

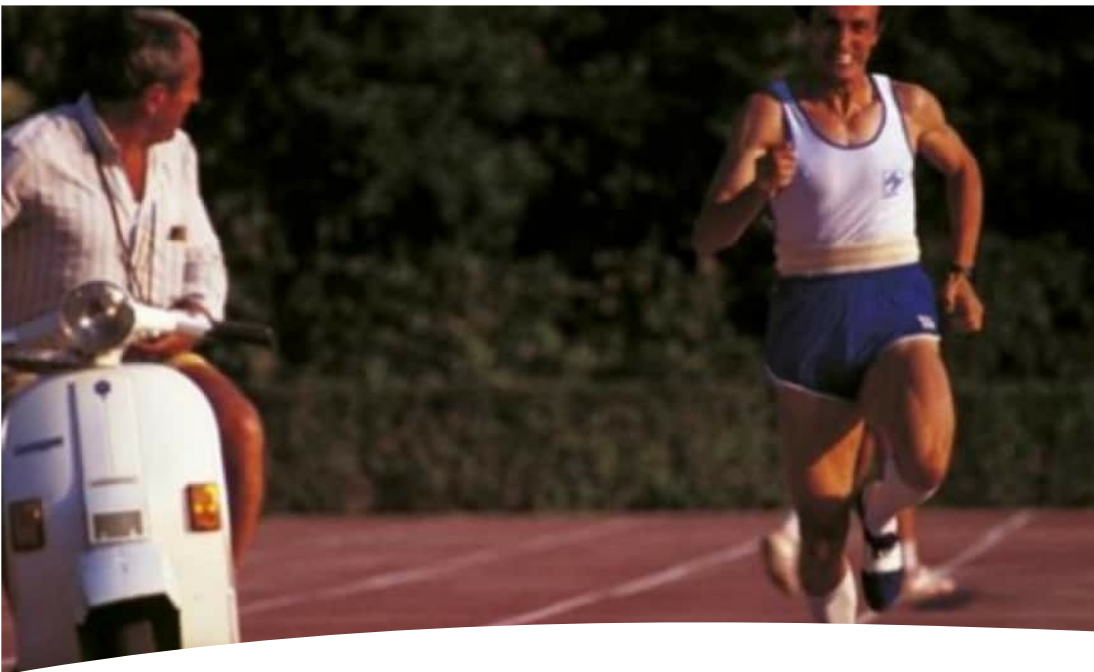
Triathlon

Migliorare le componenti aerobiche

Cristiano Caporali – *Responsabile SIT nazionale FITRI*

Gianluca Tasin – *Consigliere nazionale FITRI e Referente FITRI per il Trentino*





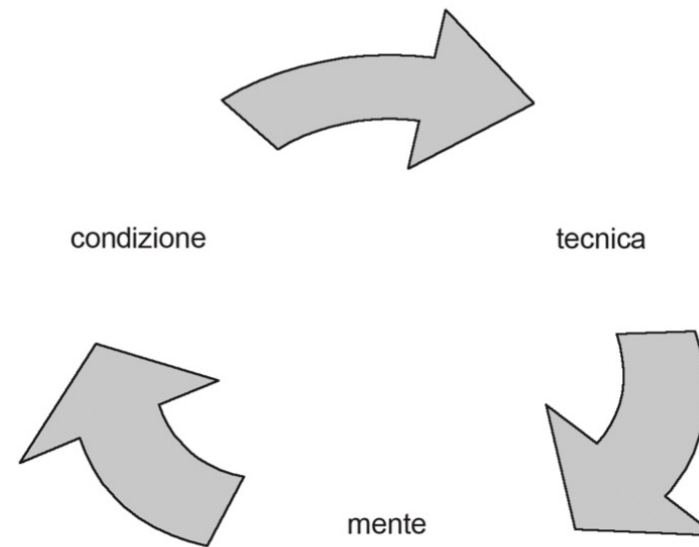
Allenamento

*“l’allenamento sportivo è un processo **pedagogico-educativo** complesso che si concretizza nell’organizzazione dell’esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino processi fisiologici di supercompensazione dell’organismo e favoriscano l’aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche, tattiche dell’atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento di gara”*

Carlo Vittori

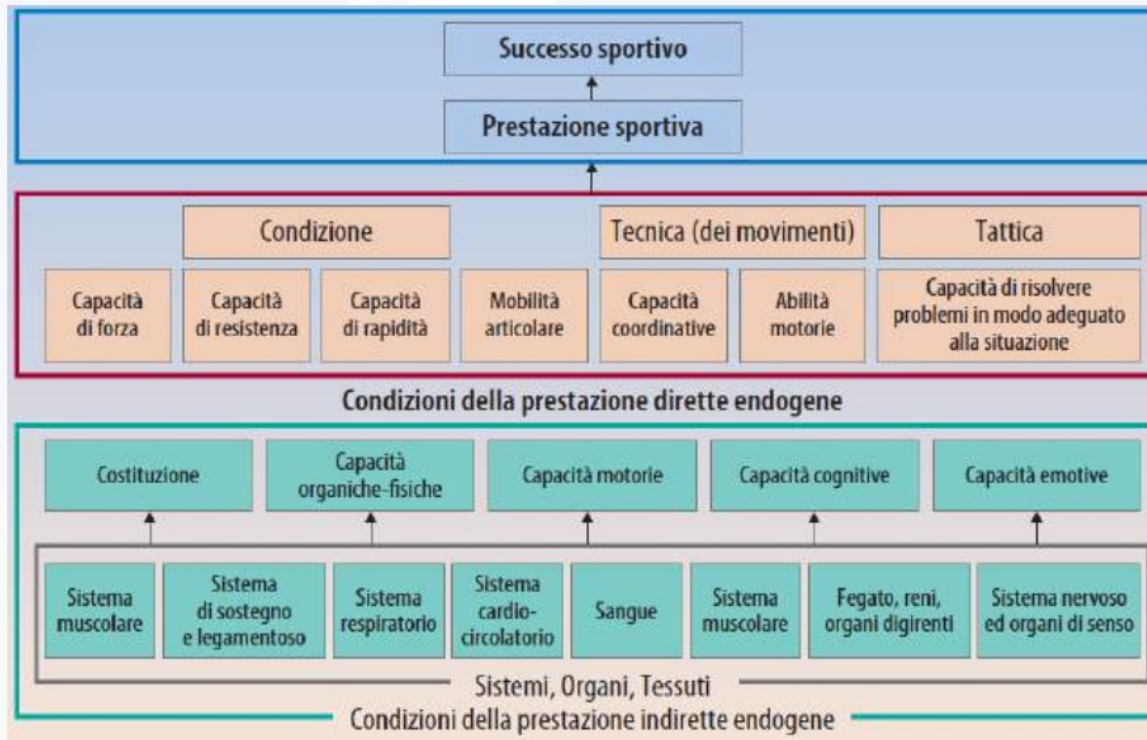
Le capacità necessarie allo sviluppo della “performance” sportiva possono essere raggruppate in tre macrocategorie:

- **coordinative o tecniche;**
- **condizionali o fisiche;**
- **mentali o cognitive.**



Siamo spesso abituati a vederle separate, in realtà ogni volta che si compie un gesto sportivo sono, in una certa misura, tutte presenti

FATTORI DETERMINANTI LA PRESTAZIONE





Dagli schemi motori alle abilità motorie

Perché parlare
di capacità
coordinative?

La prestazione aerobica è determinate da una formula

$$v = FrVO2max/CE$$

È una semplice frazione la quale afferma che la velocità **v** nella prestazione aerobica è data dalla percentuale del VO2max che si è in grado di utilizzare (**FrVO2max**) divisa per il costo energetico (**CE**).



