

ALLENAMENTO GIOVANILE

NUMERO 2



**INDICAZIONI PROGRAMMATICHE E METODOLOGICHE PER
L'ATTIVITA' DEI GIOVANI TRIATLETI DAI 16 AI 21 ANNI**



INDICAZIONI PROGRAMMATICHE E METODOLOGICHE PER L'ATTIVITA' DEI GIOVANI TRIATLETI DAI 16 AI 21 ANNI

Premessa

Il continuo e costante aumento del numero dei giovani che si avvicinano alla disciplina del triathlon, il numero di società che dedicano spazi sempre più ampi all'attività giovanile e i riscontri agonistici internazionali a livello di Youth e Juniores, sono gli effetti più appariscenti di una politica federale che nel corso degli ultimi anni ha elaborato un progetto di promozione e diffusione del triathlon a livello giovanile. Il numero ancora piuttosto ridotto, rispetto ad altre federazioni, di bambini e adolescenti tesserati ha indotto la federazione a moltiplicare gli sforzi in direzione della promozione e del reclutamento attraverso iniziative come "il triathlon in cento città" e il progetto scolastico che sta avendo notevole successo nei tre ordini di scuola. Il triathlon è uno sport che dispone di caratteristiche ludiche e didattiche che attirano studenti ed insegnanti e la proposta metodologica che si offre va di pari passo con le esigenze istituzionali e formative scolastiche. Le caratteristiche metodologiche principali della programmazione giovanile che rappresentano l'elemento cardine del successo che il triathlon ha presso i giovani e dei buoni risultati agonistici che, anno dopo anno, le nostre nazionali giovanili riscuotono in campo europeo, si possono riassumere in pochi concetti:

1. l'attività dei giovanissimi (8/13 anni) e dei cadetti (14/15anni) va impostata secondo i principi della multilateralità e della polivalenza;
2. nell'ambito dello sviluppo equilibrato delle capacità motorie vanno rispettate le teorie delle fasi sensibili in relazione all'età evolutiva di ogni singolo in considerazione della sua età fisiologica che non sempre coincide con quella anagrafica;
3. lo sviluppo delle capacità coordinative è prioritario in relazione alla stretta connessione che esiste tra il loro sviluppo e l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica fino ai massimi livelli di maestria motoria;
4. l'acquisizione di un grande patrimonio di abilità motorie è il presupposto indispensabile per la discriminazione dei meccanismi che sono alla base delle abilità sportive e l'interpretazione corretta ed economica dei gesti specifici di ogni attività;
5. il rifiuto del precoce utilizzo di metodologie d'allenamento tipiche degli adulti, con aumento del carico di lavoro e eccessiva importanza data agli aspetti condizionali, e soprattutto relativi alla resistenza, che porta i giovani a risultati agonistici precoci e, successivamente, all'impossibilità di ottenere ulteriori miglioramenti e all'abbandono sportivo.

Tuttavia non si può fare a meno di notare che molti giovani triatleti, con risultati promettenti in campo internazionale, non riescono a compiere l'ulteriore passo verso l'alta qualificazione internazionale nel settore Elite. Ciò è dovuto ad una serie complessa di problemi che investe diverse sfere della vita di un triatleta ventenne, ma che dal punto di vista della teoria dell'allenamento si focalizza intorno a tre concetti fondamentali: il talento, la capacità di carico e la disponibilità al training.

Mentre le problematiche relative alla selezione dei talenti dipendono soprattutto dall'individuazione delle caratteristiche genetiche e, in secondo luogo, coordinative del soggetto e la disponibilità al training ha risvolti squisitamente motivazionali, le capacità di svolgimento, assimilazione e recupero dei carichi devono essere spesso totalmente indagate e presuppongono un approccio graduale il cui punto di partenza è determinato da ciò che ogni atleta ha realizzato, in termini di capacità di allenamento, negli anni precedenti.

La Scuola di Alta Specializzazione nasce con l'obiettivo di affrontare questi problemi e di trovare soluzioni adeguate attraverso:

- lo studio della metodologia d'allenamento da proporre ai triatleti nella fascia d'età immediatamente successiva alla fine della categoria juniores in considerazione dei tempi necessari affinché si realizzino e si completino quei processi metabolici che solo una programmazione pluriennale può porsi come obiettivi realmente raggiungibili;
- la condivisione di alcuni concetti chiave sulla teoria dell'allenamento a partire dalla necessità di distinguere, nella programmazione dei triatleti in evoluzione, due ordini di obiettivi: gli obiettivi inerenti la capacità di prestazione e quelli relativi all'acquisizione di un alto livello di preparazione;
- la formazione di un gruppo sempre più numeroso e competente di tecnici, a partire da coloro che in questo momento si occupano di allenamento di triatleti di questa fascia d'età;
- la proposta di una metodologia d'allenamento rivolta ai triatleti delle fasce d'età di 16/17 anni e 18/19 anni, come presupposto per l'organizzazione pluriennale dell'allenamento.

