

Inserto pratico 65: Triathlon

Il triathlon rispecchia poliedricità, grandi capacità fisiche che consentono di fornire una prestazione in varie discipline e una nuova dimensione raggiunta dall'attività sportiva. Ragioni più che valide per dedicare un inserto pratico ad uno sport che ha dato vita a numerosi eventi polisportivi, fra cui il gigathlon.

Cosa spinge bambini e giovani a praticare il triathlon? I bambini in buona salute presentano un marcato bisogno di fare movimento e già a partire dagli otto anni possono fornire delle prestazioni di resistenza sotto forma ludica. In età prescolastica non vi sono praticamente differenze a livello di resistenza fra i due sessi, un aumento di questa capacità si manifesta fra gli 11 e 15 anni.



L'obiettivo è di lasciar sperimentare a bambini e giovani la particolarità del triathlon, ovvero il passaggio da una disciplina all'altra. Per evitare che gli allenamenti dedicati alla resistenza si tingano di monotonia bisognerebbe completarli con elementi ludici e coordinativi. E come lo dimostra questo inserto pratico la fantasia non ha davvero limiti.

Variato è meglio

Sono proprio i cambi a rendere questo sport appassionante sia in gara sia in allenamento. Con i bambini e i giovani si può già esercitare il concatenamento di due discipline e allo scopo si può optare per altre attività, oltre a quelle classiche del triathlon. In questo modo l'allenamento diventa più variato e interessante.

Ad esempio, in sella alla bicicletta si potrebbe eseguire un percorso di abilità o scegliere di spostarsi con una mountain bike, oppure trasferire la gara della corsa in un bosco, sulle scale, associarla ad una corsa d'orientamento, ai pattini a rotelle, ai pattini inline o allo skateboard (in inverno: sci di fondo e pattinaggio sul ghiaccio).

Per il nuoto è richiesta la tecnica corretta del crawl ma anche qui, negli allenamenti, si possono incorporare altri esercizi come l'immersione, l'apprendimento di tutti gli stili, il nuoto a ostacoli, ecc. che rendono il tutto più variegato. Insomma, spazio alla fantasia e non dimenticate che l'allenamento della resistenza deve innanzitutto essere un divertimento.

Premesse importanti

In questo inserto pratico sono presentate delle proposte di lezione e di varianti per ogni singola disciplina e per allenare i cambi. Le ultime due pagine sono invece dedicate alle competizioni. Per eseguire questi esercizi occorre che un giovane in età compresa fra i 12 e i 17 anni sia in grado di percorrere nuotando una distanza di 400m, di spostarsi in bicicletta in mezzo al traffico per circa 5 km e di correre per almeno 15 minuti senza interruzioni.

[Inserto pratico 65: Triathlon \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO