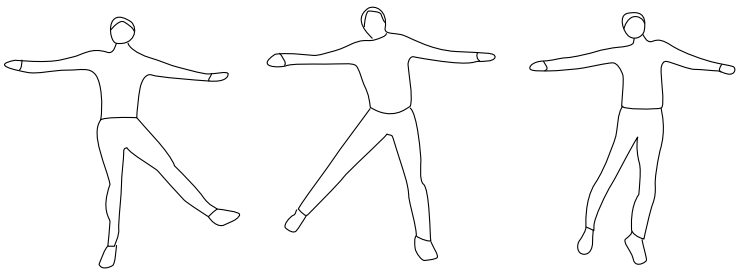
Con scioltezza e leggerezza

Questi esercizi possono essere eseguiti dopo una messa in moto di almeno cinque minuti durante una lezione di educazione fisica dedicata alla corsa o durante un allenamento. La scuola di corsa si esegue sempre sulla pianta del piede, a meno che il docente non fornisca indicazioni diverse. Di regola l'allenatore mostra gli esercizi su una superficie di circa 60 metri con fondo duro.

Rullata dei piedi
Come? Correre in modo sciolto avanzando a piccoli passi e rullando gli archi plantari come se fossero delle rotelline. Anche a livello di ginocchia i movimenti sono sciolti.
Perché? Privilegiare la posa rilassata del piede sull'arco plantare e la rullata fluida in avanti.

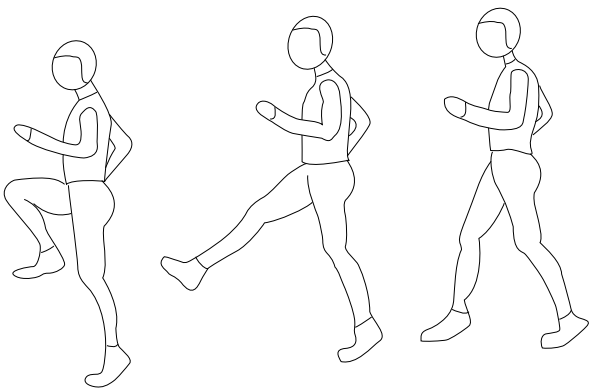
Lavoro di braccia
Come? Correre con le braccia tese in avanti, di lato o sopra la testa. Il busto deve essere mantenuto stabile.
Perché? Durante la corsa la parte superiore del corpo va stabilizzata e grazie alle braccia questa stabilizzazione è percettibile.

Pas chassés
Come? Posizione laterale, braccia aperte. Effettuare dei «pas chassés» laterali, la gamba posteriore infonde l'impulso a quella anteriore per compiere il passo.
Perché? Stabilizzare la parte superiore con il movimento delle gambe. Acquisire le capacità coordinative.

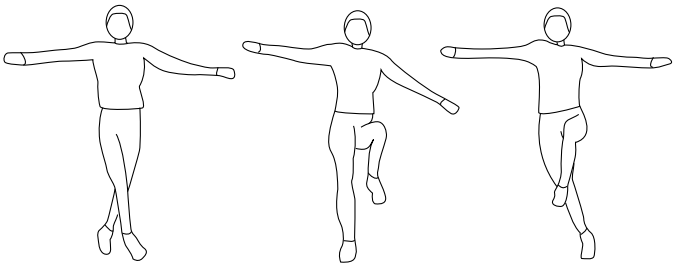


A papera
Come? Correre tendendo in avanti le gambe e mantenendo i piedi flessi. Tendere il piede poco prima di appoggiarlo a terra in modo tale che il contatto con il suolo avvenga sull'avampiede.
Perché? Allenare la flessione e l'estensione dell'articolazione del piede per un contatto dinamico al suolo, che permette di correre sulla parte anteriore del piede e non sul tallone.

