



Metodologia dell'allenamento: un approccio pratico e metodologico per l'allenamento della transizione bici-corsa (T2).

Ritengo che ci siano momenti all'interno di una competizione di duathlon/triathlon estremamente importanti che, se adeguatamente preparati, possono risultare decisivi. Queste fasi sono spesso poco evidenti, e forse, a volte, poco considerate: mi riferisco a tutte le situazioni di gruppo durante la frazione in bici, alle fasi che precedono all'entrata in T2 e la successiva ultima frazione, che divido in tre parti.

La frazione ciclistica nel tri/duath. moderno è ormai sempre più simile ad una kermesse "belga", questo significa scatti, controscatti, variazioni, rilancio ad ogni curva e tecnica; il triathleta/duathleta deve costruire questi fondamentali con estrema precisione, considerando anche che dovrà affrontarli spesso in stato di affaticamento.

Per preparare al meglio tutto quello che è scatto, variazione ecc., è importante creare nell'atleta un'elevata resistenza lattacida abbinata ad una considerevole tecnica ciclistica.

Per costruire al meglio queste situazioni, durante la programmazione nel periodo agonistico utilizzo costantemente il dietro-motore, cercando di riprodurre tutte le fasi di una corsa in gruppo. Con i nostri atleti lavoro su ritmi regolari vicino al medio o leggermente superiori,(5-10%in più)che corrispondono per quasi tutti a velocità dietro-motore vicine ai 45/47 km/h, da questa base comincio a lavorare sulle qualità sopracitate.

Cerchiamo di effettuare uscite dalla scia sotto forma di scatto che vanno dai 20 ai 40 sec.-circa, seguite da un rientro ai ritmi e alle velocità del medio, inizialmente manteniamo una distanza tra uno scatto e l'altro di 1'30"/2'00", ma questa subisce un accorciamento fino a un per arrivare ad una serie di scatti ravvicinatissimi.

A questa metodologia associo delle fasi di tenuta alla soglia successive allo scatto sempre dietro-motore, per aumentare la resistenza lattacida vera e propria, per tempi che vanno dai 45"ai 2'00" circa.

Un altro lavoro che effettuiamo spesso è quello relativo alle progressioni:

di solito partiamo dietro moto a ritmi di medio controllato vicino ai 40-42 km/h (circa 145 bpm), da qui faccio uscire gli atleti dalla scia per una progressione prevalentemente seduta che va dal 1'30" ai 3'30"max con parte finale (ultimi 30"/1'30"circa) alla soglia.

Per affinare la tecnica a volte eseguiamo dell' "avanti dietro-motore" continuo a velocità non elevatissime:dalla scia faccio passare avanti e immediatamente dietro in continuazione per sviluppare e consolidare velocità di entrata in scia/ruota e affinare il colpo d'occhio relativo. Ovviamente lavoriamo anche con metodi simili o leggermente variati rispetto a questi, ma credo che quelli illustrati possano rendere abbastanza bene l'idea.

Associata a questi lavori, inserisco spesso al termine della fase di lavoro qualitativa una forte progressione di 5/8 min. circa, cercando di ricostruire l'entrata in T2, momento decisivo soprattutto se il gruppo è molto folto. Questa è una parte della gara veramente importante, visto che entrare ed uscire davanti in T2 significa limare importantissimi secondi.

Il tri/duathleta moderno dev'essere abituato a questo sia dal punto di vista fisico che tecnico. Al termine della frazione in bici bisogna quindi disporre delle energie per risalire e stare sulla testa del gruppo per ottimizzare al massimo il cambio.

Da qui inizia la parte finale della competizione: l'ultima e decisiva frazione.

Come dicevo all'inizio di questa relazione, divido quest'ultima parte in tre momenti ben definiti:

- una parte iniziale spesso molto veloce
- una parte intermedia di assestamento
- una parte finale in progressione.

Ho notato in quasi tutte le gare di duathlon/triathlon di alto livello alle quali ho assistito questo tipo di distribuzione dello sforzo da parte dei migliori atleti.

Cerchiamo di affinare questi elementi attraverso lavori di multitransizione, dove divido l'impegno nelle frazioni di corsa finale, utilizzando quando si può il dietro-motore per la bici.

Dopo una fase di "lancio" di corsa sui 2000m a ritmi gara, impostiamo la frazione in bici cercando di lavorare sulle situazioni tipiche delle gare di gruppo per un minimo di 4 km fino ad un massimo di 8/10 km, cerchiamo di far chiudere forte la frazione ciclistica per poi partire con la fase finale di corsa. Di solito facciamo correre dai 500m ai 2000m curando particolarmente le tre fasi citate precedentemente: la prima metà dell'ultima frazione veloce, molto vicina alla soglia, la seconda metà in assestamento/controllo. La successiva multitransizione vedrà un capovolgimento dell'impegno nell'ultima frazione: una prima metà controllata (poco superiore al medio), una seconda parte in forte progressione.

Ritengo questo un ottimo lavoro per abituare l'atleta organicamente e muscolarmente alla grande qualità richiesta dall'ultima frazione di un tri/duathlon di alto livello.

Abituare l'atleta a partire forte, a controllare sempre in buona qualità e a chiudere forte, significa costruire le basi per un grande risultato. Non è facile, ma bisogna perseverare!

Anche in questo caso gli allenamenti possono presentare variazioni (intensità-distanza), ma i momenti più importanti rimangono quelli di cui ho parlato. Da considerare con estrema attenzione la modulazione di questi lavori all'interno del periodo di carico.

Andrea Compagnoni
Tecnico Federale Fitri.