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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 8

Artikel: Sport per uomini di ferro

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999530

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: 30.07.2025

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

Sport per uomini di ferro

di Vincenzo Liguori

I consigli di un triatleta

Nuoto, ciclismo e corsa. Vediamo insieme come si compone l'equipaggiamento del perfetto triatleta. Sentiamo, al proposito, i consigli di Marco Pino, specialista della disciplina.
Per il nuoto, sia esso in piscina o nel lago, c'è bisogno di veramente poco. Naturalmente un costume da bagno, possibilmente in materiale che si asciughi facilmente, un paio di occhiali per proteggersi dal cloro e dalle impurità dell'acqua. Solo in condizioni eccezionali, quali gare che si svolgono al Nord in Paesi freddi, può essere utile una tuta impermeabile per proteggersi dal freddo. Per allenarsi al nuoto, utili anche una tavoletta, galleggiante e palette. Chi vuole assolutamente fare risultato sceglierà con cura il materiale della tuta. Consigliabile è il neoprene, a gambe lunghe, con o senza manica, e con la caratteristica di poterla sfilare rapidamente.
Le zone di pelle soggette a sfregamento saranno protette con applicazione di vaselina pura.
Per il ciclismo una buona bicicletta da corsa disporrà di pedali automatici a sganciamento rapido, manubrio che assicuri una posizione aerodinamica in sella, scarpette da ciclismo, occhiali da sole. Indispensabile per proteggersi dalle cadute il casco omologato. I più raffinati ricorreranno al ciclocomputer che permette di controllare i ritmi di gara.
Per la corsa un buon paio di scarpe, comode e con apposita imbottitura che ammortizzi l'impatto del piede sul suolo. Utili le suole a «nido d'ape», la linguetta morbida, l'allacciatura a stringhe che renda rapida l'operazione dell'allacciarsi, la punta arrotondata e smussa, un piccolo rialzo posteriore arrotondato per il tendine d'achille, un sostegno interno per l'arcata plantare.

Triathlon: si parte con la ressa natatoria.

Li chiamano «uomini di ferro». Sono i patiti del triathlon. Disciplina da supermen e da superwomen, vista la crescente popolarità che si é conquistata anche tra le donne. Nuoto, ciclismo e corsa. Una miscela esplosiva, capace di sfiancare anche atleticavallo. Una qualità tuttavia non deve mancare: la capacità di soffrire oltre ogni limite. Come altro infatti si potrebbe affrontare una prova che comprende, nella sua versione più spinta, 180 km da percorrere in bicicletta, non prima di aver nuotato sulla distanza di 3800 metri, e per finire in bellezza il percorso della maratona con i suoi 42.195 km?
Per fortuna che qualcuno ha avuto pietà di questi poveri atleti, ed ha introdotto la prova corta, con «soli» 1500 metri a nuoto, 40 km in bicicletta e 10 km di corsa. E poiché, come dicevano i latini, «in medio stat virtus», abbiamo anche la distanza media, con 80 km di ciclismo, 2 km di nuoto e 20 km su strada.

Caratteristiche fisiologiche

Dal punto di vista medico il triathlon è disciplina essenzialmente di tipo aerobico. L'organismo deve quindi esere allenato ad attingere ai sistemi energetici che utilizzano l'ossigeno. Fondamentale è quindi la capacità dell'atleta di usare come carburante per i muscoli gli zuccheri, ma soprattutto i grassi. Parallelamente dovrà essere garantito un adeguato rifornimento di ossigeno per la combustione di queste due categorie di nutrienti. Si tratta insomma di una disciplina di gran fondo.
Nessuna meraviglia allora se la tipologia del triatleta lo fa rassomigliare al maratoneta, a chi pratica lo sci di fondo, al ciclista con caratteristiche di scalatore o chi pratica nuoto su lunghe distanze. Poca percentuale di grasso corporeo rispetto al peso totale (circa il 6%) e capacità di produrre il lavoro muscolare, con elevati valori di massimo consumo di O2, sono le qualità del buon triatleta. Con in più la caratteristica principe; tenacia, ma senza superare la cosiddetta soglia anaerobica. L'acidosi è infatti la tomba di questa disciplina.

L'alimentazione

Trattandosi di una prova impegnativa, che si svolge nell'arco di alcune ore, è molto importante curare l'alimentazione.
Innanzitutto bere, e bere molto. In giornate calde, con alto tasso di umidità, si possono perdere anche alcuni

Le regole del Triathlon

Come dice il nome, di triathlon è uno sport che comprende tre prove: nuoto, ciclismo e corsa. Al contrario del pentathlon e del decathlon, le prove si susseguono una dopo l'altra, senza pause tra di loro.
Vince chi impiega il tempo minore.

Nuoto
La gara di nuoto viene effettuata in qualsiasi tipo di acque libere (piscina, lago, mare). È vietato l'uso di pinne, palette palmari, guanti, boccagli. È permesso invece l'uso di occhiali e della muta se la temperatura dell'acqua è inferiore ai 23 gradi.

Ciclismo
La prova su strada in bicicletta è caratterizzata dal divieto di utilizzare la scia prodotta dall'avversario. In questo senso si tratta di una vera e propria gara a cronometro individuale. È obbligatorio l'uso del casco ed il rispetto delle norme di sicurezza della circolazione stradale. La distanza minima tra due concorrenti non deve essere inferiore ai cinque metri. Il concorrente che viene superato, non può accodarsi, ma deve lasciare l'avversario ad una distanza di almeno cinque metri.

