

Allenamento al Triathlon



A cura di Gianni Cedolini: preparatore fisico di diverse discipline sportive, docente ai corsi di formazione e aggiornamento della FCI e FIP, insegnante EF all'Accademia Navale di Livorno, autore dei testi: "la preparazione fisica del ciclista" - "l'allenamento dell'agilità e rapidità nella pallacanestro" - "Manuale NavyFunctional Training". Opera presso il Bellaria training center di Pontedera (PI).

La preparazione al triathlon può essere definita come un puzzle di metodi di lavoro che mettono in correlazione la tecnica specifica di ciascuna disciplina e il volume metabolico a cui il triatleta è sottoposto nel corso della gara che sia lo "sprint" o "l'ironman".

In questo primo articolo, prenderò in considerazione le basi fisiche che un atleta deve possedere per raggiungere gli obiettivi specifici che si basano sul modello prestativo;

Il modello prestativo è valutato attraverso moderni software come misuratori di potenza per la frazione in bicicletta e i cardiofrequenzimetri per la frazione di nuoto e corsa.

Delle tre discipline, quella più varia come percorso e intensità, è sicuramente la bicicletta dato che il nuoto e la corsa possono essere considerate come frazioni a cronometro su circuiti "pianeggianti" mentre l'altimetria del percorso in bicicletta rende la frazione più o meno importante dal punto di vista del carico fisico e di conseguenza dell'impegno della forza da applicare.

L'approccio all'allenamento, a prescindere dal volume, deve porre le basi per poter preabilitare il triatleta a sostenere il carico muscolare e in questi casi l'allenamento funzionale è ciò che risponde appieno alle esigenze dell'atleta sia dal punto di vista biomeccanico/movimento che dal punto di vista metabolico/energetico.

La ricerca della tipologia di movimento, che il ciclismo, il nuoto e la corsa richiedono, risulta prioritaria per definire i percorsi metodologici adatti alla performance alla prevenzione degli eventuali infortuni siano essi di natura articolare o muscolare.



L'esperienza acquisita in campo della preparazione fisica del nuoto, podismo e ciclismo mi ha portato a considerare alcuni obiettivi essenziali da inserire nel programma settimanale.

Proposte comuni alle tre discipline:

- Core stability

allenamento funzionale con elementi di stabilizzazione del core, inteso come la parte centrale del corpo.

- Allungamento muscolare e mobilità articolare

Metodiche di allungamento globale attivo per avere una maggior efficacia alle catene muscolari in particolare a quella posteriore che tende a retrarsi al termine dell'attività.

Nuoto:

- Potenziamento muscolare:

Forza dinamica con movimenti di trazione e spinta degli arti superiori

- Stabilizzazione articolazione scapolo omerale

Movimenti in vari angoli e piani utilizzando allenamento in sospensione e attrezzature funzionali come core bar, kettlebell, clava, barra vibrante.

- Esercitazioni propedeutiche allo “stile libero”

Movimenti di bracciata con l'utilizzo dei cavi ed elastici.

- Complementari

Esercitazioni in apertura che non stressano l'articolazione della spalla e favoriscono l'aumento del volume polmonare.

Ciclismo:

- Potenziamento muscolare:

a carico degli arti inferiori con espressioni di forza dinamica ed esplosiva con movimenti funzionali alla “pedalata”

- Stabilizzazione articolazione del ginocchio

è l'articolazione non ancorata né alla sella né al pedale e maggiormente sottoposta a stress articolari che possono provocare sovraccarichi muscolari.

- Stabilizzazione della spalla

con esercitazioni a diversi gradi e angoli con il braccio disteso.

- Complementari

Esercitazioni in apertura che non stressano l'articolazione della spalla e favoriscono l'aumento del volume polmonare.

Corsa:

- Potenziamento muscolare:

a carico degli arti inferiori con espressioni di forza dinamica, esplosiva e reattiva con movimenti funzionali e metodiche di lavoro specifico anche in salita.

- Stabilizzazione articolazioni degli arti inferiori e bacino

sono le articolazioni maggiormente sottoposte a stress articolari che possono provocare sovraccarichi muscolari per cui il lavoro parte da proposte propriocettive a bodystability.



Caratteristiche dell'allenamento della Forza nel ciclista:

Prima di introdurre l'argomento vorrei evidenziare che il modello prestativo, inteso come durata e tipologia del percorso, caratterizzi l'allenamento della forza del triatleta in questa disciplina.

Se il percorso ricalca “Lanzarote” che vi propongo di fianco, con i suoi

2550 mt di dislivello, l'allenamento sarà orientato più sulla forza e resistenza alla forza piuttosto che un percorso pianeggiante dove i picchi di forza saranno minori.

A tal riguardo il triatleta dovrà affrontare carichi di lavoro orientati sul potenziamento muscolare con mezzi diversi sia in bike che in palestra con lo stesso obiettivo.

In una prova alla massima intensità per circa 5 secondi effettuata su cicloergometro con 4 rapporti molto diversi tra loro, si nota come il picco di forza sia inversamente proporzionali alle RPM. Questo significa che quando si pedala ad alte RPM, la forza che si applica è più bassa diminuendo il tempo di applicazione della forza stessa sul pedale.

Grazie a questo test è possibile individuare le caratteristiche del corridore e programmare il lavoro in funzione delle sue qualità specifiche. Pertanto ci saranno soggetti che sapranno erogare tanti watt a basse RPM ed altri che li sapranno erogare ad alte RPM. Per i primi il lavoro sarà orientato sulla tecnica della pedalata a regimi alti, quello che comunemente definiamo “agilità”, per i secondi potremmo intervenire sul potenziamento muscolare con un tempo di applicazione della forza molto lungo, intorno al secondo. Questo fa sì che andremo comunque ad incrementare la prestazione agendo sulla tecnica o sulla forza.

Le caratteristiche della capacità di Forza alla massima intensità allenabili in palestra sono:

- la Forza esplosiva, per consentire al ciclista di esprimere accelerazioni nell'ordine di tempo dei 5 secondi
- La Forza dinamica , la quale è collegata con la forza esplosiva e permette il mantenimento delle forza massima
- la Forza Massima che consente a tutta la struttura di assorbire i carichi eccentrici e a preservare le strutture tendinee e articolari da tensioni troppo elevate.

A questa prima parte introduttiva seguiranno altri articoli dedicati all'allenamento fisico con particolare riferimento a:

- test di valutazione
- allenamento prestativo della forza nel nuotatore
- allenamento preventivo generale
- l'allenamento "complementare" e lo stretching