Il presente lavoro è quindi finalizzato ad affrontare quest'ordine di problemi ed è indirizzato ai tecnici che si occupano di attività giovanile. Vogliamo confortare questi tecnici della bontà del lavoro che da anni stanno conducendo con i più giovani, ma vogliamo anche evitare che la preparazione dei triatleti allievi e juniores sia finalizzata solo ad obiettivi a breve termine.

Il compito di ogni tecnico che opera con triatleti di 16/19 anni è quello di esaltarne le potenzialità anche in relazione a ciò che potrà compiere in futuro, nella consapevolezza di lavorare ad un progetto che può essere portato a termine solo dopo alcuni anni.

A questo scopo diventa determinante l'istituzione del nuovo Centro Federale di Alta Prestazione a Roma, luogo di ritrovo per atleti e tecnici, finalizzato all'allenamento, alla produzione e alla diffusione della cultura e alla raccolta dati. Non meno importante sarà il ruolo dei CIR con la loro opera di osservazione e raccolta dei dati relativi alle categorie giovanili, ma anche come strumento di diffusione delle nuove linee metodologiche ai tecnici societari.

NUOTO

OBBIETTIVI



Il triathleta deve saper nuotare il primo tratto di gara ad alta velocità e oltre a possedere le capacità coordinative e le abilità caratteristiche del gesto tecnico del nuoto deve possedere anche quelle specifiche del nuoto nelle situazioni di gara. Inoltre deve saper resistere e consumare il meno possibile alle velocità di gara quando è passata la prima boa, deve saper esprimere con facilità rilanci di velocità (ad esempio alla uscita da ogni boa) e gestire, sempre con costo limitato, l'incremento di velocità che si registra sempre a fine prova, nuotando nella continua interazione con il mezzo, tutt'altro che omogeneo, con gli altri atleti e con le traiettorie da seguire, dettate dalle situazioni di gara sempre mutevoli che bisogna saper riconoscere e valutare per adattarvi il gesto e la tattica di gara.

ACCENNI AL MODELLO PRESTATIVO

La preparazione per la frazione di nuoto di un atleta di alto livello del triathlon è più vicina ad un nuotatore specialista dei 400m che uno dei 1500m. Potrebbe però non essere sufficiente orientare la preparazione delle capacità di forza, resistenza e velocità a quelle caratteristiche del quattrocentista perché un atleta ben allenato per i 400m potrebbe anche avere prestazioni in gara peggiori che se fosse allenato a sviluppare velocità maggiori e crescenti con l'accorciarsi della distanza e ovviamente a tenerle in gara almeno più a lungo degli avversari. E' infatti preferibile trovarsi in posizione più avanzata possibile quando gli altri atleti iniziano a diminuire bruscamente la velocità (tra i 150 e i 300m) e poter iniziare ad usufruire del vantaggio della scia nelle zone più avanzate, favorevoli e meno affollate del gruppo, piuttosto che avere ancora una buona velocità media da esprimere e trovarsi circondato da atleti esausti che iniziano a rallentare. Quindi forse è più corretto dire che l'atleta non deve essere un veloce quattrocentista ma essere mediamente più veloce degli altri nei primi 50m, mediamente più veloce nei primi 100m, e via dicendo almeno fino alla prima boa che solitamente non è posta prima dei 300m. Non c'è quindi una velocità di gara ma diverse velocità che sono crescenti con il diminuire della distanza dal punto di inizio gara. L'obiettivo della prima parte di frazione è avere una curva di diminuzione della velocità sempre superiore a quella media degli avversari.

Oltre a considerare con attenzione le unità di allenamento che hanno come obiettivo la velocità e la resistenza alla velocità, dopo aver sviluppato i presupposti di forza specifica necessari, bisogna considerare che sia queste prime fasi della frazione di nuoto che il resto della gara avvengono in un mezzo diverso dall'acqua della piscina, con continui aggiustamenti di direzione, controllo degli avversari e nuotate a testa alta che devono essere riproposte anche nelle sedute di lavoro e non solo come esercitazioni di tecnica.

Vale la pena ricordare che almeno una volta ogni 5 bracciate l'atleta alza la testa e ancora più frequentemente modifica il gesto per controllare situazioni ed avversari. Cioè più del 20% della durata totale della frazione è concentrate nei momenti critici quando le richieste organiche e muscolari sono più alte.

E' evidente che bisogna riproporle con ampio spazio proprio durante gli allenamenti più duri e con un volume almeno paragonabile a quello che occupano percentualmente nella gara.



