Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 12 (2010)

Heft: 3

Artikel: Grande successo nelle scuole

Autor: Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001155

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: 12.07.2025

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

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 bambini 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)