Gli errori nel gesto motorio sono il limite per essere competitivi nelle categorie Elite



Capacità Condizionali

Le capacità condizionali determinano la possibilità fisiologica ed energetica di compiere il movimento

- Forza
- Rapidità
- **Resistenza**
- Mobilità articolare


Capacità e Potenza aerobica

C'è spesso confusione terminologica quando si parla di resistenza, due termini sono spesso utilizzati in modo intercambiabile: **capacità** e **potenza**

La resistenza è a capacità dell'organismo umano di resistere alla stanchezza in esercitazioni sportive di lunga durata (Harre)

La resistenza è la qualità fisica che permette di mantenere uno sforzo prolungato durante il quale si resiste all'insorgenza dei sintomi della fatica, facendo ricorso a tutte le possibili fonte di energia muscolare e psichica (Carabelli)

La resistenza, come tutte le capacità condizionali, è l'espressione di una particolare estrinsecazione della contrazione muscolare

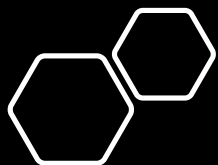


Triathlon

Sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine una prova di **nuoto**, una di **ciclismo** e una di **corsa**, senza interruzione (Fitri)

Le distanze di gara

| TRIATHLON | NUOTO | CICLISMO | CORSA |
|--------------------------|--------------|-----------------|----------------|
| Super Lungo | 3.800 m. | 180.000 m. | 42.195 m. |
| Lungo | 4.000 m. | 120.000 m. | 30.000 m. |
| Medio | 1.900 m. | 90.000 m. | 21.000 m. |
| Olimpico | 1.500 m. | 40.000 m. | 10.000 m. |
| Sprint | 750 m. | 20.000 m. | 5.000 m. |
| Super Sprint | 400 m. | 10.000 m. | 2.500 m. |
| Triathlon distanza Youth | 300 m. | 6.000 m. | 2.000 m. |
| Triathlon Staffetta | 250/300 m. | 5.000/8.000 m. | 1.500/2.000 m. |
| Minitriathlon | 200/300 m. | 3.000/4.000 m. | 1.000/2.000 m. |



Le distanze di gara

| CATEGORIE | ETA' |
|---------------|---------|
| Mini Cuccioli | 06 - 07 |
| Cuccioli | 08 - 09 |
| Esordienti | 10 - 11 |
| Ragazzi | 12 - 13 |
| Youth A | 14 - 15 |
| Youth B | 16 - 17 |
| Junior | 18 - 19 |
| Under23 | 20 - 23 |
| Senior 1 | 20 - 24 |
| Senior 2 | 25 - 29 |
| Senior 3 | 30 - 34 |
| Senior 4 | 35 - 39 |
| Master 1 | 40 - 44 |

Triathlon

Il triathlon non è semplicemente l'unione di tre sport di resistenza, i mezzi allenanti e le caratteristiche della gara distinguono ogni frazione dalla corrispettivo sport di provenienza:

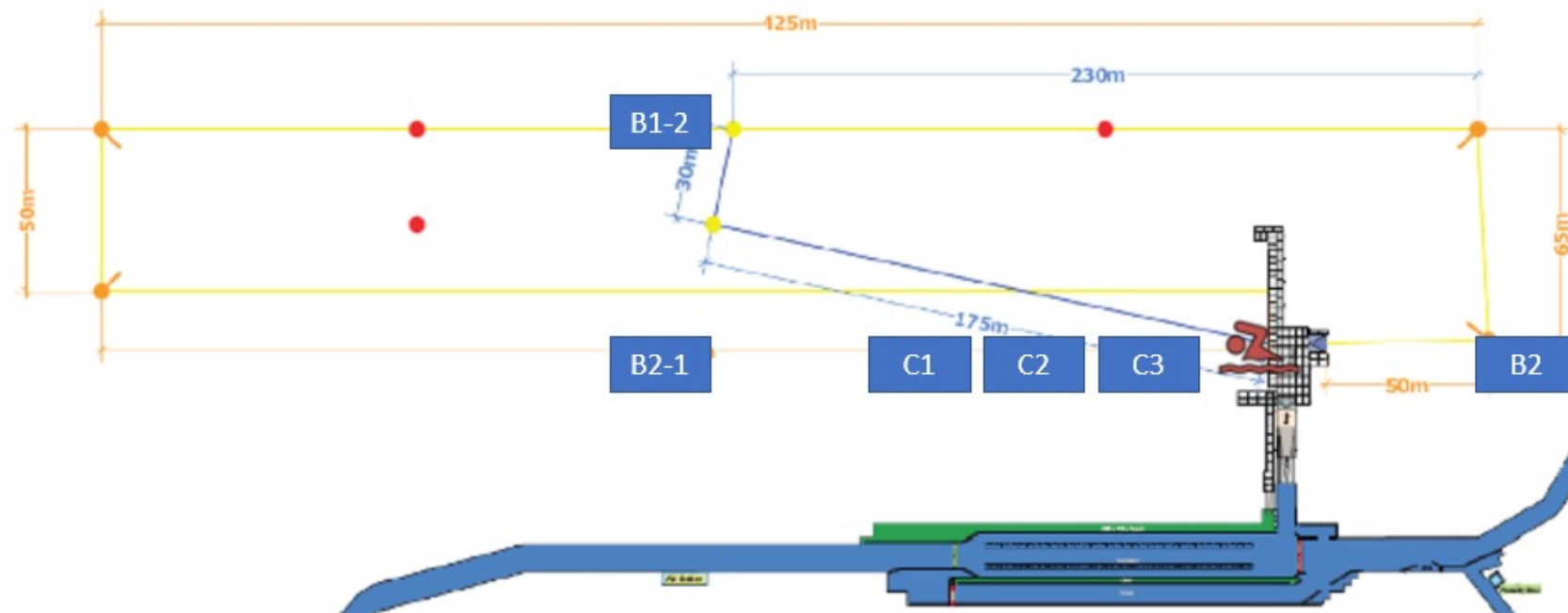
- Il modello prestativo della frazione di nuoto, ciclismo e corsa è differente rispetto al nuoto di fondo, il ciclismo e la corsa su strada
- Le transizioni nuoto/ciclismo e ciclismo/corsa sono a tutti gli effetti una prestazione sui generis
- La condizione fisiologica in cui si affrontano le tre frazioni è molto particolare (Es: ciclismo/corsa)



