Triathlon giovanile : una disciplina polisportiva

Autor(en): **Sasselli, Marco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999653

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Triathlon giovanile

Una disciplina polisportiva

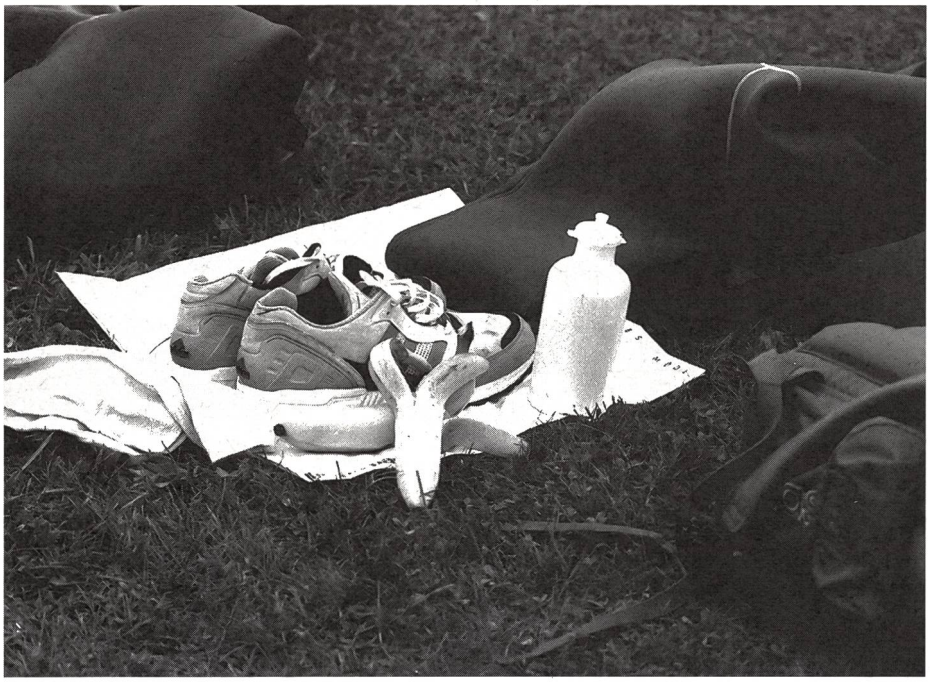
di Marco Sasselli

In almeno due occasioni si è parlato di triathlon nella pubblicazione mensile «Macolin». Nella prima, del luglio 1990, Juerg Schmid ha trattato «Il fenomeno «Triathlon» da un punto di vista psicologico». Si trattava di un interessante riassunto del lavoro di diploma che si riallacciava ad uno studio precedente, realizzato da J. Schmid in collaborazione con J. Heller e J. Knobel durante gli Swiss Triathlon del 1984.
Nella seconda, dell'agosto 1991, Vincenzo Liguori intitolava «Sport per uomini di ferro» dove, nel suo articolo portava alcuni consigli per la pratica del triathlon, indicava delle caratteristiche fisiologiche, l'alimentazione indicata, rischi e pericoli in questa disciplina e le regole basilari per la pratica del triathlon.

In questa pubblicazione mi è stato chiesto di parlare del triathlon giovanile ed è con particolare soddisfazione che lo faccio in quanto, durante l'organizzazione della prima edizione del Triathlon di Locarno (poi diventato internazionale) nel 1984 è stata ventilata l'idea di organizzare un triathlon giovanile. La prima edizione fu organizzata il 5 ottobre 1986. L'Eco dello Sport del 25 febbraio titolava nella rubrica riservata all'ASTi *«Una novità per la gioventù: il triathlon giovanile»*. Un centinaio furono i concorrenti fra gli 8 ed i 16 anni.

Il triathlon

Nel 1983 a Zurigo è stata organizzata la prima edizione del Swiss Triathlon sulle distanze originali: 4 km nuoto, 90 km ciclismo e 42,195 km podismo.
Nel 1984 erano tre: Zofingen, Seewen e Locarno. Ed in seguito, ogni anno, il numero dei triathlon organizzati aumentava per arrivare al 1993 con oltre 30 manifestazioni oltre alle organizzazioni di Campionati mondiali, europei giovanili e attivi.
Nel 1987 si è tenuta la prima edizione del triathlon più lungo e faticoso d'Europa: il «Trans Swiss Triathlon» che parte da Locarno e arriva a Rheinfall con i seguenti percorsi e distanze:
Locarno-Tenero: nuoto, 3,5 km
Tenero-Greifensee: ciclismo, 225 km Greifensee-Rheinfall: podismo, 46 km.



