



## RELAZIONE ALLENAMENTO COLLETTIVO ESORDIENTI E RAGAZZI



Domenica 19/02 prende il via la stagione per le nostre categorie esordienti e ragazzi con un allenamento collettivo improntato sul ciclismo e nello specifico sugli aspetti tecnici della MTB, senza tralasciare i valori condizionali dei nostri atleti messi alla prova con mini cronometro o semplicemente nell'affrontare difficoltà intrinseche del percorso.

Hanno preso il via all'attività 78 atleti di cui 46 ragazzi (23 M 23 F) e 32 esordienti (17 M 15 F) coinvolgendo 10 società e quasi 20 tecnici.

Gli atleti sono stati suddivisi in quattro gruppi, per facilità di lavoro la divisione è stata fatta nelle due categorie esordienti e ragazzi e con l'ulteriore divisione in maschi e femmine, guidati ognuno da un tecnico del triathlon team Brianza e supportati dai tecnici delle società presenti.

In media hanno girato 30' su quattro zone con i primi 15' di approccio e cura della tecnica, i secondi 15' hanno lavorato su minicrono a inseguimento.

Sono state formulate delle relazioni specifiche per categoria e sesso, fondamentale per la continua progettualità nel lavoro regionale e societario.

### **Gruppo 1: Paolo Formillo (ragazzi maschi)**

In prima analisi si è fatto un controllo della pressione dei pneumatici dove è stato riscontrato fosse troppo alta in tanti ragazzi, da qui la considerazione che i ragazzi non conoscono ancora questo particolare molto importante e si affidano al genitore o al tecnico.

Nella prima zona di lavoro il percorso prevedeva diversi tratti in salita dove era importante condurre la bici con una postura corretta e con l'utilizzo dei rapporti corretti.

Da questa prima parte di attività si sono riscontrate molte differenze negli atleti sia dal punto di vista tecnico che condizionale, alcuni erano molto preparati e decisamente sopra la media, altri che sanno andare in bici ma non in MTB e infine alcuni alle prime armi ma che non hanno mai rallentato l'attività.

Riguardo alla postura di guida c'è stato un buon riscontro, sulla tecnica di guida invece si sono riscontrati diversi aspetti da curare. Nel complesso hanno dimostrato di adattarsi bene alle diverse difficoltà tecniche presentate, senza lamenti e con buoni feedback ad ogni prova.

Hanno lavorato come gruppo e non come avversari, denotando una buona attitudine a condividere insieme l'esperienza.

Globalmente hanno la capacità di ascoltare e mettere in pratica i consigli tecnici dimostrando una spiccata capacità di adattamento e apprendimento.

### **Gruppo 2: Davide Bergamin (ragazzi femmine)**

La struttura della giornata prevedeva un allenamento su 4 zone differenti tra loro per conformazione e pertanto per tipo di lavoro.

Il nostro ciclo di lavoro è iniziato con la zona destinata ad un circuito di salite e discese continue su un percorso tortuoso e con continui cambi di direzione.

La seconda zona prevedeva un medesimo percorso ma più veloce, più pianeggiante.

Il terzo un percorso pianeggiante, con una serie di cunette ove ho potuto saggiare con dei duathlon le capacità delle ragazze.

L'ultima zona prevedeva una montagnetta da salire e scendere con percorrenze in curve in appoggio, molto veloce ma al contempo abbastanza impegnativa per la salita di un 40 metri con un 10% di pendenza media.

I lavori si sono basati sulla percorrenza in curva, l'uso della vista per condurre la bici e anche la corsa, l'utilizzo del cambio e una serie di correttivi diretti ad ogni atleta.

Le ragazze non si sono mai lamentate, hanno svolto i lavori richiesti e anche se stanche sono state attente.

Chiaramente vi è un gap tecnico tra le prime 6/7 atlete e quelle seguenti, dato all'allenamento fatto fino ad oggi ed alla possibilità di accedere a percorsi per MTB.

Il livello ha comunque soddisfatto, pensavo di trovare una situazione più varia.

Il problema maggiore rimane l'uso del cambio, tendono a salire di forza e non considerano lo spreco di energia e la condizione cardio/sforzo che subiscono, ho cercato di spiegare come il giusto pedalare va ad inficiare sul cuore e sullo sforzo e quindi il recupero, molto attente.