CONSIDERAZIONI GENERALI

La linea della preparazione del nuoto nella progressione dei carichi allenanti con il crescere dell'età, fino alla categoria allievi e a quelle superiori, si riferiscono principalmente (tolti gli aspetti specifici del triathlon) a quelle caratteristiche del nuoto ed in modo particolare a quelle del mezzofondo veloce, differenziandosi anche sensibilmente dalle progressioni nel ciclismo e nella corsa. Questo per diversi fattori tra cui la particolarità del nuoto che è lontano dalle forme di movimento caratteristiche delle età giovanili. Per sviluppare le capacità specifiche necessarie ed in particolare il senso dell'acqua si deve fare necessariamente un certo volume di lavoro fin dall'inizio, che in paragone è maggiore rispetto a quello progressivamente crescente della corsa. Inoltre, soprattutto nei casi di atleti che non fanno una grande attività sportiva di contorno il nuoto rappresenta l'unico dei tre sport dove si possono proporre carichi di lavoro (nei limiti) senza grandi rischi di specializzazione precoce o infortuni. Infine nel panorama sociale sportivo nazionale le piscine e le squadre di nuoto rappresentano ancora un valido elemento per la motivazione all'allenamento proprio in quelle età in cui la motivazione nell'allenamento è condizionata più dal gruppo che da reali progetti agonistici futuri. Per questi motivi si fa riferimento alle linee di preparazione caratteristiche del nuoto a cui vengono aggiunti tutti quegli elementi propri della frazione di nuoto del triathlon e della transizione alla seconda frazione. I carichi di lavoro della fascia di età degli Allievi (come volumi totali, non nei contenuti) possono anche avvicinarsi molto a quelli degli Junior e degli Under 23 proprio perché mentre nelle prime si devono necessariamente proporre dei volumi minimi per lo sviluppo delle capacità coordinative e del senso dell'acqua specifici solo del nuoto, nelle fasce di età maggiore, quando i carichi nella corsa e nel ciclismo diventano più importanti, può bastare proporre carichi di volume simile a quello degli anni precedenti ma di qualificazione maggiore. Questo è anche il motivo per cui nelle tabelle di riferimento non si sono esplicitate le fasce di età, restando comunque ben inteso che, riguardo i contenuti dei carichi proposti, valgono tutti i principi dell'allenamento e della progressione dei carichi rivolti alle età dai 16 ai 21 anni soprattutto riguardo le esercitazioni con componenti anaerobiche elevate. Evidenziate nelle percentuali delle varie intensità di allenamento delle pianificazioni annuali e soprattutto nella descrizione degli obiettivi principali che sono differenziati a seconda delle fasce di età.

CICLISMO

OBIETTIVI

L'obiettivo della preparazione del ciclismo del triathleta è quello di disporre delle necessarie capacità metaboliche e di forza e dell'adeguato bagaglio tecnico per poter sostenere la frazione ciclistica nella miglior condizione di freschezza al fine di poter esprimere la più alta velocità possibile nella successiva frazione di corsa. Il perfezionamento tecnico trova i suoi presupposti nell'avviamento al triathlon nelle categorie giovanissimi e cadetti e costituisce un pilastro fondamentale nelle



successive categorie allievi e juniores. A partire dalla categoria allievi si inseriscono gradualmente le esercitazioni di resistenza e di forza indispensabili alla costruzione delle capacità prestantive del triatleta evoluto.

MODELLO PRESTATIVO

La frazione ciclistica del triathlon è la parte più imprevedibile dell'intera competizione. Essa rappresenta una vera e propria incognita e, in alcuni casi, la distanza risulta spesso essere l'unica costante di questa parte fondamentale della gara. Le distanze e le caratteristiche tecniche dei percorsi, piuttosto inusuali per la cultura e la tradizione del ciclismo su strada, fanno della frazione ciclistica del triathlon una disciplina molto particolare. Il suo modello prestativo è determinato da alcune variabili che dipendono, non solo dalle caratteristiche tecniche e altimetriche dei percorsi, ma anche dalle situazioni tattiche che si generano nella precedente frazione di nuoto, in zona di transizione oltre che nel corso della frazione ciclistica stessa. Tra le costanti di quasi tutte le gare possiamo tuttavia identificare un avvio di frazione sempre molto veloce. I primi chilometri sono spesso i più intensi del ciclismo. I triatleti che conducono la gara all'uscita della zona transizione tentano sempre di frazionare il gruppo, cercando di piegare la resistenza degli avversari che si trovano in difficoltà, dopo aver speso moltissimo nella frazione di nuoto. Questi ultimi hanno l'obiettivo di mantenere il contatto con la testa della corsa e sono spesso costretti ad esprimere sforzi di altissima intensità pur di raggiungere il loro scopo. Nel prosieguo della gara i tentativi di fuga, le salite e le numerose curve, determinano un andamento altalenante rispetto all'intensità dello sforzo e richiedono al triatleta ottime doti aerobiche, muscolari e tecniche. Valori di soglia anaerobica molto elevati consentono di reggere alte velocità di percorrenza e permettono di recuperare agevolmente dopo scatti e cambi di velocità. Le caratteristiche muscolari necessarie non si limitano all'espressione resistente della forza, comunque indispensabile per tenere determinati rapporti e per affrontare le salite più lunghe, ma si riferiscono anche alla forza veloce necessaria a rilanciare la velocità dopo curve e inversioni di marcia dove spesso la coda del gruppo rallenta fino quasi a fermarsi. Il finale di frazione è invece condizionato dalla successiva frazione di corsa. Il triatleta che fa parte di un gruppo numeroso cerca di concludere il ciclismo nelle posizioni di testa, per poter affrontare una transizione in leggero vantaggio e con meno confusione attorno. Ciò determina un naturale incremento della velocità negli ultimi chilometri.