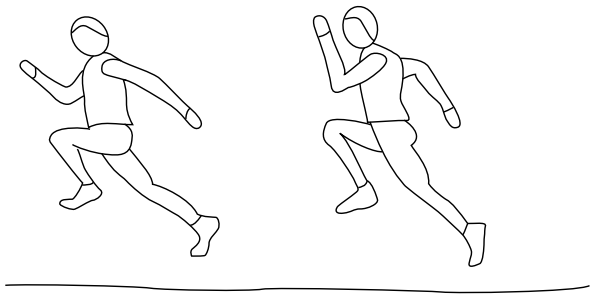
Cicogna
Come? Posizione di partenza sulle punte dei piedi, corpo teso e fianchi in avanti. Sollevare il ginocchio sinistro sin quasi in posizione orizzontale, mantenere il polpaccio sciolto, tenderlo in avanti dopodiché riportare la gamba tesa all'indietro e appoggiarla per terra davanti alla gamba destra (distanza fra le due gambe: all'incirca un piede). Eseguire poi lo stesso movimento con la gamba destra.
Indicazione: questo esercizio può essere svolto molto lentamente (ca. 3 secondi per passo), avanzando normalmente e saltellando (stesso ritmo come con la palla canguro).
Perché? Stabilizzare il corpo nella posizione tesa sulle punte dei piedi. Eseguire il movimento della corsa al rallentatore rivolgendo l'attenzione sull'azione prodotta dal ginocchio. Acquisire le capacità coordinative.



Incrociare
Come? Posizione laterale, braccia aperte. Sollevare il ginocchio della gamba posteriore e incrociarla con quella anteriore appoggiando il piede a terra. La gamba posteriore passa poi davanti per ricominciare da capo.
Perché? Come l'esercizio «Pas chassés» con accento sull'azione del ginocchio.



Corsa con salti
Come? I passi della corsa sono eseguiti saltando (come un capriolo che salta sopra una recinzione). In aria si assume la posizione seguente: gamba anteriore flessa, coscia orizzontale al suolo, gamba posteriore tesa e fianchi in iperestensione (analogamente alla spinta all'indietro nella corsa). Questa posizione deve essere mantenuta in aria «il tempo necessario per scattare una foto».
Perché? Stabilizzare il corpo nella fase di volo. Accento sulla spinta della gamba posteriore e azione del ginocchio della gamba anteriore.



Skipping
Come? Durante la corsa sollevare le ginocchia almeno sino alla posizione orizzontale.
Variante: sollevare solo una gamba mentre l'altra esegue un piccolo passo avanti rimanendo tesa; sollevare la gamba ogni tre passi.
Perché? Portare in avanti il ginocchio sollevato per compiere il passo successivo.

Sollevare i talloni
Come? Correre sollevando i talloni fino alle natiche.
Variante: sollevare solo un tallone e con l'altro (teso) compiere un piccolo passo in avanti; sollevare i talloni ogni tre passi.
Perché? Dopo la spinta, portare in avanti la gamba posteriore.

Pantera
Come? Un piede davanti all'altro e abbassare tutto il corpo sino a quando il ginocchio posteriore tocca a terra. Eseguire il passo successivo con l'altra gamba.
Variante: gli avanzati possono saltare nella posizione finale.
Perché? Allenare la forza delle cosce, che all'atterraggio devono assorbire il peso del corpo.

Caviglie in azione
Come? Saltellare sul posto sulle caviglie. In fase di ricezione e durante lo slancio i piedi sono tesi, in modo tale da poter atterrare e saltare sull'arco plantare. In aria flettere i piedi cosicché la punta sia rivolta verso l'alto (movimento breve e rapido della caviglia).
Perché? Rafforzare le caviglie per assorbire meglio il peso del corpo all'atterraggio e prevenire gli infortuni (legamenti).

Come una rana
Come? Saltare a gambe unite dalla posizione accovacciata (cosce orizzontali, ginocchia piegate a circa 90° gradi). Atterraggio su entrambe le gambe.
Perché? Rafforzare gambe e piedi, che devono assorbire il peso del corpo durante le ricezioni.

Palla canguro
Come? Saltare alternativamente su una gamba e poi sull'altra. Sollevare la gamba che non salta sino a che la coscia sia orizzontale al suolo. Cambiare gamba dopo ogni salto.
Perché? Come nella corsa con salti ma con l'aggiunta dell'allenamento delle capacità coordinative.

Salti su una gamba
Come? Saltare su una gamba e flettere l'altra.
Perché? Saltare come una rana, durante la corsa il peso deve essere assorbito da una sola gamba. Esercizio specifico per la corsa.