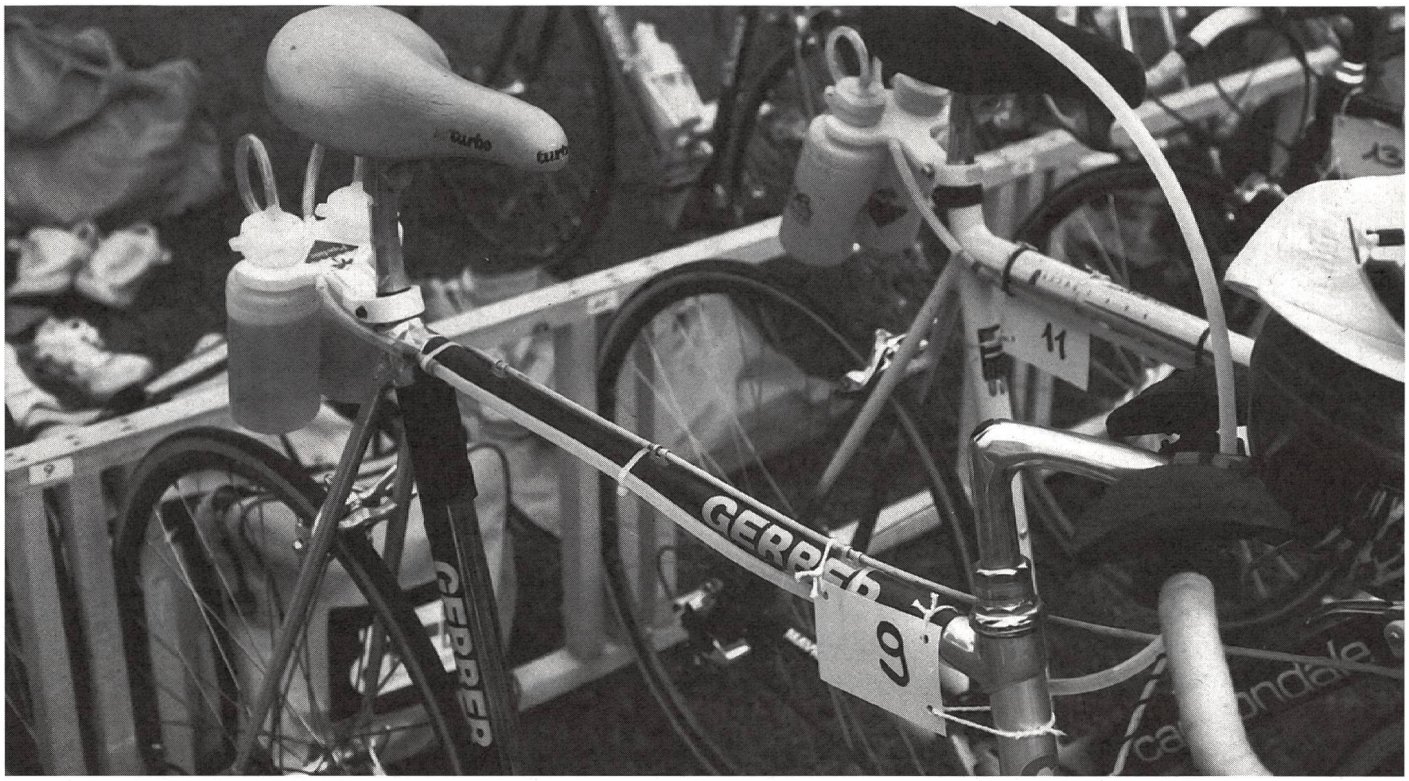
Triathlon, disciplina polivalente anche nel materiale !

Le tappe

Il triathlon è ancora una disciplina giovane che ha avuto il suo primo Campionato mondiale sulla distanza olimpica (1, 5/40/ 1 0) nel 1 989 .
Dopo due Campionati mondiali (CM) con notevoli difficoltà si è potuto vedere un CM '92 organizzato a Toronto (Canada) in modo impeccabile e che ha dato la spinta per un riconoscimento olimpico.
Nel 1991 la Federazione Svizzera Triathlon ha fatto la proposta per annoverare, fra le numerose discipline di G+S, questa disciplina polisportiva.
Nell'autunno 1992 la Confederazione ha accettato questa proposta e dal 1993 il triathlon figura fra le «piccole» discipline di Gioventù+Sport.
L'istituzione G+S offre quindi la possibilità ai giovani dai 14 ai 20 anni di partecipare a corsi in una nuova disciplina .
Con l'aggiunta del Triathlon le attività sportive praticabili con G+S diventano 36.
Il triathlon, essendo un'attività polisportiva, dà la possibilità a tutti gli organizzatori di campi sportivi, di giornate o di lezioni di introdurre, su brevi distanze, le tre discipline del triathlon (nuoto/ciclismo/podismo).