CONSIDERAZIONI GENERALI

Con l'ingresso nella categoria Allievi si deve mirare al perfezionamento del patrimonio tecnico acquisito in precedenza in un processo che, con l'esperienza, tende a non concludersi mai. Parallelamente è necessario iniziare l'opera di costruzione aerobica e muscolare che, nel corso degli anni successivi, porterà alla disponibilità delle basi metaboliche indispensabili per sostenere i più alti ritmi di gara. L'incremento del volume d'allenamento e l'inserimento dei lavori di forza non deve però interrompere lo sviluppo coordinativo del giovane triatleta. L'ottimizzazione della pedalata viene garantita dalla restrizione federale all'uso del 52:16 come rapporto massimo, favorendo ancora l'abitudine all'alta frequenza di pedalata e lo sviluppo della rapidità sia nei suoi aspetti nervosi che muscolari. Gli obiettivi principali dell'allenamento del ciclismo per i triatleti 16-17enni sono dunque il perfezionamento tecnico, l'incremento delle capacità di forza veloce e di rapidità e il miglioramento delle qualità aerobiche. Le capacità di conduzione del mezzo, le abilità di gruppo e l'efficacia della pedalata sono, in questa fascia d'età, ancora molto migliorabili e le esercitazioni ad esse dedicate devono occupare un ampio spazio nel programma d'allenamento. Le uscite lente possono tranquillamente essere trasformate in sedute tecniche grazie all'assegnazione di compiti precisi sul ritmo di pedalata, sulle abilità di gruppo e su quelle individuali, senza perdere la loro caratteristica di allenamento aerobico. L'uso dei rulli o del cicloergometro, a cui si è costretti a ricorrere nelle settimane più fredde, rappresenta un ulteriore stimolo al perfezionamento del gesto della pedalata, al controllo

muscolare allo sviluppo della capacità di ritmo. La forza veloce si allena sia in palestra, con esercizi a carico naturale, sia in bicicletta con scatti e salite brevi. Utilizzando percorsi tecnicamente impegnativi, con curve ed inversioni ad U, si possono abbinare le esigenze delle sedute tecniche e quelle di sviluppo della forza veloce e della rapidità. L'esecuzione reiterata di scatti e partenze da bassa velocità allena inoltre la resistenza alla forza veloce e tende a coinvolgere in maniera diretta anche il meccanismo anaerobico lattacido. Le stesse distanze di gara, i 6km del minitriathlon e i 10 del supersprint, e le caratteristiche tecniche dei percorsi, costituiscono un'altra occasione di sviluppo delle capacità di velocità e forza. L'inserimento di salite lunghe e di percorsi vallonati costituisce il primo passo per lo sviluppo della forza resistente. L'uso delle SFR può tranquillamente essere introdotto a partire da questa categoria in forma addestrativa. L'aspetto aerobico dell'allenamento va impostato su basse intensità al fine di favorire un adeguato adattamento organico e funzionale alla distanza. Tuttavia sono da inserire anche i mezzi d'allenamento aerobico più intensivo come il fondo medio, il fondo veloce e le prove ripetute ad intensità di soglia, anche se questi mezzi rappresenteranno una piccola percentuale del lavoro complessivo e potranno ampiamente essere sviluppati negli anni successivi.

Il triatleta 18/19enne aumenta ancora il suo volume d'allenamento settimanale e incomincia a introdurre sedute finalizzate allo sviluppo della forza resistente (SFR). Soprattutto per chi vive al Nord, il lavoro massiccio in bicicletta si svolge in primavera, preceduto da un inverno in cui è stata data priorità alla corsa e al nuoto, e seguito da un momento, generalmente l'inizio dell'estate, in cui l'obiettivo è quello della sintesi fra tutto il lavoro sviluppato. La priorità giustamente assegnata ai 20km della distanza sprint e la modulazione dei carichi finalizzata a ben figurare su tale chilometraggio, non deve far perdere di vista l'obiettivo di far crescere progressivamente il volume delle esercitazioni aerobiche in vista della distanza olimpica. I principali obiettivi da ricercare nella categoria juniores sono costituiti dall'incremento quantitativo e qualitativo dell'allenamento aerobico, dal miglioramento delle qualità di forza, dall'adattamento alla resistenza specifica di gara. A 18 anni inizia concretamente il periodo in cui è fondamentale costruire aerobicamente e muscolarmente l'atleta. Questo processo, che parallelamente avviene anche nella corsa e nel nuoto, rappresenta il caposaldo per l'impostazione del training di alto livello. Gli obiettivi agonistici della categoria, con gare sulla distanza sprint, e la necessità di costruire le basi per gli obiettivi degli anni successivi, sulla distanza olimpica, possono sembrare in contraddizione. In realtà uno sbilanciamento della programmazione sugli aspetti intensivi dell'allenamento può dare risultati immediati soddisfacenti sulla distanza più corta, ma tende a sfruttare l'atleta più che a costruirne le capacità prestantive. Al contrario una preparazione basata sullo sviluppo aerobico, oltre a creare i presupposti per il futuro, permette al giovane triatleta di avere un'ottima condizione organica che gli permette di essere immediatamente competitivo anche sulla distanza sprint. Questo non significa che dal programma d'allenamento dei triatleti 18enni debbano sparire le esercitazioni lattacide o di velocità, ma che esse risulteranno tanto più efficaci quanto più sarà larga e ben strutturata la base aerobica su cui poggiano. Il timore di esagerare nei carichi aerobici, soprattutto nel ciclismo, fa spesso cadere nell'errore di mettere il giovane nella condizione di sostenere gli sforzi delle sedute più intense e delle gare a carico del sistema anaerobico, con tutti i problemi che ne derivano. In questa fascia d'età prende avvio anche il programma di allenamento specifico della forza. La possibilità di scattare, di riprendere l'andatura del gruppo dopo curve o giri di boa, di sostenere in regime anaerobico tratti, come quello iniziale, ad alta intensità, richiede un ottimo grado di