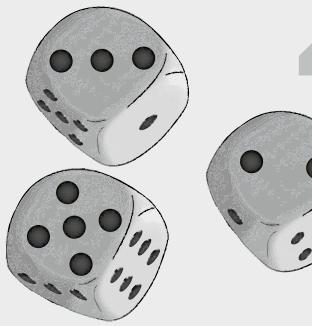
Ostacoli
Come? Saltare sopra degli ostacoli con entrambe le gambe, con un saltello intermedio, partendo dalla posizione accovacciata, direttamente senza saltello intermedio, con una gamba sola, al galoppo.
Perché? Vedi l'esercizio «Come una rana».

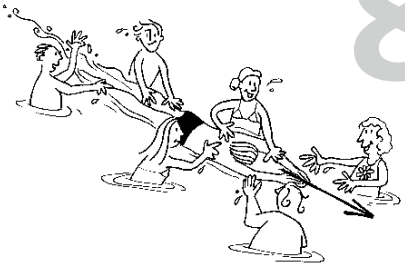
Variazioni ludiche

I compiti da svolgere possono essere presentati in modo diverso. Dei semplici esercizi di corsa (v. pagg. 8-9), correre con scioltezza, salti, corsa sulle scale, sprint in salita, esercizi coordinativi, esercizi di rafforzamento muscolare (ad es. flessioni) oppure esercizi intercambiabili. Il gioco della scala può essere eseguito anche negli allenamenti di nuoto e di ciclismo.

