

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Dove entra il sole, non entra il medico  
**Autor:** Matter, Sibylle / Sutter, Muriel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001740>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

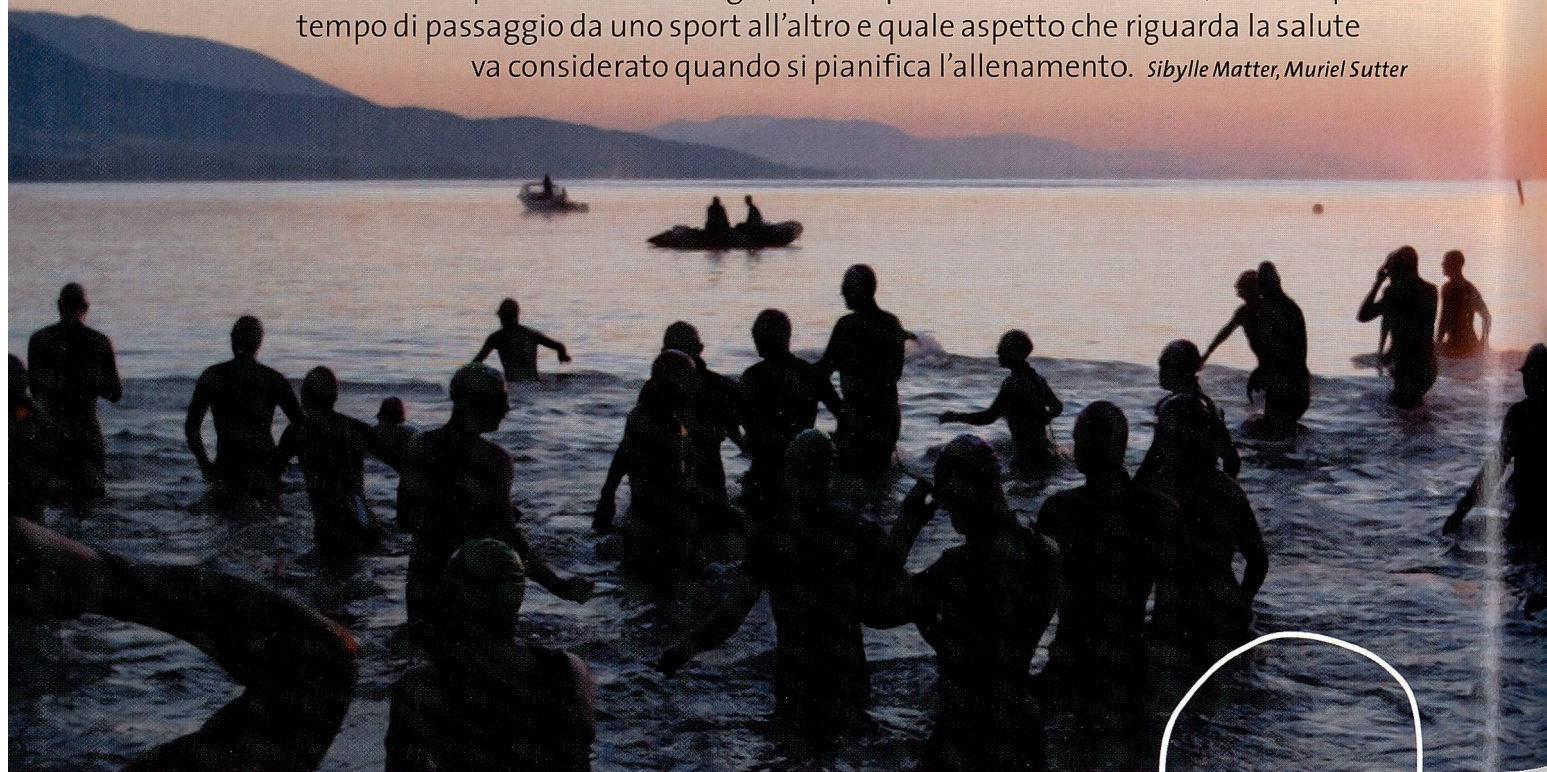
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

# Dove entra il sole, non entra il

Chi pratica sport multipli, e affronta quindi una dopo l'altra molte discipline, deve conoscere il suo patrimonio di energie, sapere quando e cosa deve bere, come impostare il tempo di passaggio da uno sport all'altro e quale aspetto che riguarda la salute va considerato quando si pianifica l'allenamento. *Sibylle Matter, Muriel Sutter*



## Chi non beve non giunge al traguardo

**A**l contrario di sport multipli che comprendono discipline con sforzi brevi, in cui non bere a sufficienza provoca solo un calo della prestazione, nei carichi di lunga durata chi perde fluidi fino a «prosciugarsi» internamente resta invece letteralmente per strada. Per questa ragione è necessario che in una gara come il duathlon o il triathlon il rifornimento di liquidi sia accuratamente pianificato.