Nuoto



Nuoto



Frazione di nuoto Giochi Olimpici di Tokyo

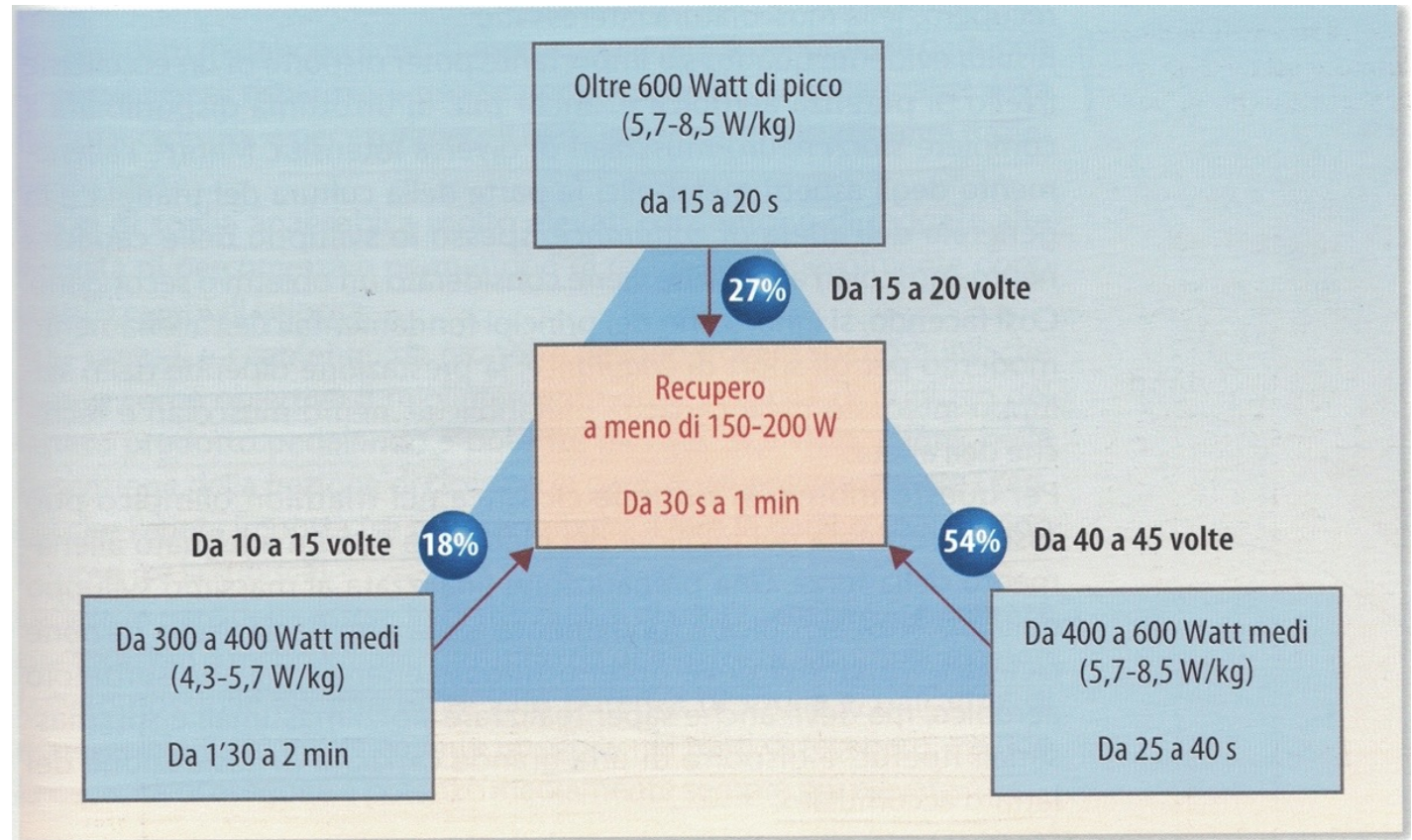


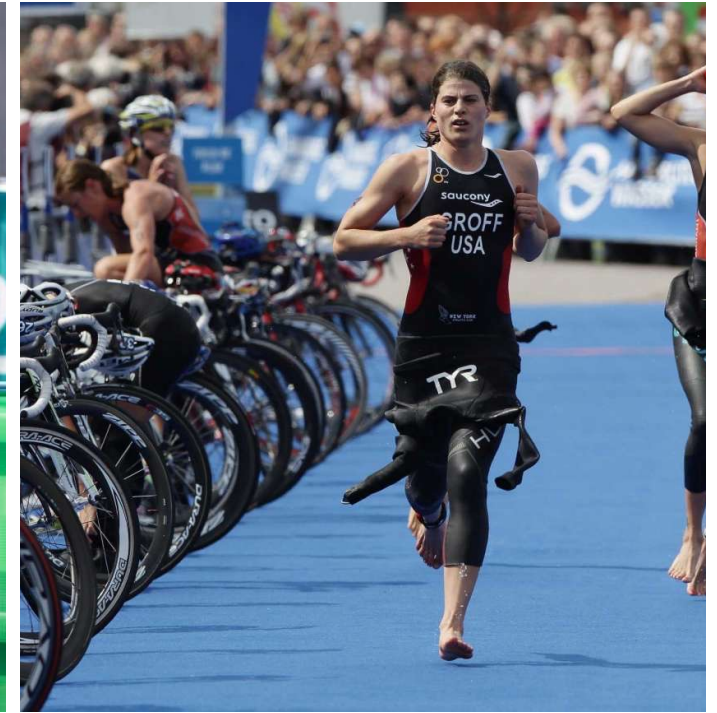
Ciclismo

Ciclismo

Dipende molto dalla distanza di gara, nelle brevi distanze abbiamo:

