

TRIATHLON: COME INIZIARE

OVVERO: L'A B C DEL TRIATLETA

Ho voluto approfittare di questo speciale sulla disciplina che pratico per raccontare la mia esperienza sul campo da atleta amatore, che ha iniziato questo sport in età adulta senza aver mai praticato ad alti livelli nessuna delle tre specialità.

Non proporrò il solito articolo tecnico, ma una possibile strada per iniziare a fare triathlon partendo da un livello di forma fisica nella media.

Due anni fa ascoltando dei discorsi da spogliatoio in piscina, scoprii che nella mia città il triathlon aveva un forte seguito. Esistono due squadre composte da atleti amatori di livelli eterogenei. Abbiamo qualche campione e molti non giovanissimi che si cimentano in questa pratica con molto divertimento e qualche soddisfazione.

La cosa che più mi colpì era lo spirito ludico con cui la maggior parte degli atleti si avvicinava a una disciplina così dura. Gareggiare per mettere alla prova se stessi più che per un confronto con gli altri. Scegliere le gare in base alla bellezza del paesaggio e alla qualità del rinfresco offerto agli atleti alla fine della prova.

IL TRIATHLON

Per capire cos'è il triathlon bisogna conoscerne la storia...

(estratto dal sito della Federazione Italiana Triathlon).

“Il triathlon è uno sport giovane **nasce nel 1977** da una scommessa tra un gruppo di amici su di una spiaggia di Honolulu, alle **Hawaii**.

Il suddetto gruppetto discuteva a proposito della gara più dura dal punto di vista della resistenza: se fosse la Waikiki rough water swim di 3,8 km a nuoto, se fosse la 112 mile (180 km) bike race around Oahu, o the Honolulu Marathon di corsa di km 42,195.

Il comandante della marina **John Collins** suggerì di combinare le tre prove in un'unica gara.

Tutti risero, ma quel giorno era nato il triathlon, ed era nata la gara che ha fatto la leggenda di questo sport, l'**Ironman delle Hawaii**.

Alla prima edizione parteciparono in 14; uno dei concorrenti comprò la sua bici il giorno prima della gara, un altro si fermò per una pausa ristoratrice da Mc Donald, e il **primo vincitore fu Gordon Haller**.

Da quel primo triathlon le cose sono cambiate molto: doverosamente, possiamo affermare che l'avvicinamento o l' "ideazione" di questo sport, al di là delle leggende e storie, avviene in un contesto culturale che vede l'uomo moderno e quindi, anche lo sportivo di oggi, sempre più proiettato verso la conoscenza e la pratica di più cose, di più specialità, uno spiccato gusto e capacità di approfondimento assolutamente eclettici.

Nell'ultimo ventennio, sono moltiplicati il numero dei praticanti, il numero di squadre, il numero di gare e di Paesi che lo promuovono, così come si sono diversificate le distanze rendendo questo sport accessibile a tutti - ossia, uno sport per tutti, di assoluto valore "salutistico" e propedeutico, oltre che altamente spettacolare ed aggregante.

Una lenta ma costante evoluzione che ha permesso che infine si approdasse all'inserimento del triathlon nei programmi olimpici di **Sidney 2000** - prima Olimpiade che ha "battezzato" l'esordio del triathlon - che è stato approvato durante la sessione del **CIO** tenutasi nel settembre 1994 a Parigi, proprio in occasione del centenario dello stesso **CIO**."

Le gare proposte oltre che per la distanza, si differenziano anche per l'abbinamento delle differenti discipline:

Triathlon: nuoto-bicicletta-corsa

Duathlon: corsa-bicicletta-corsa

Acquathlon: corsa-nuoto-corsa

Winter triathlon: corsa-ciclismo-sci di fondo

X-terra: nuoto-mountan bike-corsa su sterrato

Per quel che riguarda il triathlon le distanze sono molto varie, riferite alle singole discipline nell'ordine già visto:

supersprint: 0,400-10-2,5

Sprint: 0,750-20-5

Olimpico: 1,5-40-10

Medio (Mezzo Ironman): 1,9-90-21

Lungo: 4-120-30

Superlungo (Ironman): 3,8-180-42

Alle competizioni su distanza supersprint e sprint è possibile partecipare anche come amatori, mentre per le distanze superiori è necessario essere tesserati alla Federazione Italiana Triathlon.

