

mercoledì 17 dicembre 2008

TATTICA PER LE CRONOCOPPIE

Risposta a Fabio Vernaglione

Caro Fabio tu hai toccato un bel tasto.....ma anche ai “miei tempi” c’erano opinioni e discussioni in merito a questo tipo di corsa, forse il più difficile da gestire rispetto a quelle a tre, a quattro corridori ecc; perfino durante il corso per direttore tecnico, gli esperti non erano mai d’accordo.

Ora tu proponi una tua tesi, un altro punto di vista che potrebbe essere validissimo.....tutto dipende dall’affiatamento della coppia, dalla loro forza e naturalmente dalle condizioni atmosferiche; e poi bisogna tenere presente anche il fatto che le nostre, anzi le vostre, cronocoppie sono quasi sempre un po’ improvvisate e quindi è difficile stabilire a priori una tattica vincente.

Facciamo un esame di due situazioni di corsa che contemplino i due limiti di condizione atmosferiche, cioè (A) vento favorevole e (B) vento contrario. Nel caso(A), per una coppia “sbilanciata”, potrebbe essere ottimale usare il “tuo” metodo, mentre nel caso (B) anche qualche breve tirata del più debole, sarebbe indispensabile.

Come sai ...la virtù sta nel mezzo....

Allargando il discorso, si può discutere se è meglio effettuare il cambio previo spostamento di chi sta tirando (a destra o a sinistra a seconda della direzione del vento) oppure se è meglio che sia il secondo a gestire il cambio, cioè ad avanzare in prima posizione

A sostegno del primo metodo si dice che, chi si trova davanti, è il più stanco dei due e quindi sia lui a decidere il momento del cambio, mentre a difesa dell’altra soluzione si afferma che il secondo, essendo il meno stanco, può giudicare meglio l’eventuale calo di velocità del compagno e quindi può intervenire tempestivamente superando il compagno.

Comunque si deve tenere presente la massima importanza della abilità nei cambi; i nostri “quartetti” – pista e strada- si allenavano collettivamente ai cambi per mesi.

E c’è un’altra tattica, quella di accordarsi per fare un certo numero di pedalate tra un cambio e l’altro, ad esempio 35, a seconda del rapporto usato; lo scopo è partire già con una certa intesa tra i due.....

Saluti a tutti – **Buon S. Natale e migliore 2009**

P.S. – S. sta per Santo, non per stucchi

Lino