forza massima e veloce. La forza resistente è quella capacità che permette di ripetere e prolungare questi sforzi, di affrontare con disinvoltura le salite, ma anche di sostenere velocità sempre più elevate senza grande dispendio energetico. L'allenamento della forza ha i suoi presupposti nello sviluppo della forza generale e della flessibilità e va impostato in modo metodologicamente corretto sia nella crescita dei carichi, sia nel rispetto dei recuperi, sia nell'inserimento degli adeguati esercizi di scarico e di compensazione. L'adattamento alla resistenza specifica di gara si costruisce mediante l'allenamento alle intensità vicine a quella di soglia e tramite i mezzi d'allenamento che sviluppano la potenza e la tolleranza lattacida. Di fondamentale importanza è la partecipazione alle gare per il ruolo allenante che rivestono. L'inserimento nel programma agonistico di alcune gare sulla distanza olimpica assume un valore importantissimo in vista dello sviluppo della carriera del triatleta.

Il passaggio nella categoria Under 23 ha significato soprattutto in relazione alla necessità di completare quel processo di costruzione aerobica e muscolare avviato a 16 anni. In questa fascia d'età è importante pedalare molto vedendo progressivamente crescere gli indici relativi alle qualità aerobiche: abbassamento della frequenza cardiaca e del lattato ematico a ritmi sempre più elevati, aumento della potenza di soglia, aumento della resistenza alla potenza, miglioramento delle capacità di recupero e aumento del volume di lavoro. Lo sviluppo della forza resistente deve raggiungere un alto livello prestativo: le salite abituali devono essere percorse, non solo più velocemente, ma anche con minor dispendio energetico e minor accumulo di lattato.

La categoria Under 23 rappresenta la fabbrica del triatleta moderno. In questa categoria si gettano le basi per il futuro, trasformando un ciclista acerbo in un corridore capace di pedalare ad altissime intensità con minimo dispendio di energie. È questo il periodo dei grandi carichi aerobici e del massimo sviluppo della forza muscolare. Il raggiungimento di questi obiettivi è tanto più agevole quanto meglio si sarà lavorato nelle categorie precedenti. Se mancano, anche parzialmente, i presupposti tecnici, muscolari, organici o psicologici che andavano sviluppati nelle categorie giovanili, la programmazione viene rallentata ed è necessario recuperare tutti gli elementi indispensabili. I parametri di riferimento alla capacità prestativa sulle distanze più corte, che magari hanno dato riscontri agonistici confortanti, non sono più sufficienti, da soli, a supportare identiche aspirazioni di risultato. Il passaggio ad una diversa impostazione metodologica, che non trova riscontri nel lavoro svolto a livello giovanile, mette il triatleta ventenne nella scomoda posizione di chi deve lavorare molto senza risultati immediati. Lo svolgimento, l'assorbimento e il recupero di grossi carichi d'allenamento sono indispensabili per arrivare a certe prestazioni, ma possono essere programmati solo per triatleti organicamente e muscolarmente capaci di realizzarli. Questi carichi si costruiscono nel corso della carriera attraverso una programmazione razionale in cui i principi della gradualità e del rapporto tra carico e recupero hanno un'importanza irrinunciabile e che devono essere impostati già nella categoria Juniores. Le sedute di Fondo Lento, Fondo Lungo e Fondo Medio crescono di durata in rapporto all'esigenza di gareggiare sui 40km della distanza olimpica e di sostenere sedute sempre più lunghe di resistenza all'intensità di soglia anaerobica. Le salite lunghe si aggiungono in modo sistematico agli altri mezzi di sviluppo della forza.