Come in molti altri sport anche nel triathlon gli atleti vengono divisi in categorie a seconda dell'età:

Cuccioli	08 - 09
Esordienti	10 - 11
Ragazzi	12 - 13
Youth A	14 - 15
Youth B	16 - 17
Junior	18 - 19
Under23	20 - 23
Senior 1	20 - 24
Senior 2	25 - 29
Senior 3	30 - 34
Senior 4	35 - 39
Master 1	40 - 44

Master 2	45 - 49
Master 3	50 - 54
Master 4	55 - 59
Master 5	60 - 64
Master 6	65 - 69
Master 7	70 - 74
Master 8	75

LA PREPARAZIONE

Per potersi considerare triatleti dal punto di vista della preparazione fisica l'ideale sarebbe eseguire almeno quattro allenamenti a settimana, una seduta per ogni specialità più un allenamento combinato bicicletta-corsa.

La maggior parte delle persone che iniziano a fare triathlon si sono già cimentate in una delle tre specialità; per cui avremo atleti specialisti in una prova. Per trasformarsi in veri triatleti dovranno raggiungere una certa dimestichezza anche nelle altre discipline.

La preparazione del triatleta è costruita sul tipo di gara che andrà ad affrontare; di seguito riporterò delle indicazioni per costruire delle capacità atletiche di base da cui partire. Queste sono indicazioni generali, che non possono sostituire il programma di allenamento su misura stilato da un tecnico basato sulle condizioni e gli obiettivi del singolo atleta.

Vediamo ora alcune considerazioni per iniziare in una specialità che non ci appartiene:

La Corsa: inizieremo con sedute a volume progressivo, fino ad arrivare a correre 1h-1h20' consecutivamente. Una volta costruita la resistenza aerobica di base potremo lavorare con l'obiettivo di velocizzare il passo. A questo scopo potremo eseguire ripetute sui 1000-2000 metri con recupero attivo di 400-600 metri. Come nel podismo classico il primo obiettivo da perseguire è il passo costante. Non è di nessuna utilità eseguire una ripetuta di 1000m facendo i primi 500m al massimo per poi calare progressivamente. Il passo è misurato in minuti/Km; si dice, ad esempio, girare a 4'30".

Se avremo in programma di eseguire 5 ripetute da 1000m, per svolgere una seduta veramente efficace, correremo tutte le ripetute in 4'30". È poco proficuo fare i primi 1000m in 4' per poi aumentare rovinosamente i tempi con il subentrare della fatica.

Per ottenere un passo costante è molto utile correre in pista, prendendo i tempi parziali inizialmente ogni 200m per passare a 400m una volta che cominciamo a trovare il passo desiderato.

Consolidata la capacità di mantenere un passo costante il passo successivo sarà aumentare la velocità; per farlo dovremo per prima cosa allungare la falcata, per poi aumentare la frequenza del passo. A questo scopo faremo delle ripetute sui 200m e 400m, non al massimo delle nostre capacità, ma tenendo un passo di 5"-10" inferiore al nostro passo sui 1000m. La seduta successiva faremo ripetute lunghe, ad esempio 2000m, trasferendo così il lavoro di velocità su distanze superiori.

La Bicicletta: per iniziare ad andare in bici per prima cosa dobbiamo avere la bici... Il mercato offre un'ampia gamma di biciclette da corsa, dai modelli base alle specialissime, con divari di prezzo notevoli. Sia che

scegliamo il nuovo che l'usato la cosa fondamentale è acquistare una bicicletta con una taglia di telaio che sia giusta per noi. Questo eviterà di incorrere in problemi alla colonna vertebrale o ad altre articolazioni.

Un'altra caratteristica fondamentale è avere una sella comoda, che si adatti alla forma del nostro bacino e non crei carico a livello del perineo.

Inizieremo la nostra preparazione ciclistica scegliendo un percorso pianeggiante lavorando sul metabolismo aerobico. In questa fase della preparazione cureremo la frequenza di pedalata, avendo a disposizione il conta pedalate elettronico lavoreremo su una frequenza non inferiore alle 70 pedalate al minuto. Questo tipo di allenamento migliorerà la gittata cardiaca, qualità fondamentale per gli atleti di endurance.

Inizieremo con uscite di 30-40Km, per aumentare le distanze con il miglioramento delle nostre condizioni atletiche. Se abbiamo superato i 40 anni, oltre al conta pedalate sarà utile utilizzare il cardiofrequenzimetro.

Una volta costruita una buona base aerobica potremo modificare i nostri itinerari inserendo gradualmente percorsi in salita. Successivamente potremo programmare sedute in cui, dopo 30 minuti di riscaldamento, inseriremo ripetute in salita di 2' con rapporto impegnativo. In questo modo miglioreremo la capacità di lavoro anaerobico lattacido. 2-3 ripetute per seduta con recupero completo. Termineremo la seduta con 30-40 minuti di lavoro aerobico.