- Fase di lancio
- Fase centrale
- Fase di chiusura





Corsa

Transizioni

Le transizioni sono le fasi di gara sicuramente più spettacolari e caratterizzanti il triathlon





lamy stock photo



Transizioni

T1 nuoto/ciclismo



Transizioni

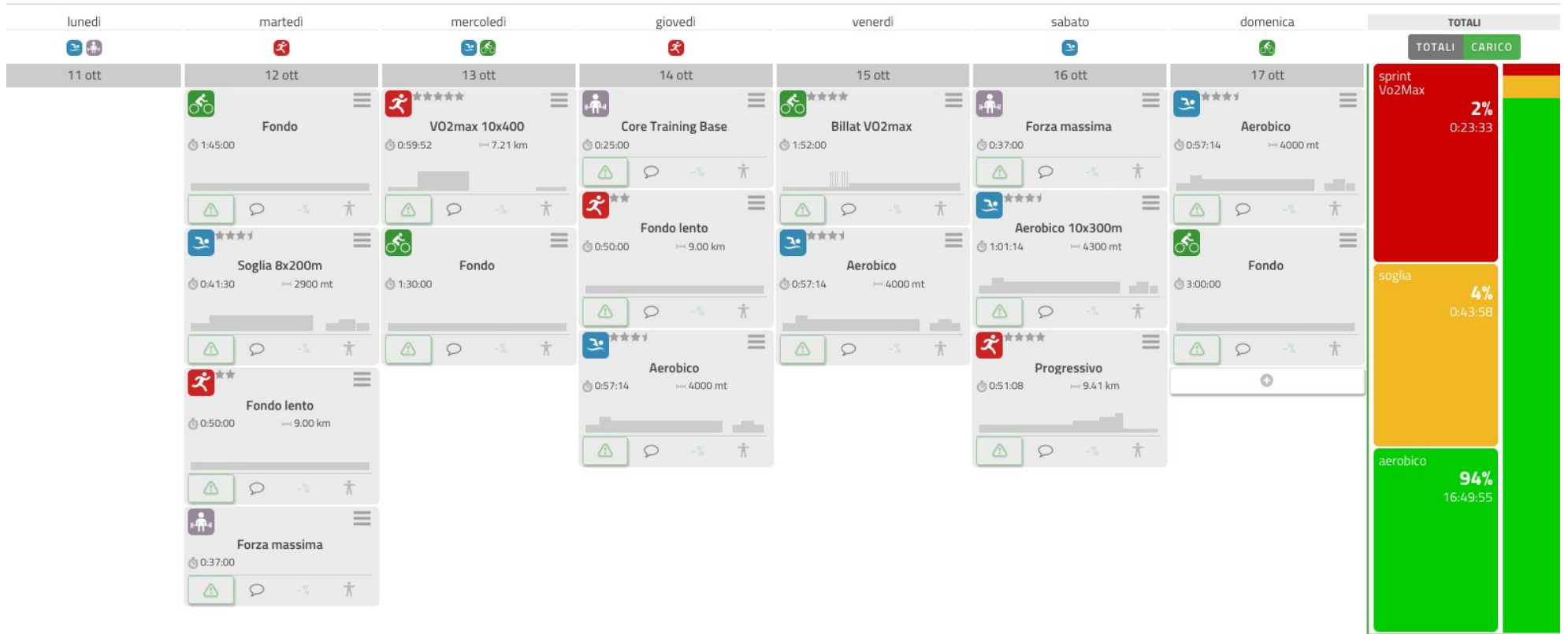
T2 ciclismo/corsa



Come si allena un triatleta



Quanto si allena un triatleta





Come si allena un triatleta



Metodi continuati per lo sviluppo della capacità aerobica

Metodi intervallati per lo sviluppo della potenza aerobica

Metodi intervallati per la tolleranza al lattato

Forza massimale (pesistica e pliometria)

Tecnica nuoto, bici corsa

Transizioni





Transizione T1

- Eseguire 4 volte, con recupero 3-4' tra le serie
- 300m nuoto progressione B1→B2
- Corsa 200m
- Vestizione
- 5' ciclismo Z4

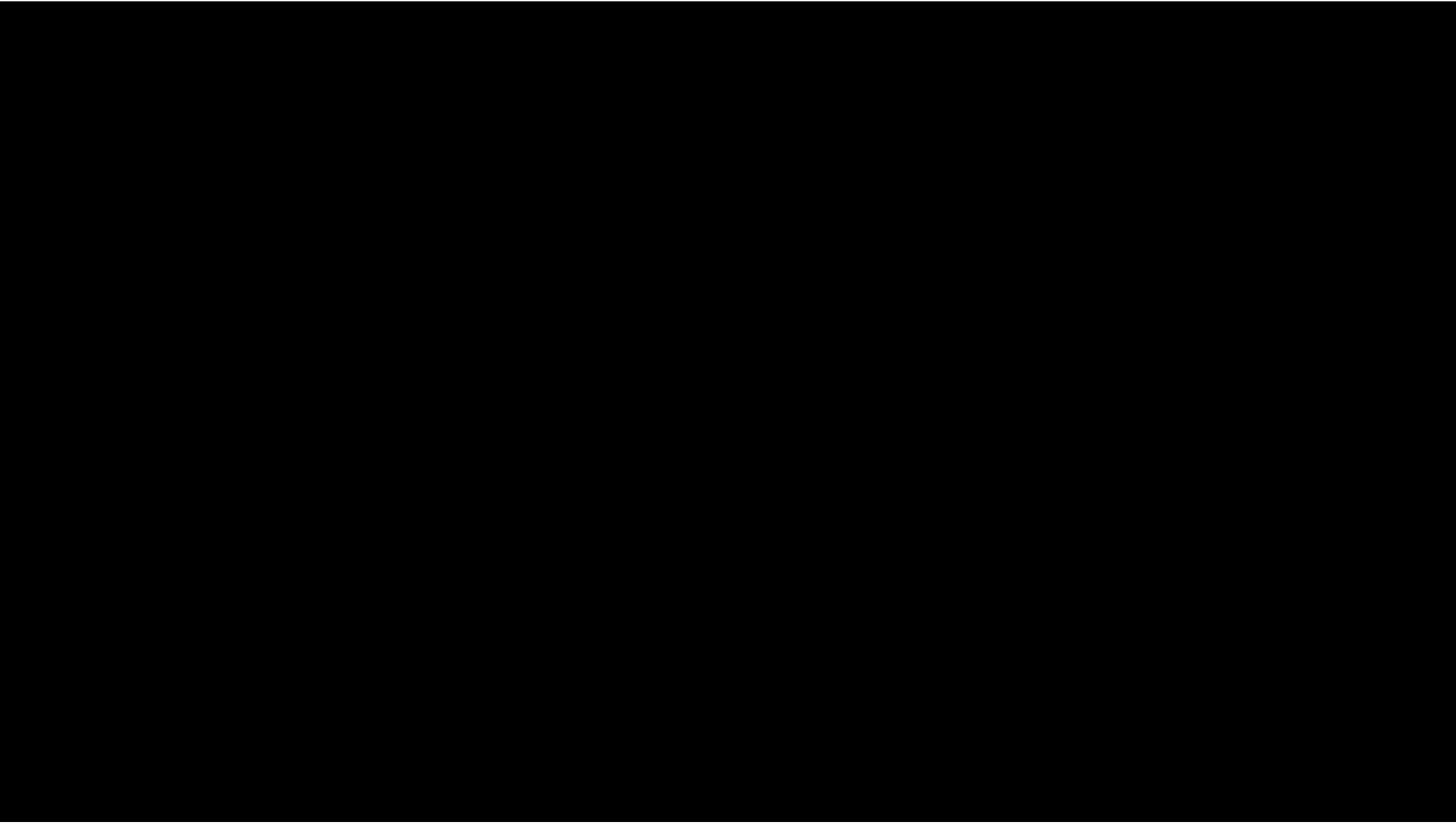


alamy stock photo

Transizione T2

4 ripetizioni costituite da intervallate da 3-5 minuti di recupero:

- 5' di ciclismo in Z4 bassa con ultimo minuto in progressione
- Cambio veloce
- 600m corsa più forte del ritmo gara
- 1000m passo gara







Grazie per l'attenzione