

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport |
| Herausgeber: | Scuola federale dello sport di Macolin |
| Band: | 49 (1992) |
| Heft: | 7 |
| Artikel: | La tattica del ciclista |
| Autor: | Ferretti, Antonio |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-999593 |

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La tattica del ciclista

di Antonio Ferretti

Una gara ciclistica è come una partita a scacchi. Il re è il capitano della squadra, e le pedine sono gli altri corridori, che si allineano alla partenza con l'intento di portare il «re» vincente alla meta. La differenza sostanziale fra il gioco degli scacchi e la gara ciclistica è che di fronte non si hanno solo due schieramenti, uno bianco e l'altro nero, ma lungo il percorso si scontrano almeno una ventina di squadre, ognuna con la propria tattica, quasi sempre diversa da quella delle altre. Quindi ci sarà chi punta per esempio alla classifica generale di una gara a tappe, o chi ha nelle proprie fila un forte velocista e di conseguenza cerca di tenere cucito il gruppo fino allo sprint finale o chi ancora cerca di lanciare delle fughe da lontano, non avendo né corridori adatti alla classifica generale né velocisti in grado di imporsi in volata. Il fascino del ciclismo sta proprio nello scontro fra tutte queste tattiche diverse. Non sempre vince il più forte in assoluto come nella corsa a piedi, ma il vincitore è colui che sa trarre maggior profitto da questo incrocio di situazioni diverse, le quali a loro volta dovranno tenere conto del percorso e del tempo meteorologico.

Il vento ad esempio è un elemento spesso decisivo ai fini del risultato finale. Si intuisce quindi, come possa essere molto difficile indicare quale sia la tattica migliore da adottare per vincere una corsa in bicicletta, ma di volta in volta bisogna sapersi adattare alle circostanze. Tutto comunque parte dal presupposto che sfruttando la scia di un altro concorrente si fa praticamente metà della fatica di chi ci stà davanti. Su una bicicletta si può

sempre recuperare gli sforzi restando «a ruota», sia dell'avversario che del proprio compagno di squadra, ed è per questo motivo che servono le squadre. Un corridore da solo non potrà mai vincere un Giro d'Italia o un Giro di Francia, perché non potrà rispondere tutto solo a tutti gli attacchi dei suoi avversari. I suoi compagni invece potranno farlo in prima persona e lui, il leader della corsa, potrà rimanere nella loro scia, per poi intervenire al momento opportuno, cioè negli ultimi chilometri.

L'attacco

In ogni caso in una gara ciclistica è di primordiale importanza il piazzamento all'interno del gruppo e per piazzarsi ottimamente nel gruppo è necessario saper osservare attentamente tutto quanto avviene dentro e fuori la corsa. Un buon piazzamento permette di risparmiare le forze per l'attacco decisivo. Saper rimanere al coperto fino al momento dell'azione ritenuta decisiva, è quindi una delle regole basilari di un corridore ciclista. Come abbiamo detto il vento gioca un ruolo importantissimo. Se il vento è laterale bisogna saper disporsi a ventaglio. Un corridore che risale il gruppo o una «fila indiana» dovrà sempre farlo dalla parte opposta rispetto da dove soffia il vento.

Se ci si accorge che un avversario è affaticato, se la morfologia del terreno ce lo consente, val la pena di attaccare. È consigliabile farlo su un rettilineo, perché gli avversari ci avrebbero costantemente in punto di mira, ma è meglio scegliere un tratto con diverse curve e saliscendi. Prima di at-

taccare bisogna intuire se il vento non sarà sfavorevole qualche chilometro più in là. I fiamminghi ad esempio osservano attentamente e continuamente le bandiere, gli alberi e addirittura l'erba per capire i cambiamenti di direzione del vento, in quel continuo zigzagare nelle loro stradine di campagna. Hinault diceva che in pianura è meglio attaccare deciso e accumulare subito un certo vantaggio, mentre in salita si può dosare lo sforzo, contando sul fatto che gli inseguitori non potranno darsi i cambi per colmare il ritardo.

Un'arma spesso molto efficace è il contrattacco. Uno dei migliori momenti per attaccare è quello che segna la fine di una fuga in atto, quando cioè i fuggitivi e gli inseguitori cercano di recuperare lo sforzo profuso. In generale, l'attacco più efficace lo si dovrebbe sferrare dalla decima posizione di gruppo, facendo in modo che l'avversario non approfitti della scia.

Lo sprint

Il vero sprinter è quello che esce a bomba negli ultimi venti metri. Ci sono e ci sono stati però, velocisti che vincono partendo anche quando all'arrivo mancano 500 metri. Proprio in questi giorni vediamo un velocista formidabile come Mario Cipollini, che accumula vittorie lanciando lo sprint a 500 metri dall'arrivo.

Anche in diretta d'arrivo il vento gioca un ruolo importante. Quando soffia lateralmente, bisogna «sorpassare» l'avversario dalla parte opposta dal vento, usufruendo del riparo fornito dall'avversario stesso. Se è contrario sarebbe meglio uscire allo scoperto all'ultimo istante, mentre se è favorevole conviene partire da lontano, perché per gli avversari è più difficile recuperare. In ogni caso chi partecipa allo sprint deve obbligatoriamente rimanere nelle prime venti posizioni del gruppo sul finale di corsa e «recensire» gli avversari diretti, identificando gli sprinter (se non li si conosce, può essere utile osservare la muscolatura delle loro gambe) e mettersi poi alla loro ruota. Importantissimo è il rapporto da usare. Tempo addietro i velocisti usavano rapporti relativamente piccoli, ma ora sembra quasi indispensabile spingere dei grossi rapporti e saperli far girare a velocità elevate.

Comunque sia non esiste mai la ricetta perfetta che vada bene in ogni situazione, ma il corridore deve prima di tutto conoscere sé stesso, le proprie forze i propri limiti, poi osservare, osservare e captare in ogni istante quale sia la miglior mossa da adottare per dare scacco matto. ■