OBIETTIVI PER LE VARIE FASCE D'ETÀ



16-17 anni

obiettivi generali:

- 1. acquisizione e perfezionamento abilità tecniche individuali e di gruppo
- 2. graduale incremento del volume d'allenamento aerobico
- 3. sviluppo delle capacità di forza

obiettivi tecnici:

- carico settimanale medio: 100/140km (16 anni); 120/180km (17 anni)
- numero di sedute per settimana: 1-2 in inverno; 3-4 nelle altre stagioni
- Fondo Lento: fino a 2h (16 anni); fino a 2h30' (17 anni)
- Fondo Medio: occasionalmente a 16 anni; 30'/40' complessivi (17 anni)
- Ripetute soglia e/o potenza aerobica: 15'/20' (16 anni); 20'/25' (17anni)
- Salite di varia lunghezza e pendenza: con finalità aerobica, di forza e di addestramento tecnico
- Scatti: da fermo, da bassa e media velocità, da seduti e in piedi

18/19 anni

obiettivi generali:

- 1. sviluppo della resistenza alla velocità di gara
- 2. incremento quantitativo e qualitativo dell'allenamento aerobico
- 3. sviluppo delle capacità di forza

obiettivi tecnici:

- carico settimanale: 150/200km (18anni); 150/250km (19anni)
- numero di sedute per settimana: 1-3 in inverno; 3/5 nelle altre stagioni
- Fondo Lento: fino a 2h30' (18anni); fino a 3h (19anni)
- Fondo Medio: 40'/45' (18anni); 40'/50' (19anni)
- Ripetute soglia e/o potenza aerobica: 20'/30' (18anni); 25'/35' (19anni)
- Salite di varia lunghezza e pendenza: con finalità aerobica, di forza e di addestramento tecnico
- Scatti: da fermo, da bassa e media velocità, da seduti e in piedi

20/21 anni

obiettivi generali:

- 1. costruzione aerobica e muscolare in funzione del raddoppio della distanza di gara
- 2. progressiva qualificazione dell'allenamento aerobico
- 3. sviluppo della resistenza alle velocità di gara

obiettivi tecnici:

- carico settimanale: 200/350km



- numero di sedute per settimana: 4/5
- Fondo Lento: fino a 3h/3h30'
- Fondo Medio: fino a 1h
- Ripetute soglia e/o potenza aerobica: fino a 40'
- Salite di varia lunghezza e pendenza: con finalità aerobica, di forza e di addestramento tecnico
- Scatti: da fermo, da bassa e media velocità, da seduti e in piedi.
-

CORSA

OBIETTIVI

L'obiettivo principale della preparazione della corsa del triatleta è quello di saper correre il più velocemente possibile, malgrado l'affaticamento accumulato nelle due precedenti frazioni. L'allenamento deve essere finalizzato a saper esprimere in gara l'intensità più vicina possibile a quello che l'atleta saprebbe realizzare in una prova a secco. La scelta degli indirizzi metodologici, la modulazione dei carichi, l'allenamento degli aspetti metabolici, tecnici e muscolari, devono essere finalizzati al raggiungimento di questo duplice obiettivo.

MODELLO PRESTATIVO

Lo sforzo necessario a compiere un'ottima prestazione nella frazione di corsa nel triathlon è sicuramente di intensità superiore a quella di soglia anaerobica. Sia sulla distanza olimpica sia sullo sprint (Juniores) o supersprint (Allievi) si ritiene che il coinvolgimento del meccanismo anaerobico sia tale da far salire i livelli di lattato ematico al di sopra delle 4mmol/l che convenzionalmente determinano i livelli di soglia anaerobica. Si deve quindi pensare che l'allenamento della corsa nel triathlon debba essere finalizzato all'innalzamento della velocità di soglia e al miglioramento della resistenza a velocità uguali o addirittura superiori a quelli di soglia anaerobica per uno sforzo di durata pari a quella della frazione da compiere in gara. L'equilibrio tra la crescita della velocità di soglia anaerobica e la resistenza ad intensità sempre più vicine o addirittura superiori ad essa, costituisce la linea guida della programmazione pluriennale dell'allenamento nella fascia d'età tra i 16 e i 23 anni. I mezzi d'allenamento ad intensità vicine a quelle sopra citate esercitano un adattamento specifico alla prestazione. I mezzi ad intensità più lontana da quella di gara, le esercitazioni muscolari e tecniche, svolgono un'azione più generale rispetto alla capacità di prestazione, ma apportano un contributo indispensabile di sostegno per i mezzi d'allenamento più specifici. Il rapporto percentuale tra i mezzi generali e quelli specifici è tanto più sbilanciato a favore dei primi quanto più è giovane l'atleta, mentre i secondi costituiranno l'ossatura portante della preparazione del triatleta evoluto e potranno raggiungere picchi di altissima intensità proporzionali allo sviluppo dei mezzi generali nel corso della carriera. L'adattamento coordinativo, muscolare, metabolico e psicologico della corsa dopo il ciclismo rappresenta un obiettivo irrinunciabile per il triatleta e, come per le fasce d'età inferiori, va ricercato con esercitazioni sistematiche, condotte alle più diverse intensità e in ogni periodo della preparazione.