Corsa
Si può correre in qualsiasi stile (marcia, corsa libera). Nelle vicinanze del luogo di arrivo della prova di nuoto, c'é lo spazio addetto al cambio degli indumenti bagnati. Ogni concorrente può, in precedenza lasciare abiti asciutti con il proprio numero di gara negli spazi riservati.

Le distanze

Nuoto

Corto	1 500 mt
Medio	2 000 mt
Lungo	3 800 mt

Ciclismo

Corto	40 km
Medio	80 km
Lungo	180 km

Corsa

Corto	10 km
Medio	20 km
Lungo	42 195 km

di liquidi. È noto che l'organismo reagisce molto male alla disidratazione. Essendo il corpo umano composto prevalentemente di acqua, basta già la perdita pari al 2-3% del peso corporeo (circa due litri) per provocare una notevole diminuzione del rendimento. Se le perdite raggiungono e superano i tre litri, e non vengono reintegrate, si può arrivare all'ipertermia ed al colpo di calore. È questa una situazione molto pericolosa perchè può mettere addrittura in pericolo la vita.
La funzione del sudore è quella di regolare, attraverso la evaporazione e il raffreddamento che ne consegue, la temperatura corporea. Se non è possibile produrre sudore, per mancanza di acqua, la temperatura interna dell'organismo sale pericolosamente fin oltre i quaranta gradi.
Il maggiore rischio, lo corrono le donne che, percentualmente hanno una minore riserva di liquidi corporei. L'esempio dell'inglese Sarah Coope, vittima di un colpo di calore al triathlon di Nizza dell'88 (e si tratconsitava della campionessa europea) ne costituisce l'esempio più drammatico.
Non resta quindi che raccomandare di bere, sia prima della gara, che durante. La cosa più saggia è idratarsi bene, fino a 20 minuti prima della partenza bevendo circa sei decilitri di una bevanda ipotonica, contenente cioé una modesta concentrazione di soluti. In pratica non più del 2-3% di glucosio, meglio ancora se fruttosio, monosaccaride di facile e pronta assimilazione. Le bevande isotoniche e ipertoniche sono sconsigliate, in quanto il sudore contiene solo una piccola percentuale di sali. Il plasma dell'atleta disidratato è già molto concentrato, a causa della perdita di acqua. Per ristabilire l'equilibrio basta quindi acqua del rubinetto. L'ingestione di sali in eccesso non farebbe che aggravare la situazione.
La scelta dei cibi sarà orientata verso alimenti ricchi di carboidrati, per costituire sufficienti riserve di glicogeno muscolare. Pasta, riso, pane, miele, frutta sono quindi gli alimenti principe nella dieta del triatleta. Le scorte di glicogeno vanno naturalmente costituite per tempo. Importante è insomma come ci si alimenta nei giorni precedenti. In particolare la sera prima della gara si darà la preferenza agli amidi, come la pasta ed il riso.

Rischi e pericoli

I crampi, dovuti alla disidratazione eccessiva con perdita di sali, sono il principale nemico del triatleta. Particolarmente frequenti le localizzazioni ai flessori del ginocchio ed al tricipite della sura.
Oltre ai crampi, altre patologie sono in agguato. Secondo le esperienze di Sergio Migliorini, della commissione medica della Federazione Italiana di triathlon, riportate sulla rivista «Doctor», gli organi più colpiti sono l'apparato locomotore ed il cuore.
La tendinite del sopraspinoso e la borsite sottoacromiale sono il prezzo da pagare per la frazione di nuoto stile libero. Le lombalgie sono provocate dalla posizione non corretta che si assume in bicicletta. Il danno del tessuto muscolare, dovuto a rabdomiolisi, con il corteo sintomatico di dolori muscolari, può essere di grado importante. Spesso si ha liberazione di mioglobina nell'urina. Gli esami del sangue mostreranno innalzamento degli enzimi.
A carico del cuore si può verificare una riduzione della funzione sistolica e diastolica, cioè della capacità del cuore di spingere in circolo il sangue e di ricevere quello di ritorno dal sistema venoso. Questo affaticamento del cuore può persistere fino a 24 ore dopo la gara.
L'anemia dell'atleta, dovuta alla diminuzione delle riserve di ferro sierico e di ferritina, è di osservazione comune. Si verifica altrettanto se non più spesso di altre discipline di tenacia.
Del colpo di calore abbiamo già riferito. Non occorre tuttavia dimenticare gli episodi di ipotermia e di congelamento, frequenti quando le gare di nuoto si svolgono in acque fredde. Se l'atleta non ha l'accortezza di proteggersi con una tuta, la bassa temperatura dell'acqua può provocare un principio di assideramento. Caratteristica specifica del triathlon è l'alternanza tra discipline che richiedono un diverso impegno muscolare.
Il ciclismo comporta una contrazione muscolare di tipo concentroico, con accorciamento del muscolo. La corsa richiede invece contrazioni di tipo eccentrico con allungamento del muscolo. Il ciclismo è attività di scarico mentre la corsa è attività antigravitaria. Il passaggio dalla bicicletta alla corsa comporta quindi un rischio di stiramenti del tricipite surale e di infiammazioni del tendine di achille.
A consolare i triatleti sta tuttavia il dato che, nel complesso, gli infortuni sono percentualmente meno frequenti rispetto a coloro che praticano separatamente il nuoto, il ciclismo e la corsa. ■