

## Triathlon: Partenza intelligente

«Dove sono le mie scarpe da corsa? Quanto è lungo il percorso? Si nuota in piscina o nel lago? La partenza è in acqua o con il tuffo? Prima di una competizione queste e altre domande accompagnano sia i tuoi atleti che te, in quanto monitore G+S. Per questo motivo è importante che organizziate una gara per tempo.

### Il giorno della gara

Gli atleti imparano in modo ludico a visualizzare una gara e quindi familiarizzare con la competizione e la preparazione che comporta.



Il monitore esamina con gli atleti ciò che accade in un giorno di gara, inserendo gli elementi in una storia adatta all'età dell'atleta e integrando movimenti adatti ad essa (ad es. stiracchiarsi al mattino quando ci si sveglia, saltare un ostacolo, stringere la mano al traguardo). Alcune idee per gli elementi da includere nella storia sono: alzarsi, fare colazione, controllare il materiale, recarsi alla gara, fare il check-in nella zona di transizione, riscaldarsi, partire a nuoto, girare intorno alla boa, uscire dall'acqua, eseguire la prima transizione, andare in bicicletta, fare rifornimento, affrontare le curve, superare gli ostacoli, effettuare una manovra di sorpasso, eseguire la seconda transizione, correre, avere fitte ai fianchi, passare davanti alla curva dei tifosi, affrontare lo sprint finale, festeggiare la vittoria, ecc....

### più facile

- Ripassare lo svolgimento solo immaginariamente

- Scegliere movimenti semplici
- Raccontare una storia breve

## più difficile

- Inserire movimenti impegnativi (ad es. sprint alla partenza perché si ha un ritardo sugli altri concorrenti)
- Sviluppare la storia
- Integrare attrezzatura da competizione (ad es. mettere o togliere la cuffia da nuoto e/o il casco da bici)
- Ogni atleta completa da solo una parte della storia

**Materiale:** Bozza della storia adattata all'età dell'atleta e evtl. materiale aggiuntivo.

## Prendi il pullbuoy!

Gli atleti sono in grado di partire in gruppo, orientarsi velocemente e accelerare in acqua.



Gli atleti si mettono in fila a bordo vasca (partenza in acqua). Al segnale il monitore lancia un pullbuoy in acqua e tutti partono a nuoto. Chi riesce a prendere il pullbuoy per primo?

## più facile

- Lanciare più pullbuoy contemporaneamente, creare piccoli gruppi
- Accorciare la distanza di nuoto lanciando il pullbuoy più vicino
- Svolgere l'attività nella vasca non-nuotatori (acqua più bassa)

## più difficile

- Creare un grande gruppo
- Posizionarsi con la schiena verso la direzione di nuotata e partire dopo il segnale
- Partire fuori dalla vasca (partenza dalla riva)
- Lanciare più oggetti in acqua (ad es. pullbuoy, spaghetti, tavoletta, boa) e chiedere di raggiungerli in un ordine prestabilito
- Svolgere l'esercizio in acque libere

**Materiale:** Pullbuoy, altri oggetti galleggianti

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**