Il Nuoto: questa è la specialità più ostica per i neofiti. Chi non ha mai praticato il nuoto a livello agonistico o pre-agonistico inizialmente trova grosse difficoltà. Ancor prima di parlare di tabelle, distanze e ripetute, necessario programmare un grosso lavoro sulla tecnica. Per costruire una nuotata efficace e soprattutto evitare problemi articolari al cingolo scapolare, è necessario apprendere la corretta tecnica stilistica. Se il nostro stile lascia molto a desiderare potremo programmare per alcune settimane due sedute dedicate al nuoto. Possiamo rivolgerci a un istruttore per impostare la corretta bracciata.

Nel momento in cui la nostra tecnica natatoria avrà raggiunto un livello di sufficienza potremo iniziare a programmare l'allenamento.

Molti atleti si allenano nuotando per 2-3Km ininterrottamente. È più utile nuotare le stesse distanze dividendole in ripetute. Dopo 600-800m di riscaldamento inizieremo un lavoro centrale di 1000-2000m, seguito da un eventuale lavoro accessorio e da 100-200m di defaticamento. Gli esempi di centrale sono numerosi, 15x100 10x200 oppure a piramide, 100-200-300-400-400-300-200-100. Questa modalità di lavoro non solo renderà l'allenamento meno monotono, ma comporterà anche una somministrazione di stimoli organici differenti con un effetto allenante maggiore.

Per il nuoto, prima di introdurre sedute di lavoro in soglia o fuori soglia, è necessario un lungo lavoro di continuo miglioramento sulla tecnica e sulla capacità aerobica.

Quanto detto precedentemente sul passo della corsa vale anche per il nuoto. Dovremo trovare a quanto corrisponde il nostro passo aerobico sui 100m e utilizzarlo su tutte le distanze. Ad esempio, se il mio aerobico sui 100 è di 1'45", girerò i 200 a 2'30", e così via. L'allenamento ideale è quello in cui a ogni passaggio dei 100 il mio tempo è costante.

Dato che quasi tutte le gare comprenderanno una frazione natatoria in acque libere (mare o lago), prima di cimentarsi in una competizione è molto utile svolgere qualche seduta di allenamento natatorio in

quest'ambiente. Infatti sia le sensazioni che lo stile di nuotata cambiano parecchio a seconda dell'ambiente.

La seduta combinata: il combinato bicicletta-corsa rappresenta l'allenamento principe del triatleta. Lo stimolo allenante è infatti molto diverso da quello ottenuto da una seduta delle singole specialità.

Per prima cosa passeremo, nell'arco di pochi minuti a compiere due gesti atletici molto diversi, che utilizzano muscoli diversi e una meccanica articolare completamente differente. Il gesto della corsa è più impegnativo dal punto di vista metabolico e articolare rispetto alla pedalata. Nelle prime sedute di questo tipo, al momento del cambio, facilmente la frequenza cardiaca salirà e la muscolatura si caricherà di acido lattico; la tecnica di corsa risulterà alterata per i primi minuti. Con la pratica il nostro organismo si abituerà a questo brusco cambiamento e gli effetti collaterali saranno minori e di minor durata.

Inizieremo con sedute di 10Km di bici-2,5Km di corsa, per aumentare le distanze in modo abbastanza rapido. Fondamentale è organizzare queste sedute in modo che il tempo che intercorre tra la discesa dalla bicicletta e l'inizio della corsa sia ridotto al minimo. Infatti al momento della competizione il tempo del cambio è sommato al tempo totale della prestazione.

Se il tempo a disposizione ce lo permette, anche al termine dell'allenamento dedicato esclusivamente al ciclismo è consigliabile eseguire alcuni allunghi di corsa.

SCEGLIERE LA PRIMA GARA

È consigliabile scegliere come prima gara una competizione su distanza sprint; che presenti percorsi bicicletta e corsa pianeggianti.

Per il nord-ovest Italia la maggior parte degli atleti sceglie il triathlon sprint di Andora; si nuota in mare, il percorso bici presenta pendenze molto contenute e la corsa è completamente in piano.

Se ne abbiamo la possibilità, la settimana precedente alla gara percorriamo il percorso ciclistico in modo da prendere visione delle pendenze e delle eventuali curve pericolose. altrimenti il giorno possiamo svolgere una ricognizione in auto.

LA GARA

Affrontare una gara di triathlon, anche su distanza sprint, richiede un impegno fisico rilevante. È consigliabile adottare una tattica di gara che tenga conto dei nostri punti forti e deboli. È bene inoltre conoscere il regolamento di gara, per non incorrere in penalità temporali o in squalifiche.

Una fase fondamentale della gara la preparazione della zona cambio, dovremo posizionare tutto l'occorrente in modo da ridurre al minimo i tempi di passaggio da una disciplina all'altra.

Al momento della preparazione, per entrare in zona cambio dovremo indossare il casco allacciato. Il pettorale fissato all'apposito elastico sul manubrio. Posizineremo la bicicletta sull'apposito sostegno corrispondente al numero di pettorale con la ruota anteriore che tocca terra. Molti atleti fissano già le scarpette da bici agli attacchi, passando un elastico nell'anello posteriore della scarpa e fissandolo al deragliatore da un lato e al giunto della ruota dall'altro. Al momento della partenza della frazione ciclistica infilano al volo le scarpe e, iniziando a pedalare, l'elastico si rompe liberando i pedali. Il casco va sul manubrio. Le scarpe da corsa e altre eventuali attrezzature alla destra della bicicletta.

Prima della partenza indosseremo la muta, la cuffia numerata e gli occhialini. Queste attrezzature dovranno essere portate in zona cambio e lasciate nel nostro spazio dedicato, pena l'ammonizione.

Mettiamo della vasellina sui polpacci, per facilitare l'uscita della muta al momento del cambio. Mettiamo la vasellina anche sulla nuca e, se usiamo un modello di muta smanicato, anche sotto le ascelle. Questa ridurrà l'attrito evitando escoriazioni.

La partenza della frazione natatoria è sempre molto concitata, esiste la possibilità molto concreta di essere colpiti non intenzionalmente dagli altri partecipanti. Per questo motivo è sconsigliato utilizzare occhialini modello Svedese, non hanno contorno gommato e, in conseguenza a un colpo, possono creare ferite sul volto.

Se la nostra acquaticità non è troppo elevata è consigliabile partire nella coda del gruppo. Il percorso è indicato da boe di colore visibile. Studiamo bene il percorso in modo da non saltare punti di virata, pena la squalifica.

La partenza è divisa in batterie, prima donne e amatori, a seguire una o più batterie di uomini agonisti divisi per età o punteggio conseguito nelle precedenti gare, a seconda della decisione degli arbitri.

Al via tutti gli atleti partono dalla spiaggia e iniziano a nuotare, adrenalina. Cerchiamo di non rimanere chiusi in mezzo al gruppo e di nuotare verso la prima boa di segnalazione. Dopo i primi 300-400 metri la ressa si dirada e possiamo iniziare a prendere il nostro ritmo di bracciata.

All'uscita dall'acqua sfiliamo la parte superiore della muta e corriamo verso la zona cambio; raggiunta la nostra postazione togliamo la muta, indossiamo e allacciamo il casco, indossiamo il pettorale tenendo il numero sulla schiena, prendiamo bici e scarpette e raggiungiamo l'uscita della zona cambio. Solo dopo aver superato la linea demarcata sull'asfalto di uscita dalla zona cambio potremo montare in sella alla nostra bicicletta.

Durante il percorso ciclistico ricordiamo di idratarci spesso. Se siamo abili possiamo approfittare del vantaggio aerodinamico dato dal pedalare in scia ad un altro concorrente o in un gruppo.

Attenzione: in alcune gare, definite No Draft, la scia è proibita.

Terminato il percorso ciclistico, smonteremo dalla bici prima della linea di ingresso della zona cambio e porteremo la bicicletta a mano fino alla nostra postazione. Tolto il casco indosseremo le scarpe da corsa e gireremo il pettorale per avere il numero davanti. Qui parte la frazione di corsa; questo è il momento in cui verificheremo se la nostra preparazione è corretta. Il primo Km di corsa sarà il più faticoso, per i motivi già visti in precedenza. Una volta che l'organismo si sarà adattato alla nuova richiesta motoria possiamo prendere il nostro passo fino al traguardo.

Ogni manifestazione sportiva triatletica termina con un rinfresco che comprende pasta, frutta e altri prodotti alimentari tipici del luogo.

Il giorno precedente la gara è consigliabile effettuare una breve uscita in bicicletta, detta di attivazione, in modo da preparare l'organismo allo sforzo. Il giorno dopo la gara possiamo effettuare una seduta analoga o un breve allenamento di nuoto per velocizzare il recupero muscolare.

Dopo 2 anni di attività e 6 gare su diverse distanze il prossimo obiettivo è il mezzo Ironman, e poi chissà...