1

Tira ancora il dado

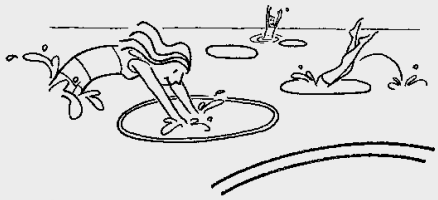


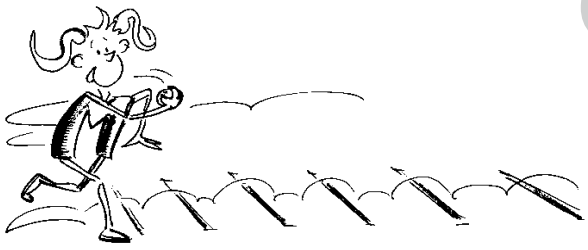


8

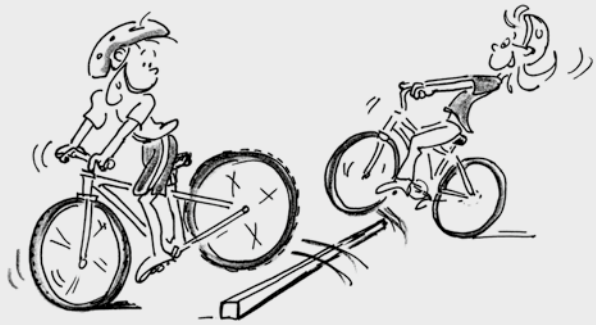
Peccato, ritorna alla casella 4

7

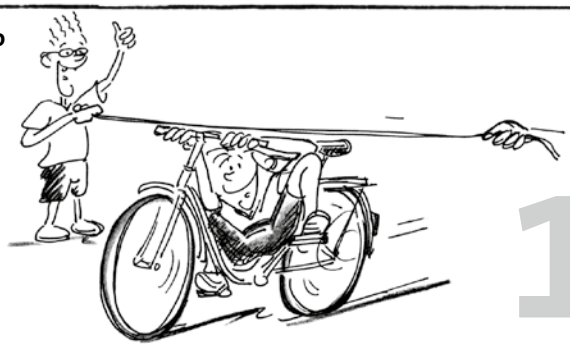




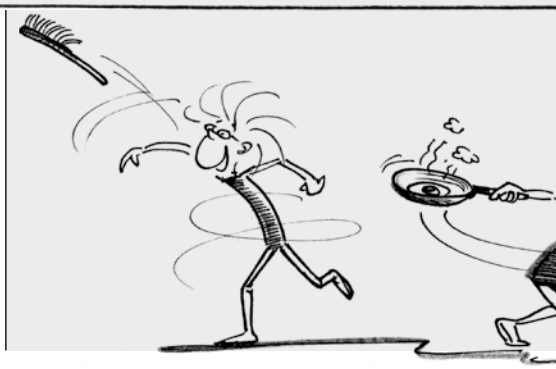
9



Traguardo



16



Gioco della scala

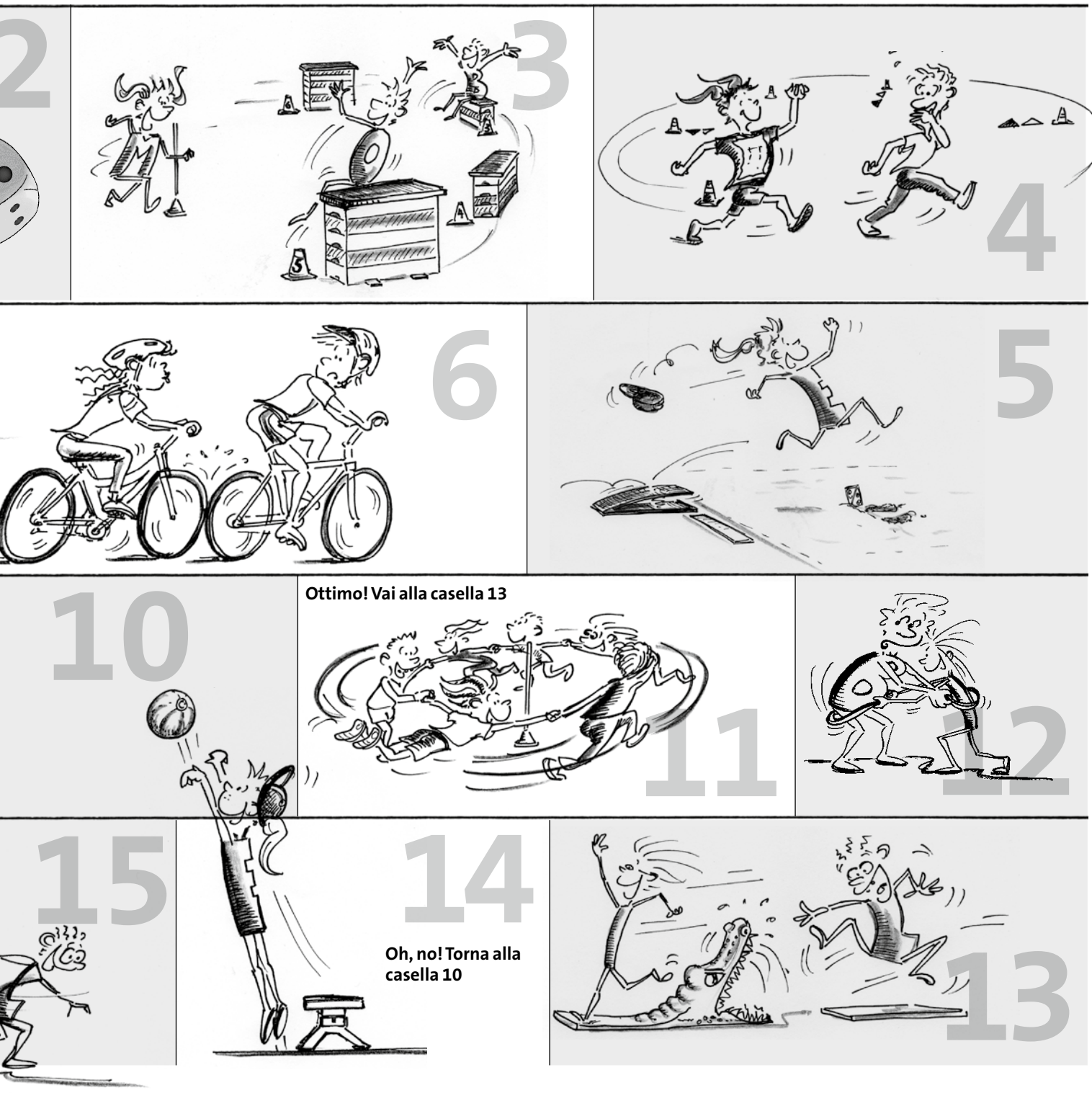
Come? Formare delle coppie. Ogni coppia ha una pedina con cui partecipa al gioco (si gioca normalmente, ossia salendo e scendendo). La casella in cui si ferma la pedina è significativa perché indica l'esercizio da svolgere. Dopo averlo fatto si tira nuovamente il dado e via di seguito sino a quando una coppia giunge al traguardo.