CONSIDERAZIONI GENERALI

A partire dalla categoria Allievi, l'allenamento della corsa va impostato in modo da condurre il triatleta ad essere competitivo in una prova di 10km nel giro di alcuni anni. Il triatleta moderno corre molto forte ed è impensabile per chiunque aspirare al raggiungimento dell'alta qualificazione nel triathlon senza disporre di una frazione di corsa altamente competitiva.

Il lavoro tecnico e muscolare introdotto negli anni precedenti va ulteriormente sviluppato sia attraverso il perfezionamento del gesto di corsa, sia attraverso l'incremento della forza della muscolatura motoria dei piedi e del progressivo miglioramento della sua espressione resistente. Dai 16 ai 20 anni, in un contesto di progressivo miglioramento della forza generale, la forza esplosiva ed elastica dei piedi deve crescere in modo sensibile e dev'essere gradualmente indirizzata a sostenere sforzi di lunga durata. La struttura muscolare del triatleta deve permettergli di correre molto velocemente ma, allo stesso tempo, dev'essere adeguata ad assorbire grandi carichi chilometrici settimanali, spesso sostenuti in condizioni d'affaticamento, indispensabili per la preparazione della distanza dei 10km.

Dal punto di vista aerobico questi anni diventano fondamentali per la costruzione "fisiologica" del triatleta. Questo processo, che può essere portato ai massimi livelli in non meno di 6/8 anni, prevede l'incremento progressivo dei carichi d'allenamento aerobici finalizzati allo sviluppo della capacità di correre più velocemente possibile sfruttando l'energia derivata dalla combustione degli zuccheri e dei grassi.

L'allenamento della corsa nella categoria Allievi (16-17 anni) è finalizzato alla capacità di correre velocemente in gara, ma anche alla formazione di quelle capacità tecniche, muscolari e metaboliche che permetteranno agli Allievi di oggi di essere competitivi quando saranno nelle categorie superiori.

Lo stesso concetto, proposto in forma metodologicamente corretta, dice che, dividendo i mezzi d'allenamento in speciali e generali, e intendendo con i primi quelli condotti a velocità vicini a quella di gara e con i secondi quelli ad intensità lontani dalla velocità di gara, andranno ancora privilegiati percentualmente questi ultimi nel piano d'allenamento dei triatleti di 16/17 anni.

La programmazione dell'allenamento della corsa del triatleta 16enne prevede ancora molto spazio per le esercitazioni tecniche, per la crescita muscolare, per la velocità e la rapidità, inserite in un contesto aerobico in continua e graduale crescita.

Quest'ultimo aspetto va perseguito sia sul versante della capacità, cioè incrementando il volume delle esercitazioni ad intensità medio-basse, sia inserendo i primi lavori a ritmo medio, sia insistendo sui mezzi finalizzati all'incremento della velocità di soglia. L'allenamento di questa fascia d'età prevede quindi l'adozione di diverse velocità di corsa e di volumi molto differenti a seconda dell'intensità proposta.

È molto importante inoltre non dimenticare l'approccio psicologico alla corsa di durata: se fino alla categoria Cadetti la motivazione per gli sforzi prolungati è mediato dalla non eccessiva durata delle esercitazioni proposte, con il passaggio alla categoria successiva la predisposizione mentale alla corsa prolungata costituisce un bagaglio fondamentale per il triatleta.



Il giovane triatleta che tende a ridurre durata ed intensità degli allenamenti di corsa dimostra di non amare tale specialità e di subirla passivamente.

Il compito del tecnico è quello di alzare il livello delle motivazioni con l'adozione di strategie e la creazione di contesti ideali per l'allenamento, smitizzando la paura della fatica e della distanza, ma evitando di nascondere ai meno predisposti l'esigenza di allenarsi molto ed evitando di commettere il gravissimo errore di frenare l'istinto e la passione dei ragazzi che amano correre a lungo con discorsi tattici e tabelle scolastiche.

Con il passaggio alla categoria Juniores (18-19 anni) e la conseguente possibilità di confrontarsi costantemente con gli atleti Elite, sia sui 5000 metri della distanza sprint che sui 10.000 di quella olimpica, si esce progressivamente dal settore giovanile per entrare a tutti gli effetti nell'attività agonistica del triathlon.

L'allenamento della corsa di questa fascia d'età rappresenta il trampolino di lancio per l'ingresso nell'attività Elite: il progressivo incremento del carico chilometrico settimanale e l'uso massiccio di alcuni mezzi d'allenamento rappresentano il gradino per un passaggio morbido alle intensità agonistiche degli anni successivi. Il volume settimanale deve assestarsi almeno intorno ai 50/60km nel secondo anno di categoria, mentre è indispensabile che nella programmazione compaiano sistematicamente lavori di fondo medio, nelle sue diverse espressioni, e di corsa con variazioni corte e lunghe.

L'allenamento degli aspetti tecnici e muscolari non dev'essere mai tralasciato anche perché, se negli anni precedenti è stato ben svolto, costituisce una base formidabile per la realizzazione di allenamenti di prove ripetute ad alta intensità.

