

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: Chi sei veramente?
Autor: Aeberhard, Christin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001154>

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: 14.03.2025

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



Chi sei veramente?

Lo scalatore è un avventuriero, gli orientisti sono amanti della natura, mentre gli snowboarder sono piuttosto dei buontemponi assai pigri... Ad ogni categoria di sportivi sono attribuite peculiarità e manie. Ma quali sono le caratteristiche dei triatleti e i cliché che li accompagnano?

Christin Aeberhard; foto: Bakke-Svensson/Ironman

Tre chilometri e 800 metri a nuoto fra le onde del mare, 180 km in bicicletta e 42 chilometri a corsa nel caldo torrido di Hawaii. I giornalisti statunitensi diedero prova di grande fiuto quando decisero di mostrare questa gara di resistenza alla televisione. Le immagini degli sportivi d'acciaio nel deserto di lava di Big Island incantarono letteralmente gli spettatori. «Per partecipare ad un evento simile bisogna essere completamente pazzi!» Fu questa la reazione del pubblico e ancora oggi i triatleti sono etichettati come individui un po' svitati. Circa 50'000 di questi sportivi affrontano ogni anno una delle 25 gare Ironman che si tengono in tutto il mondo. Ma sono veramente matti da legare? No, pazzo è solo chi, dopo una preparazione insufficiente, aspetta lo sparo sulla linea di partenza.

Una seria preparazione

Il corpo umano può fornire molte più prestazioni di quanto la maggior parte delle persone possa credere. Oggi, la vita che conduciamo non ci costringe più ad andare oltre i nostri limiti ed è

forse questa la ragione che spinge un numero così elevato di individui a cogliere grandi sfide. Se si abitua con cura il proprio corpo a fornire sforzi fisici elevati, una gara di questo tipo non presenta alcun rischio per la salute sebbene rimanga un'importante impresa. I triatleti non sono quindi affetti da pazzia ma semplicemente delle persone che nuotano volentieri, che si divertono a trascorrere molte ore su una bicicletta o correndo e che hanno una grande autodisciplina e una volontà di ferro. Sono proprio queste le premesse necessarie per poter disputare una gara del genere. Non bisogna inoltre dimenticare che il triathlon non consiste solo in prove sulla lunga distanza. Anche delle competizioni più corte possono entusiasmare chi non è in grado o non vuole investire troppo tempo nella preparazione.

Asociali?

«Life is simple: swim, bike, run, eat, sleep». Il triathlon è una disciplina che per molti non rappresenta soltanto un hobby, ma un vero e proprio stile di vita. Come fare però a conciliare lavoro, casa, fami-



glia e vita sociale? Il lavoro bene o male va integrato nella vita di tutti i giorni, altrimenti come si potrebbe finanziare i campi d'allenamento o la nuova bicicletta?

Stando ad alcuni cliché, i triatleti sono persone egoiste, incapaci di stabilire dei rapporti umani, che vivono con dei paraocchi e che non hanno altri interessi al di fuori dello sport che praticano. Anche per loro le giornate sono composte soltanto di 24 ore, una quantità di tempo assai limitata per poter svolgere altre attività. Tuttavia, chi riesce a pianificare abilmente le proprie giornate non è obbligato a condurre una vita da eremita. Una corsetta nel bosco la si può fare anche prima di andare al lavoro e il tragitto casa-ufficio può anche essere sfruttato per allenarsi in bicicletta.

Pull boy? No grazie!

Quando si allenano tre discipline, occorre essere efficaci ed evitare di perdere tempo. Ciò che conta è riuscire a percorrere il maggior numero di chilometri. Un allenamento in cui le pulsazioni non superano il 70% della frequenza massima equivale dunque ad una perdita di tempo. Il triatleta macina chilometri: nuota come una macchina voltafieno e preferisce fare 10 volte 100 metri piuttosto che perdere tempo a nuotare con un pull boy. In pianura, sulle due ruote può raggiungere i 40km/h ma in curva tituba come un bambino di tre anni su una bicicletta con le rotelle. Bisogna soffrire per essere veloci, è questo il motto di molti triatleti. E sebbene la maggior parte di loro sappia che una tecnica pulita ed economica influisce considerevolmente sulla prestazione, gli esercizi tecnici non sono quasi mai integrati nella pianificazione degli allenamenti. I professionisti invece sanno da tempo che se si vuole far parte del plotone di testa è necessario tentarle tutte per influire sulla prestazione. E la formazione tecnica deve far parte del programma.

Meno tecnici più tecnologici

Quello che i triatleti trascurano dal profilo tecnico durante gli allenamenti, lo recuperano in un altro ambito della tecnica. Uno dei cliché che accompagnano questo sport corrisponde alla realtà. I triatleti nutrono una grande passione per il materiale di gara, per la gioia dei fabbricanti di articoli sportivi. Ogni disciplina necessita infatti di un equipaggiamento completo, e non di uno qualsiasi! Per nuotare è necessaria ad esempio la muta in neoprene con la nuova superficie «Nano SCS» (grande idrorepellente) che fa quasi tutto da sola... l'atleta deve solo entrare in acqua. E che dire delle novità dell'ultima fiera di ciclismo esposte persino nelle zone cambio dei

triathlon di campagna? Se non c'è abbastanza tempo per allenarsi cerchiamo almeno di dotarci del miglior materiale in circolazione!

Non semplici consumatori

I triatleti non sono però soltanto dei consumatori passivi che acquistano tutto quello che c'è sul mercato. Sono soprattutto dei perfezionisti alla perenne ricerca di possibilità di miglioramento al di fuori degli allenamenti fisici. Un esempio: per lungo tempo in gara la scia era vietata, e lo è ancora in diverse manifestazioni. È stato quindi necessario trovare delle soluzioni alternative per diminuire la resistenza all'aria e così è stato creato il manubrio aerodinamico, sul quale i triatleti possono sdraiarsi riducendo così la resistenza frontale. Chi lo ha inventato? Gli specialisti del ciclismo? No, i triatleti. I ciclisti l'hanno adattato successivamente sulle loro biciclette per le gare a cronometro.

Anche in ambito di alimentazione i triatleti sono dei pionieri. Mentre gli adepti della corsa continuavano ad ingerire solo pasta per fare il pieno di energia, i triatleti avevano già capito l'importanza delle proteine per la prestazione e per la fase di recupero e cambiato le loro abitudini alimentari. Spesso e volentieri le idee e la passione per il materiale ultimo grido che caratterizzano questa categoria di sportivi sono motivo di scherno da parte degli adepti di altre discipline di resistenza. Stranamente però, qualche tempo dopo, questi specialisti optano spesso per le stesse innovazioni ... ■

Christin Aeberhard è docente di educazione fisica e triatleta. Per qualche anno ha fatto parte del quadro juniori di Swiss Triathlon per poi passare alla distanza Ironman. Nel 2005 vinse il campionato mondiale Ironman nella sua categoria di età e giunse 37esima al traguardo (classifica femminile). Oggi partecipa ancora sporadicamente ad alcune competizioni.