Materiale/infrastruttura: il tabellone di gioco, pedine (una per coppia), materiale per allestire le postazioni, una descrizione dell'esercizio per ogni casella (gli esercizi possono essere ripetuti più volte).

Varianti:

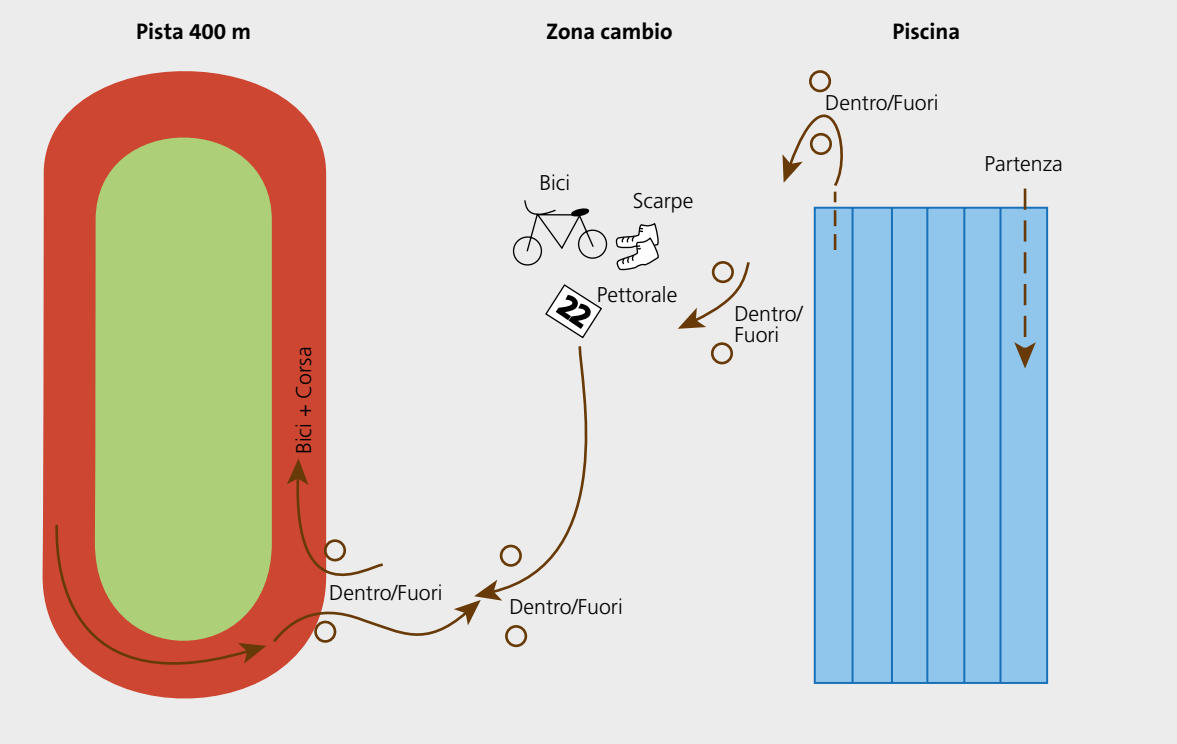
- cambiare le dimensioni dei gruppi e variare gli esercizi;
- i compiti da svolgere sono stabiliti dalla cifra raffigurata sulla faccia del dado;
- si può sostituire il gioco della scaletta con il disco del movimento. In questo caso sono i colori a decidere gli esercizi (ad es. blu = resistenza, viola = forza; giallo = scuola di corsa, ecc.) e i ragazzi scelgono autonomamente un compito da assolvere nel rispettivo ambito.

Perché? Allenare la resistenza in modo variato (per tutta la durata del gioco i giovani sono in movimento, ca. 40 min.). Allenare le diverse esigenze.



Cambi rapidi

È proprio il passaggio da una disciplina all'altra che rende le gare e gli allenamenti interessanti. Bambini e giovani possono allenare due discipline una dopo l'altra. Qualche suggerimento per esercitare al meglio questi cambiamenti.