La corsa inserita negli allenamenti combinati rimane un presupposto fondamentale per la crescita prestativa e va proposta sia ad alta intensità, all'interno di minitriathlon o prove ripetute ciclismo-corsa a velocità di gara, sia a ritmo medio e medio-veloce al termine di sedute impegnative di ciclismo.

La costruzione aerobica iniziata a 16 anni si completa nella categoria Under 23 attraverso il continuo innalzamento dei volumi di corsa e delle velocità di percorrenza dei mezzi fondamentali per lo sviluppo della potenza aerobica estensiva. Il fondo lento di costruzione, il fondo medio e il fondo veloce, miscelati nei lavori combinati e abbinati a stimoli muscolari sempre più indirizzati alla forza resistente rappresentano il grosso del volume d'allenamento della corsa. La base aerobica che si costruisce in questi anni potrà essere sfruttata in futuro per l'impostazione di una programmazione sempre più intensa e finalizzata alla crescita della capacità prestativa. È questo il periodo della carriera del triatleta in cui è necessario compiere lo sforzo maggiore per completare quel processo di costruzione aerobica e muscolare iniziato qualche anno prima.

Il frequente utilizzo dei mezzi d'allenamento ad intensità media e medio-veloce, sia su terreni veloci che su percorsi collinari e in salita, porta il chilometraggio settimanale ai più alti livelli dell'intera carriera. Il carico settimanale, pur non toccando livelli d'intensità tipici degli anni successivi, può arrivare anche a 80/90km. Obiettivo di primaria importanza sarà quello di portare le velocità del fondo medio e del fondo veloce il più possibile vicino alla velocità di soglia anaerobica,

allargando le possibilità di resistenza a tali intensità e imparando ad utilizzare miscele energetiche percentualmente sempre più sbilanciate verso il consumo dei grassi in abbinamento ad una tecnica di corsa sempre più efficace e meno dispendiosa.

OBIETTIVI PER LE VARIE FASCE D'ETÀ

16-17 anni

obiettivi generali:

- 1. tecnica di corsa, forza ed elasticità dei piedi
- 2. progressività e continuità nell'allenamento aerobico
- 3. adattamento tecnico, muscolare e metabolico alla corsa dopo il ciclismo

obiettivi tecnici:

- 1000m: 2'40" - 2'50" maschi; 3'10" - 3'25" femmine
- 3000m: 9' - 9'20" maschi; 10'30" - 11'15" femmine
- carico settimanale medio: 30/40km (16 anni); 35/45km (17 anni)
- Fondo Lento: 40'/50' (16 anni); 40'/60' (17 anni)
- Fondo Medio: occasionalmente a 16 anni; 25'/30' (17 anni)
- Ripetute soglia e/o potenza aerobica: 3000/4000m (16 anni); 4000/6000m (17anni)
- Gare di corsa: 4/8 campestri in inverno; qualche gara su pista (800/1500/3000)

18/19 anni

obiettivi generali:

- 1. sviluppo della resistenza alla velocità di gara
- 2. incremento quantitativo e qualitativo dell'allenamento aerobico
- 3. adattamento tecnico, muscolare e metabolico alla corsa dopo il ciclismo

obiettivi tecnici:

- 1000m: 2'40" - 2'50" maschi; 3'10" - 3'25" femmine
- 3000m: 8'50" - 9'10" maschi; 10'20" - 11' femmine
- 5000m: 15'10" - 15'30" maschi; 18' - 19'10" femmine
- carico settimanale: 45/50km (18anni); 50/65km (19anni)
- Fondo Lento: 50'/60' (18anni); 60'/70' (19anni)
- Fondo Medio: 30'/40' (18anni); 35'/45' (19anni)
- Ripetute soglia e/o potenza aerobica: 6000/7000m (18anni); 6000/8000m (19anni)
- Gare di corsa: 4/8 campestri; qualche gara su pista (1500/3000/5000); qualche gara su strada (6/10km)

20/21 anni

obiettivi generali:

- 1. costruzione aerobica e muscolare in funzione del raddoppio della distanza di gara
- 2. progressiva qualificazione dell'allenamento aerobico
- 3. sviluppo della resistenza alle velocità di gara
- 4. ulteriore adattamento tecnico, muscolare e metabolico alla corsa dopo il ciclismo

obiettivi tecnici:

- 3000m: 8'30" – 9' maschi; 10' – 10'40" femmine
- 5000m: 14'40" – 15'10" maschi; 17'30" – 18'20" femmine
- 10.000m: 30'30" – 32' maschi; 36'40" – 38'20" femmine
- carico settimanale: 60/75km (20anni); 70/80km (21anni)
- Fondo Lento: 60'/80'
- Fondo Medio: 35'/50'
- Ripetute soglia e/o potenza aerobica: 6000/8000m (20anni); 8000/12000m (21anni)

Gare di corsa: 4/8 campestri; qualche gara su pista (1500/3000/5000/10.000); qualche gara su strada