Perchè triathlon giovanile

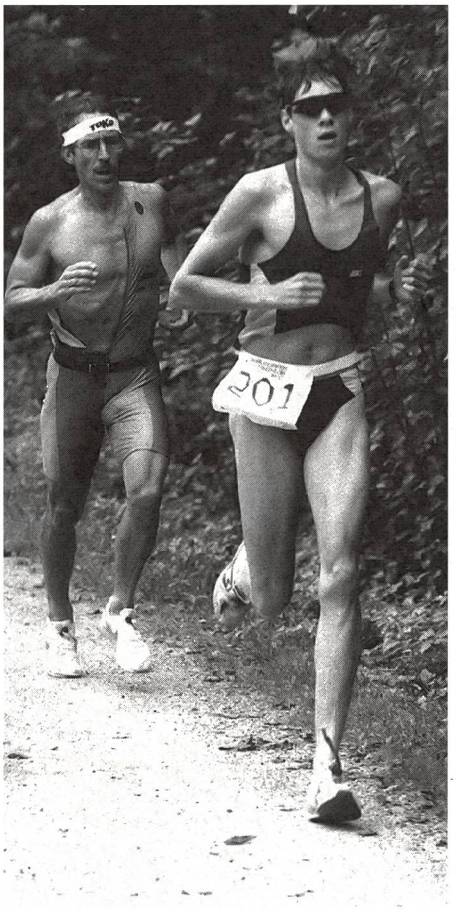
Le tre discipline interessate sono ben conosciute ed ognuna di esse ha delle particolarità .
Ogni disciplina dà lavoro ad un certo numero di muscoli; se non si riesce a dosare, a programmare, a razionalizzare e ad alimentare il proprio impegno, anche non a livello competitivo, si possono avere delle forti difficoltà anche sulle brevi distanze.
Nel nuoto si consumano o si possono consumare parecchie potenzialità del nostro corpo che vengono a mancare nelle discipline successive.
La distanza nel nuoto, per un non-nuotatore, è sicuramente da non sottovalutare .
Uno stile poco appropriato, movimenti inutili, difficoltà nella respirazione, possono far bruciare inutili energie.
E' quindi indispensabile un allenamento di fondo di tipo aerobico.
Dopo il nuoto si sale in bicicletta; è il momento di alimentare il nostro corpo e di prepararlo alla distanza da coprire. Una partenza leggera in crescendo è consigliabile per evitare inutili crampi.



Non dimenticare di riempire la borraccia prima di salire in sella !

Durante il percorso in bicicletta bisogna rifornire regolarmente il corpo di liquidi ipotonici, di facile assimilazione.
Negli ultimi chilometri del percorso ciclistico è bene prepararsi al percorso podistico.
Usare rapporti corti e sciogliere la muscolatura delle gambe e ricordarsi di bere, specialmente se le giornate sono calde.
Il podismo è la terza disciplina e quindi anche la parte più difficile per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.
Appena scesi dalla bicicletta, dove erano in funzione alcuni muscoli, per la corsa ne devono entrare in funzione anche altri oltre a quelli già utilizzati. Quelli assopiti devono risvegliarsi, quelli già utilizzati devono subire altre sollecitazioni.
La propria forza deve quindi essere ben ripartita alfine di poter portare a termine la distanza prevista.
La soddisfazione finale non deve essere il tempo impiegato ma l'essere riusciti, con le proprie capacità a portare a termine tutte le discipline senza l'aiuto di terze persone.
La polisportività del triathlon stà in una preparazione variata, in una diversificazione dei propri piani d'allenamento.
Pure nei momenti di sconforto per un leggero infortunio ci si può risollevare praticando un'altra delle tre discipline. Il nostro corpo rimane allenato e nel contempo si ristabilisce la parte del corpo lesa.

Il triathlon non deve essere necessariamente praticato in un società specializzata. Può essere un'attività guidata all'interno di qualsiasi società o gruppo sportivo dove non si spinge solo l'individualità ma si può pure stimolare il rapporto fra sportivi.



Dosare le energie per gustare il triathlon fino a fine gara.

Per i giovani, che dovrebbero sempre abbracciare diverse discipline sportive non a livello competitivo, il triathlon è una disciplina che dà questa possibilità .
Le distanze dovrebbero sempre essere proporzionate fra loro partendo dalla categoriaS 1.
Bisogna evitare distanze eccessive ai giovani per far si che il triathlon sia un piacere, con lo sforzo e l'impegno dovuto, ma sempre un piacere.
Distanze eccessive possono portare solo a disturbi e, peggio ancora, a complicazioni fisiche recuperabili in tempi molto lunghi.
E' quindi consigliabile un allenamento regolare nelle diverse discipline con abbinamenti fra le tre discipline.
La prova cronometrica deve essere inizialmente evitata e favorire maggiormente la conoscenza del proprio corpo, dei suoi limiti e delle sue necessità.
Il corpo non deve patire ma deve essere mantenuto in perfetta efficienza: devono essere eseguiti controlli regolari, il rifornimento deve essere adeguato, il grasso non deve essere eccessivo, ecc., come un'auto. Questo è un compito fondamentale degli allenatori che non devono subire influssi competitivi dettati da alcuni genitori che guardano più al confronto cronometrico che alla «disciplina» sportiva. ■