

Grande successo nelle scuole

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001155>

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.

Grande successo nelle scuole

Nel 1995 nacque il «tri-Mobil» che, da allora, ogni anno fa visita a oltre 15 scuole. Molti di questi istituti scolastici nel frattempo sono diventati degli «habitué» della Federazione svizzera di triathlon.

Francesco Di Potenza; foto: Swiss Triathlon

L'obiettivo di Swiss Triathlon è chiaro: conquistare l'interesse dei giovani. Perciò, da anni la Federazione si focalizza sulla promozione dei talenti e delle società. E con successo. Il numero di triatleti attivi in Svizzera è in costante crescita e il fatto che il nostro paese rientri fra le nazioni più forti a livello mondiale nel triathlon e nel duathlon ha sicuramente contribuito in qualche modo.

Per avvicinare soprattutto i giovani allievi al triathlon e, di riflesso, anche all'attività fisica nella natura, 15 anni fa Swiss Triathlon lanciò il progetto «tri-Mobil», che mette a disposizione di tutte le scuole del paese l'infrastruttura completa per organizzare un duathlon o un triathlon con oltre 600 partecipanti (cuffie per il nuoto, boe, pettorali, caschi da bicicletta, materiale di demarcazione, cronometri, gadget, e tanto altro ancora). L'idea è di far scoprire in modo ludico agli alunni il piacere di praticare una di queste due discipline o di stimolare i bambini già attivi fisicamente.

Uno sport affascinante

«Il triathlon è un amalgama di piacere, esperienze e sfide», spiega il medico e triatleta Sibylle Matter. Il segreto risiede nella combinazione delle tre discipline di resistenza: nuoto, ciclismo e corsa. Praticamente tutte le persone dispongono sin dall'infanzia delle capacità necessarie per praticare questi tre sport e non bisogna per forza essere appassionati di tecnica. Per quanto riguarda il materiale occorre dotarsi semplicemente di una bicicletta in perfetto stato, di un casco da bici e di buone scarpette da corsa. Il triathlon è infatti un hobby accessibile dal punto di vista finanziario, inoltre gli allenamenti possono essere organizzati in modo molto flessibile con qualsiasi tempo e in qualsiasi luogo, eccezion fatta per il problema ben noto delle carenti possibilità di nuotare, soprattutto in inverno.

In ogni caso, il triathlon si compone di tre sport benefici per la salute. Il passaggio da un gruppo muscolare all'altro e i vari tipi di sforzo aiutano ad allenare il corpo nella sua integralità e a prevenire gli infortuni. Da tempo, i medici sportivi raccomandano di praticare il nuoto, il ciclismo e la corsa, attribuendo a queste discipline un elevato valore preventivo dal profilo medico.

Cosa spinge bambini e giovani a praticare il triathlon?

I bambini in buona salute hanno un marcato bisogno di fare movimento e già a partire dagli otto anni possono fornire delle prestazioni di resistenza. 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 11/12 anni e il 14esimo anno di età. L'obiettivo è di far sperimentare ai bambini la particolarità del triathlon, ovvero il passaggio da una disciplina all'altra. Sono proprio i cambi a rendere questo sport appassionante sia in gara sia in allenamento. Con i bam-



bini si può già esercitare il concatenamento di due discipline optando magari anche per altri sport, oltre a quelli classici del triathlon. In questo modo l'allenamento diventa più variato e interessante (v. anche inserto pratico n° 65).

Verso la finale

Un altro consiglio agli interessati: l'organizzazione di un triathlon non è cosa da poco dal punto di vista dell'investimento di tempo. A questo si aggiunge il fatto che la prova ciclistica di regola si svolge su strade trafficate. La combinazione delle tre discipline esige quindi alcuni sforzi da parte degli organizzatori. Grazie al «tri-Mobil» e ad istruzioni dettagliate, Swiss Triathlon vuole contribuire a ridurre al minimo il carico di lavoro delle scuole. ■

Trovate ulteriori informazioni sul «tri-Mobil» al sito: www.swisstriathlon.ch > Breitensport > tri-Mobil (il sito è disponibile in lingua tedesca e francese)