Il nostro intestino dispone di una capacità ridotta di assorbimento ed è dunque opportuno limitare l'assunzione di liquidi ad un litro all'ora. Se si vuole che questa quantità venga assorbita in modo ottimale, ad ogni litro d'acqua si possono aggiungere da 60 a 80 g di carboidrati. Per evitare di rendere la bevanda troppo dolce si può sostituire lo zucchero normale con la maltodestrina. Aggiungere poi un grammo di sale da cucina (NaCl) aiuta a compensare la perdita di sali che si riscontra in gare di lunga durata (oltre tre ore).

Durante la competizione, per favorire un'assimilazione ottimale ed evitare lo stimolo di urinare nonché una sensazione di pesantezza allo stomaco, si devono ingerire regolarmente piccole quantità di liquidi. Se l'assunzione di bevande non rappresenta un problema nelle gare multiple che prevedono pause tra le varie discipline, nelle gare di resistenza di lunga durata il rifornimento deve invece essere organizzato ed allenato lungo il percorso. È anche necessario che la tollerabilità dei vari prodotti o delle bevande che lo sportivo si prepara da solo venga già testata in allenamento, per abituare l'intestino ad assorbire energia durante il carico.

# medico

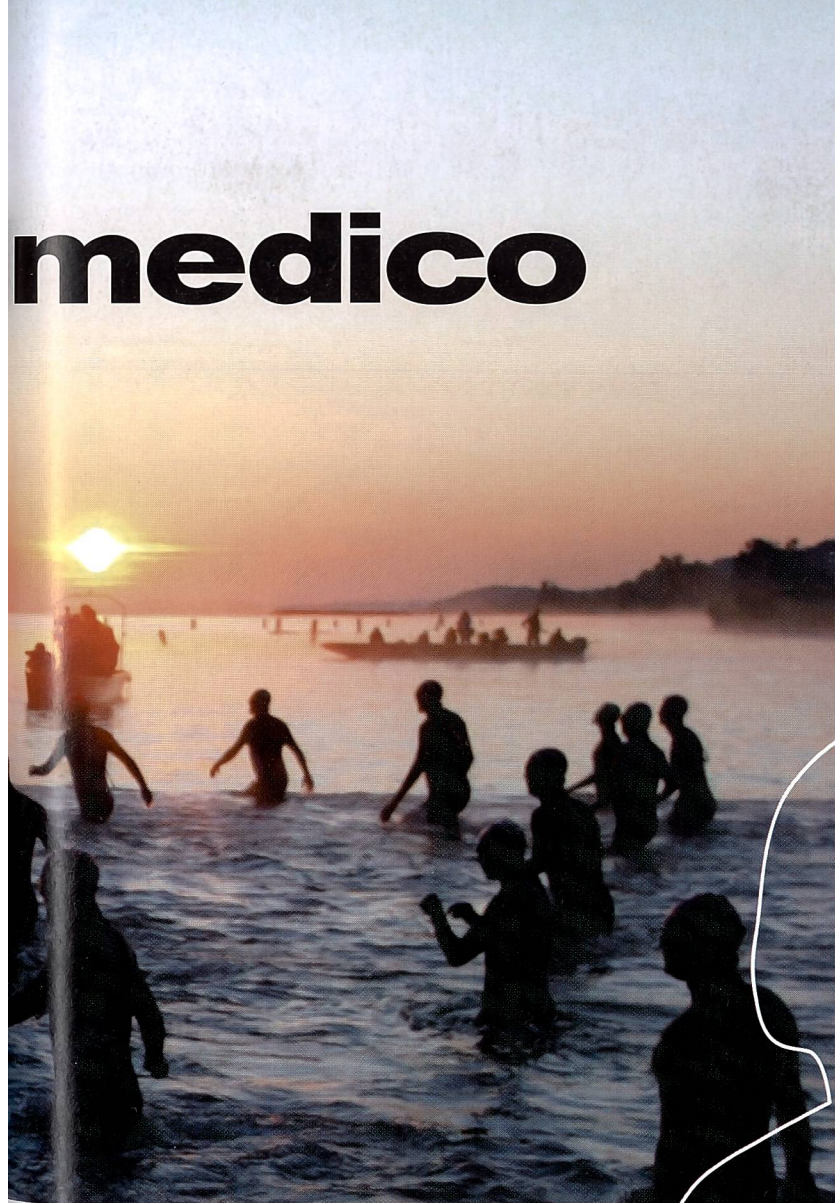


Foto: Daniel Käsermann

## Una questione di... cuore

L'adattamento del cuore di chi pratica sport multipli si vede soprattutto nel ventricolo sinistro, il cui compito è quello di inviare il sangue in modo circolare. Nelle discipline di resistenza, grazie all'aumento generale del volume del sangue, cresce la capacità di captazione del ventricolo sinistro per cui ad ogni battito può essere pompata una quantità maggiore di sangue rispetto a quanto avviene in una persona mediamente allenata. L'incremento della gittata sistolica produce anche una diminuzione del polso a riposo. Negli sport che richiedono soprattutto forza e che prevedono sforzi brevi ed intensi, la pressione sanguigna aumenta invece temporaneamente, per cui il cuore deve lavorare contro una resistenza maggiore. Di conseguenza le dimensioni del muscolo crescono per aumento dello spessore della sua parete sinistra. Se in una gara multipla vengono combinati sport di resistenza e sport di forza rapida si producono entrambi gli adattamenti. In generale, tuttavia, sia l'aumento di grandezza del ventricolo, sia la funzione di pompa del cuore s'inseriscono nell'ambito normale dell'adattamento fisiologico all'allenamento.

## Un corpo per ogni sport

Un atleta deve adattare in modo ottimale il suo corpo allo sport che pratica, ma deve tenere conto anche della sua costituzione fisica individuale, che può essere modificata solo entro certi limiti. Ciò significa che un corpo può crescere sia in lunghezza (crescita fissa) che in larghezza. Grazie ad un allenamento specifico di forza, la tipologia atletica di un corpo può essere cambiata, passando da una costituzione debole e gracile ad un corpo atletico e robusto o agendo in senso contrario grazie ad una dieta ipocalorica. Non bisogna comunque mai dimenticare che ogni corpo presenta dei limiti individuali e superarli può danneggiare la salute.