Altro problema non usano la vista per guidare, guardano dove va la ruota e non vedono le traiettorie di Percorrenza.

### **Gruppo 3: Massimo Caprotti (esordienti femmine)**

Briefing veloce, accenno all'importanza dei raduni con condivisione della specialità (oggi MTB) e della tecnica, che alla loro età è di primaria importanza.

Nel complesso bene, giornata favorevole, quasi nessun intoppo a livello meccanico, qualche caduta, ma nel limite della sicurezza, il percorso è molto tecnico non si fa mai velocità, quindi nessun incidente.

Quello che si è potuto denotare fin da subito è l'ampia disparità tra la "più brava" e la "meno brava". Si passa da delle esordienti che hanno già una impronta specifica e quindi sono parzialmente impostate a delle esordienti che in bici non hanno un allenamento specifico o ci comunque è molto ridotto. Tutte molto volenterose, ognuna con le sue paure nell'affrontare le difficoltà, ma nel complesso tutte contente di provarci.

A livello tecnico direi che nessuna delle atlete presenti frequenta una scuola di MTB, alcune lacune ci sono anche per le migliori come giusto che sia vista l'età. Da esordienti hanno tutto il tempo di perfezionare le loro capacità, è importante che il tecnico che le segue abbia le nozioni o per lo meno la possibilità di esercitare l'attività in un luogo adatto, parlando con i tecnici ciò che manca è la possibilità di poter lavorare o con un gruppo adeguato o in un luogo adatto, in questo caso diventa importante riuscire ad elaborare strategie di lavoro che finalizzano le specifiche della MTB o far vivere esperienze come questa giornata e cercare di coinvolgere i ragazzi al massimo. Nel complesso si sono divertiti, atleti tecnici e genitori presenti.

### **Gruppo 4: Luca Giorgini (esordienti maschi)**

Sono stati proposti 4 percorsi nell'arco del pomeriggio. Ogni percorso presentava dei punti particolari che sono stati eseguiti in maniera specifica prima visionandolo a piedi illustrando ogni particolare e poi in bici, andando a curare la posizione in salita, la posizione in discesa, all'affrontare le sequenze di dossi, curve strette e curve sopraelevate.

C'è una netta differenza di capacità tra i più esperti e quelli alle prime armi. Alcuni erano già pronti ad eseguire richieste specifiche con passaggi difficili in autonomia, altri invece avevano bisogno del tempo per capire ed eseguire. Dopo le indicazioni su come affrontare i singoli passaggi e la ripetizione per più volte era evidente il miglioramento in tutti.

Hanno fatto trasparire entusiasmo per i percorsi proposti e sono stati attenti alle spiegazioni. Il lavoro proposto ed il percorso tecnico è stato per tanti di loro una novità e uno stimolo importante.

Non è mancata la competizione tra loro anche quando si chiedeva di fare un giro di recupero a velocità moderata.

Alla fine, dopo la seconda ora la concentrazione è diminuita e la stanchezza ha cominciato a notarsi in tutti.

### **RGT Antonio Serratore**

Una partecipazione elevata che sottolinea la volontà da parte delle società e dei tecnici di mettersi in discussione e di far vivere ai propri atleti contesti stimolanti dal punto di vista tecnico e aggregativi al fine di aumentare la motivazione intrinseca e l'apprendimento di nuove abilità.

Ritengo importante e fondamentale allenare la disciplina del ciclismo soprattutto dal punto di vista tecnico. Questo non deve essere solo un mezzo di trasferimento dal nuoto alla corsa, ma deve essere una disciplina in cui i nostri atleti abbiano importanti basi tecniche e condizionali.

L'aspetto tecnico, su cui ci siamo concentrati in questa giornata, è l'elemento essenziale da cui iniziare per poi impostare il lavoro del futuro.

Ricordiamoci anche questi atleti dovranno essere capaci di trasferire le nozioni tecniche della MTB sulla bici da strada, quindi sarà di fondamentale importanza riprendere ogni singolo aspetto ovviamente nella specificità della bici da strada.

In questa attività è stato fondamentale avere degli allenatori con esperienza specifica sul campo, questo permette di trasferire in misura maggiore e più approfondita le proprie conoscenze e alcune dinamiche particolari dell'attività. Allo stesso tempo permette ai tecnici presenti di confrontarsi con il proprio sapere e di ampliare il proprio bagaglio.