Giro del pollo – o triathlon a quattro

Come? Formare dei gruppi composti di quattro persone. Svolgere un breve triathlon con quattro passaggi ciascuno. Si possono scegliere i tragitti (ad es. nuoto 25-100 m, bicicletta 500-2000 m, corsa 200-800 m). Il primo atleta percorre il tragitto a nuoto e poi quello in bicicletta dopodiché dà il cambio al secondo atleta che assolve il percorso in bici e quello della corsa. Il secondo atleta dà il cambio al terzo che effettua la prova della corsa e del nuoto, dopodiché tocca al quarto atleta che quando ha portato a termine le prove nuoto e ciclismo dà il cambio al primo atleta. L'esercizio dura sino a quando ogni atleta ha assolto ogni disciplina almeno una volta.

Varianti:

- sotto forma di duathlon se non c'è la possibilità di nuotare;
- completare l'esercizio con altre discipline (aumentare proporzionalmente il numero di atleti per squadra);
- sostituire le discipline con altre, ad es. il monopattino al posto della bicicletta, la corsa col sacco al posto della corsa.

Materiale/infrastruttura: equipaggiamento per il nuoto, bicicletta, casco, scarpette da corsa, possibilità di nuotare (piscina all'aperto, lago).

Perché? Carichi di resistenza intermittenti con cambi simili a quelli che avvengono durante le gare per forgiare lo spirito di squadra in modo ludico.

Run & Bike

Come? A corre, B va in bicicletta – entrambi allo stesso ritmo. Cambi regolari dalla bici alla corsa e viceversa. L'intensità può essere variata optando per delle zone più lunghe con zone d'interruzione.

Variante: B parte in sella alla bici, l'appoggia a terra (in modo che il corridore possa vederla) e continua la gara correndo. Il corridore salta in sella alla bici e supera il compagno.

Materiale/infrastruttura: una mountain bike per ogni coppia, un tragitto variegato nel bosco o in mezzo ai campi.

Perché? Migliorare la capacità aerobica a fornire una prestazione e acquisire la capacità di concatenazione (concatenare due discipline sportive).

Esercizi per esercitare i cambi

Come? 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/infrastruttura: equipaggiamento completo per il triathlon (può essere eseguito anche a tappe), area di grandi dimensioni senza ostacoli.

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

Il cambio: la quarta disciplina

Le tre discipline: nuoto, ciclismo e corsa sono affrontate una dopo l'altra in questa sequenza. È importante dunque eseguire i due cambi (dal nuoto al ciclismo e dal ciclismo alla corsa) il più rapidamente possibile. Nello sport di punta, alcune gare si giocano proprio nelle zone cambio. Se si perdono 10 secondi prima d'inforcare la bici, il plotone si allontana e con lui la speranza di poter beneficiare dell'effetto scia.

Un cambio veloce presuppone logicamente la rinuncia ad un cambio di vestiti. La tenuta di gara di regola resta sempre la stessa, non si indossano calze e le scarpe non sono allacciate. È interessante notare che finora non è ancora stato introdotto un sistema di pedali con cui possono essere utilizzate delle scarpette da corsa. Per la prova sulla bici i triatleti usano delle scarpe da ciclismo che possono essere calzate rapidamente grazie a un sistema di chiusura velcro. Per quanto riguarda le scarpette da corsa si ricorre a chiusure rapide che permettono di stringere velocemente le stringhe. I cambi vanno allenati regolarmente (v. esempi), solo così ogni mossa potrà risultare efficace anche nel bel mezzo della confusione che regna solitamente nelle zone cambio.

In occasioni di grandi manifestazioni, i principianti hanno delle difficoltà ad orientarsi nelle zone cambio prese d'assalto da centinaia di persone. È importante perciò ispezionare in anticipo questi spazi per individuare l'accesso alla prova del nuoto, il modo più semplice per raggiungere la propria bicicletta o la via che permette di uscire e rientrare. Per evitare cattive sorprese è fondamentale anche conoscere le regole della gara. Nella zona cambio non si può rimanere in sella e il casco va mantenuto sulla testa sino al luogo in cui viene lasciata la bicicletta.