Un triatleta, ad esempio, deve essere molto leggero per poter correre velocemente, ma contemporaneamente deve disporre di una buona muscolatura del tronco, necessaria per nuotare, e dei glutei e delle gambe, per andare in bicicletta. Per questo motivo il suo peso corporeo è più elevato di quello di un corridore. Dal canto suo, un decatleta, oltre alle discipline nelle qua-

li è necessaria la forza esplosiva, alla fine della gara deve correre i 1500 m e nel suo caso occorre quindi valutare se l'accento va posto maggiormente sul settore tecnico o su quello condizionale.

### Non è quasi mai troppo tardi

Al triathlon ci si può avvicinare anche ad un'età che dal punto di vista sportivo potrebbe essere considerata avanzata, dipende semplicemente dagli obiettivi che ci si pone. Ad esempio, sulla distanza dell'Iron-man, dove la corsa difficile dal lato riparato dal vento non è autorizzata, anche i «ritardatari» possono ottenere buoni risultati. Nell'epathlon e nel decathlon, invece, le singole discipline sono talmente impegnative sotto l'aspetto tecnico che per arrivare ad un livello accettabile è consigliabile iniziare presto. Ma anche in questi due sport non mancano gli esempi di atleti che hanno raggiunto il successo pur avendo cominciato relativamente tardi.

# Dinamismo. Divertimento. E grande spirito di squadra.



Coop Beachtour 2003: Berna, Basilea, Ginevra, Locarno, Appenzello, Luzerna, Zurigo. **Infos: [www.coopbeachtour.ch](http://www.coopbeachtour.ch)**  
Coop Junior Beachtour 2003: Zugo, Jona, Sursee, Sarnen, Ascona/Locarno, Laufen, Bienne. **Infos: [www.juniorbeach.ch](http://www.juniorbeach.ch)**

Il beachvolley è uno sport moderno. Il beachvolley è appassionante.  
Il beachvolley richiede spirito di squadra e voglia di divertirsi. È per questo  
che Coop sponsorizza il beachvolley. **Per lo sport. Per voi.**

## Il segreto del successo sta nel cambio

Il passaggio da una disciplina all'altra rappresenta una richiesta supplementare per l'organismo. Nel triathlon, ad esempio, la muscolatura deve essere adeguatamente preparata per evitare una diminuzione del rendimento quando si passa dalla bicicletta alla corsa e questo sebbene le due discipline richiedano quasi esclusivamente una prestazione di resistenza. Questo aspetto diventa ancor più importante quando le singole discipline pongono esigenze in settori molto diversi, come è il caso del biathlon dove è importantissimo che al termine dello sforzo di resistenza l'atleta ritrovi stabilità, tranquillità e concentrazione. Occorre allenare anche il passaggio da uno sport all'altro da un punto di vista tecnico, cosicché tutto funzioni perfettamente e possibilmente senza perdite di tempo.

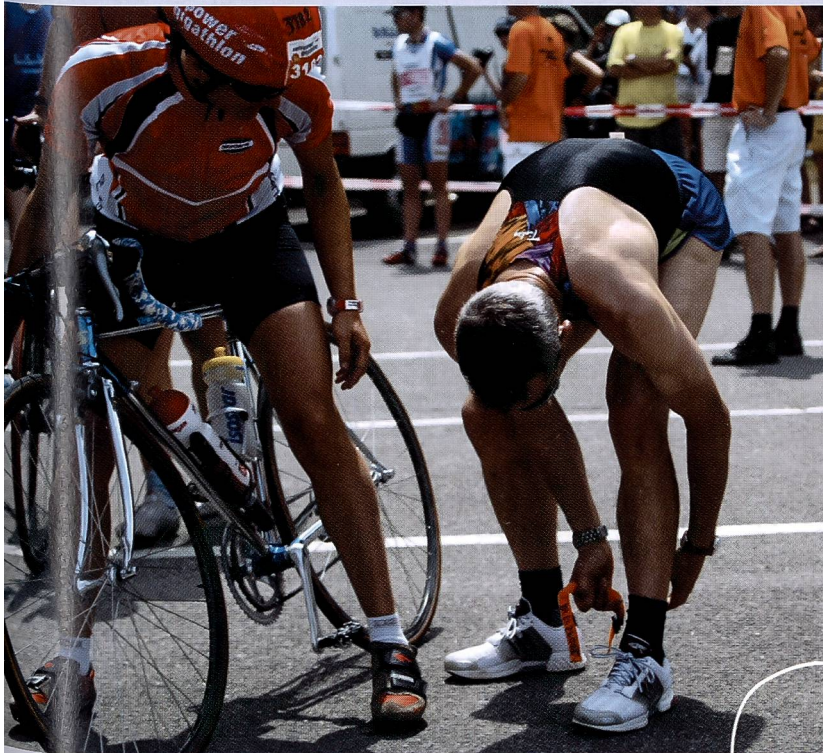
Qui è d'aiuto ricorrere a tecniche mentali, come organizzare anticipatamente il cambio (ad esempio nel triathlon sfruttare gli ultimi metri della gara di nuoto per un ripasso mentale: uscire dall'acqua – sfilarsi la muta da sopra la testa – tenere in mano cuffia ed occhialini, trovare il punto di cambio – gettare la muta, infilare il casco – prendere la bicicletta, spingerla e salirci dopo la linea).



## Recuperare significa migliorare

Una formazione di base polisportiva è opportuna in ogni sport, ma in modo particolare nelle gare multiple, poiché successivamente si può ricorrere ad un repertorio di pattern motori molto più ampio rispetto ad una specializzazione precoce.

Negli sport con gare multiple spesso non è più possibile allenare tutti i settori per ogni singola disciplina per una questione di tempo. A volte, nel settore amatoriale, si dimentica che il successo è strettamente legato al fattore «recupero» e, oltre al lavoro, si cerca di accumulare il maggior numero di chilometri di allenamento. In molti casi, questo atteggiamento provoca l'effetto contrario e, invece di migliorare, la prestazione peggiora, causando anche frustrazione e demotivazione. Perciò, chi pratica sport multipli deve concentrarsi sui suoi punti forti, dedicando loro il giusto spazio durante l'allenamento ed investire il tempo che resta per migliorare i punti deboli.



## Cambiare migliora la salute

Il rischio di traumi negli atleti di punta delle gare multiple è spesso alto perché passano da una disciplina all'altra in uno stato di stanchezza e di poca concentrazione. Inoltre – rispetto agli specialisti di una sola disciplina – questi sportivi non dispongono di presupposti tecnici e muscolari sufficienti in ogni singola disciplina. In ambito amatoriale, il triathlon può invece aiutare a prevenire i traumi, visto che il carico non è unilaterale e si crea quindi una buona compensazione, evitando danni generalizzati dovuti ad una sollecitazione eccessiva.