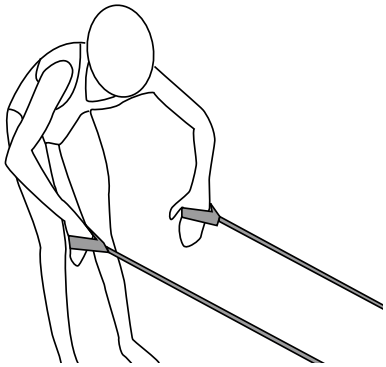
Insieme e uno contro l'altro

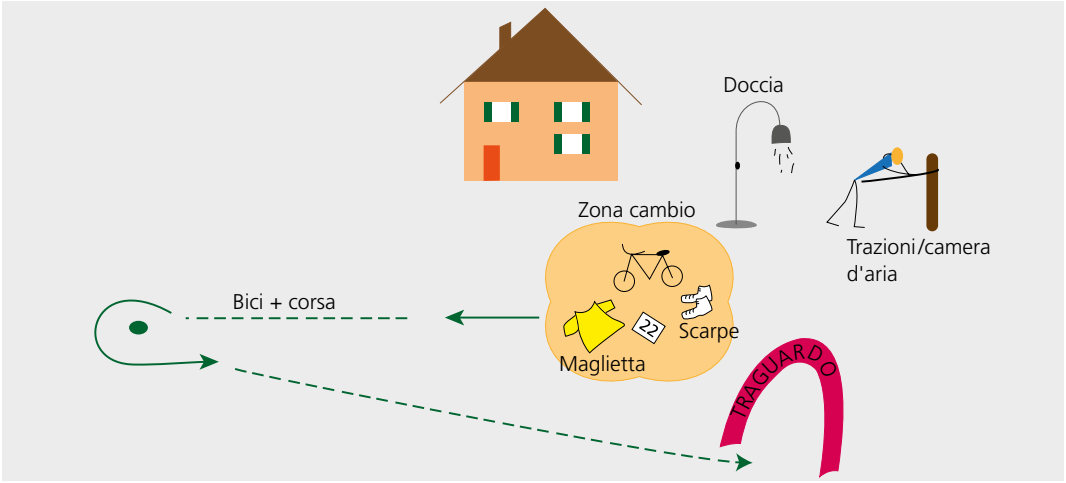
Prima di disputare una gara è necessario un buon allenamento e per prepararsi al meglio esistono alcuni esercizi, chiamati anche simulatori. Due pagine per capire di cosa si tratta.

Homerun – triathlon a casa

Come? Svolgi un triathlon a casa tua!

1. Disponi il tuo equipaggiamento in modo ordinato come durante una gara (simulazione della zona cambio).
2. Per prima cosa fatti una doccia con un tubo dell'acqua o una doccia da giardino e inizia dalla prova del nuoto. Simula i movimenti con degli esercizi di trazione con l'ausilio di una vecchia camera d'aria di bicicletta. Circa 25 trazioni seguite da una doccia e poi ancora 25 trazioni.
3. Poi recati nella zona cambio dove si trova la bicicletta. Indossa la maglietta di gara, il numero di pettorale (se ne hai uno a disposizione) e le scarpette da ciclismo. Dopodiché spingi la bici verso un'uscita immaginaria e salici sopra. Percorri per 5-10 minuti un tragitto e torna alla zona cambio.
4. Scendi correttamente dalla bici (nella zona cambio non si può in nessun caso rimanere in sella), appoggiala per terra e infila le scarpette da corsa.
5. Esci dalla zona cambio e corri per 5-10 minuti fino al traguardo!





Varianti:

- per allenare la resistenza questo esercizio può anche essere ripetuto più volte consecutivamente;
- la sequenza degli esercizi può essere cambiata a piacimento.

Materiale/infrastruttura: equipaggiamento di gara completo. A casa la zona cambio può essere allestita nel posteggio o nel giardino. Fune da traino o vecchia camera d'aria di bicicletta.

Perché? Questo esercizio permette di simulare bene le situazioni di gara e allenare i vari cambi con scala 1:1.

Bibliografia

- Martin, Ph.: **Triathlon Spezial-Lehrmittel.** BASPO-EHSM, Magglingen, 2008.
- Gioventù+Sport: **Manuale di base – Sequenze didattiche (DVD).** UFSPO-SUFSM, Macolin, 2008.
- Gunther, F.: **Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: Der Schlüssel zur perfekten Technik.** Hofmann, Schorndorf, 2008.

Simulatore – nuoto

Come? Suddividere il tracciato da percorrere a nuoto (ad es. 750 m) in diverse parti. Al termine di ognuna si fa una breve pausa. Cronometrare il tempo netto. Prima di iniziare fare una leggera messa in moto in acqua e alla fine degli esercizi di allungamento.
350 metri – 20 secondi di pausa
200 metri – 15 secondi di pausa
100 metri – secondi di pausa
75 metri – secondi di pausa
25 metri – fine
Varianti:
- più intervalli con diverse intensità e lunghezze di percorso;
- incorporare degli esercizi lungo il percorso.

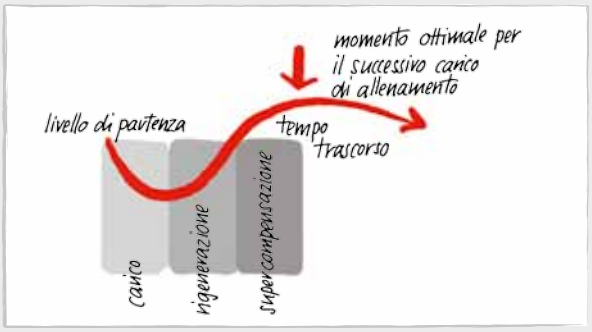
Materiale/infrastruttura: vasca di 20 o 50 metri, cronometro.
Perché? Migliorare la capacità di resistenza aerobica e la capacità di adattamento. Il cronometraggio del tempo netto aiuta a fare delle previsioni per la gara.

Duathlon – corsa d'orientamento

Come? Formare delle coppie, ognuna delle quali utilizza una palla, una bici e una cartina. Il primo concorrente parte e corre fino alla prima postazione, prende un foglietto (con il numero più alto a disposizione) e ritorna al punto di partenza. Nel frattempo il secondo concorrente cerca di fare canestro più volte possibile. Annotare il numero di canestri e scambiarsi i ruoli (il secondo concorrente corre sino alla postazione successiva mentre il primo cerca di fare più volte canestro). Per raggiungere le postazioni si cambia sempre fra corsa e bici. Ogni coppia deve andare soltanto una volta in ogni postazione. L'obiettivo è di ottenere il punteggio più alto nel modo seguente:
- il numero che si trova sul foglietto prelevato da una postazione dà dei punti (a dipendenza del numero di coppie che sono passate dalle postazioni si raccolgono più o meno punti);
- somma dei canestri fatti.

Alla fine si sommano tutti i punti e vince la coppia con il punteggio più alto.
Materiale/infrastruttura: postazioni (non devono essere delle postazioni specifiche alla corsa d'orientamento ma basta una demarcazione) con dei foglietti su cui si trovano numeri in ordine crescente (quantità proporzionale ai gruppi), cartina della regione (ad es. edificio scolastico), palle, canestri, foglietti, penne.
Perché? Migliorare la capacità a fornire una prestazione aerobica, imparare a concatenare due discipline. Favorire le riflessioni tattiche in gara e forgiare lo spirito di squadra.

Gli effetti dell'allenamento



Modello della supercompensazione (secondo Hegner, 2007)

In teoria, il principio della supercompensazione si adatta ad ogni tipo di sport. La somma degli stimoli di allenamento (carichi) produce degli effetti sullo stesso, fra cui il miglioramento della condizione. La supercompensazione è possibile solo se a uno sforzo segue una lunga fase di recupero, alla quale invece troppo spesso si attribuisce poca importanza. Risultato: non si ottiene una supercompensazione (nel senso positivo) ma una tendenza negativa che nel peggiore dei casi può portare ad un allenamento eccessivo.

Per questa ragione è importante procedere alla pianificazione accurata della competizione in programma. Il primo passo da compiere è dunque la creazione di una pianificazione stagionale che servirà da pianificazione degli allenamenti di singoli periodi.

Mossa vincente

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

❒ italiano ❒ francese ❒ tedesco

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Copie:

Numero: Copie:

Numero: Copie:

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.–/€ 3.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Ufficio federale dello sport UFSPO, Redazione «mobile», CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch