

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 5

**Artikel:** Il triathlon nell'infanzia

**Autor:** Gilomen, Martin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999431>

#### 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](#)

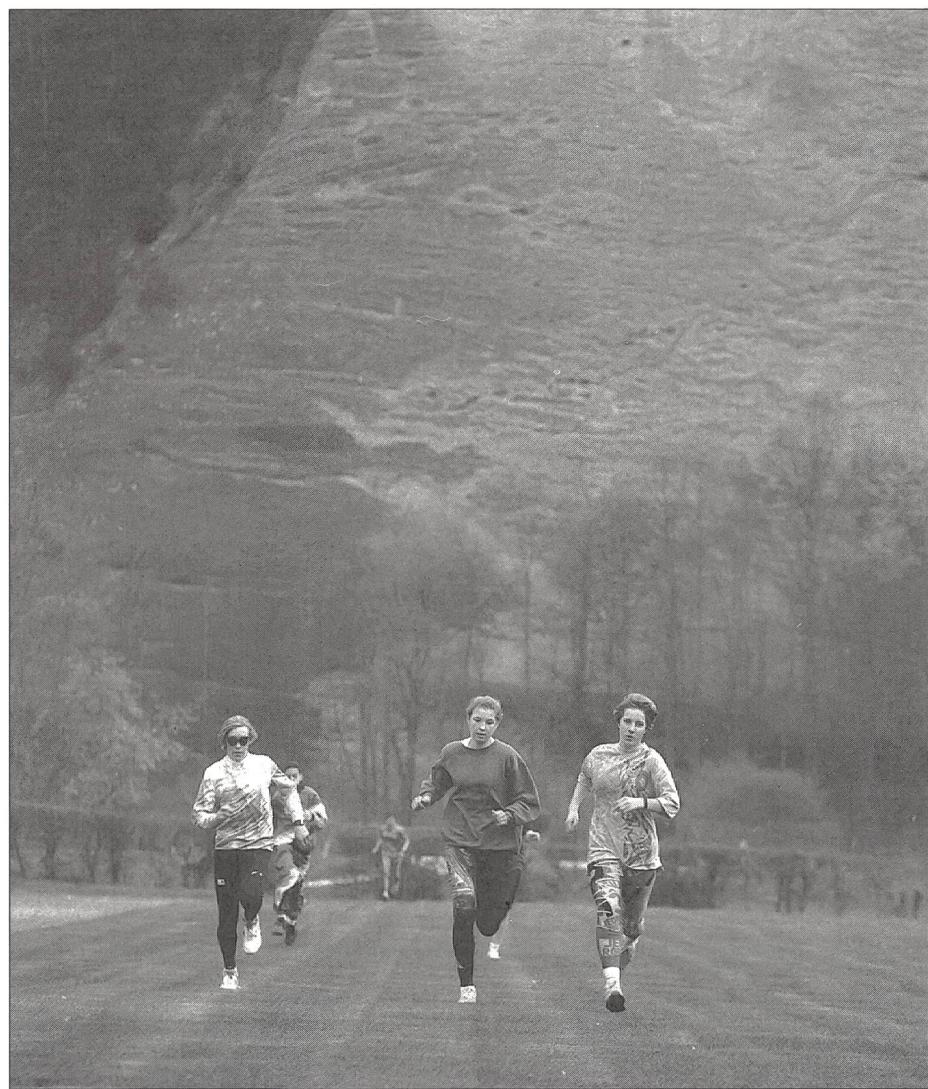
**Download PDF:** 12.01.2026

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

# Il triathlon nell'infanzia

di Martin Gilomen, capodisciplina triathlon alla SFSM  
traduzione di Aldo Doninelli

**Distribuzione dei pettorali, ricognizione del percorso,  
preparazione degli indumenti di ricambio, concentrazione e:  
«Pronti!», «Via!» ...**



**Distanze da percorrere nei triathlon in base all'età**

<b>Categorie</b>	<b>Età</b>	<b>Distanze in km</b>		
		<b>nuoto</b>	<b>ciclismo</b>	<b>corsa</b>
<b>Scolari 1</b>	fini 11 anni	0,2	5	1,5
<b>Scolari 2</b>	fini 13 anni	0,4	10	3
<b>Giovani</b>	fini 16 anni	0,75	20	5
<b>Juniori</b>	fini 19 anni	1,5	40	10

Questa sequenza potrebbe riassumere gli attimi che precedono l'inizio di una qualsiasi competizione sportiva se non fosse per quel riferimento agli indumenti di ricambio che lascia intuire che si tratta di una competizione di triathlon. Nella zona riservata al cambio di tenuta e di indumenti regna sempre una notevole tensione, un nervosismo febbrile, misti anche ad una certa dose di genuina aggressività.

Se poi il nostro sguardo incrocia quello di occhi luminosi da cui sprizza gioia, oppure occhi interrogativi ed impauriti, che celano timore o scetticismo, allora possiamo concludere che si tratta di un triathlon per bambini e giovani.

La competizione rappresenta il momento culminante di una lunga ed intensa fase di preparazione. Prima della partenza si ripensa alle numerose sedute di allenamento, quando il monitor descriveva accuratamente l'evento agonistico. Capita di ripensare anche alle divertenti forme giocate eseguite nell'acqua, agli esercizi di abilità svolti in bicicletta oppure ai svariati giochi nei boschi, correndo su tutti i tipi di terreno.

Spesso, in occasione di una manifestazione giovanile ci si imbatte in scene del genere e questo quadro si presenta puntualmente anche ad ogni triathlon organizzato esclusivamente per i giovani. Nei triathlon per bambini e giovani le distanze da percorrere sono comprensibilmente più corte (vedi tabella). In tutti i casi però, vengono stabilite in base alle distanze olimpiche: 1,5 km nuoto, 40 km ciclismo, 10 km corsa.

Nella tabella pubblicata sulla pagina seguente vengono presentati alcuni esempi di gare di triathlon organizzate nel corso dell'anno per bambini e giovani. Va comunque ricordato che oltre alle manifestazioni ufficiali vengono organizzati altri triathlon per giovani nelle scuole o nelle società sportive. Nel programma vengono proposte anche alcune gare di duathlon. Il duathlon deriva dal triathlon e, come indica il nome stesso, è composto solamente da due discipline, suddivise però sempre in tre tappe. La sequenza prevede di iniziare con la corsa, per poi passare al ciclismo e terminare ancora con la corsa.

Data	Manifestazione	Età	Distanze (in km)		
			Nuoto (o corsa nei duathlon)	Ciclismo	Corsa
7.5	3° Duathlon dell'Irchel per scolari	fino 14 anni	1	5	1
18.6	4° Duathlon per bambini		1	3,4	1
18.6	6° Triathlon grigionese per scolari e giovani		differenti distanze		
25.6	4° Triathlon glaronese per scolari, valido come Campionato Svizzero		2 distanze		
12.8	5° Triathlon per la gioventù di Nidau	fino 11 anni fino 13 anni fino 16 anni	0,1 0,25 0,4	4,5 11,5 18	1 2,5 4,5
12.8	7° Mini-Triathlon di Burgdorf	libero	0,5	20	5
20.8	7° Triathlon zurighese per la gioventù	libero	differenti distanze		
26.8	9° Triathlon bernese, valido come Campionato delle scuole medie e medie superiori	fino 20 anni	0,8	32	8
27.8	3° Triathlon per scolari di Gstaad	scolari			

È importante ricordare che i giovani non devono partecipare a nessuna competizione che, in fatto di distanze, superi la distanza media o addirittura quella lunga. Non è la competizione stessa che deve polarizzare le attenzioni dei giovani, bensì un allenamento variato e motivante, svolto in una buona parte sotto forma di gioco.

### Cos'è il triathlon?

Il triathlon è uno sport individuale di resistenza composto da tre discipline: il nuoto, il ciclismo e la corsa a piedi. Le gare di triathlon vengono svolte senza interruzioni. Il triathlon è nato negli Stati Uniti: le tre discipline sono state scelte fra quelle maggiormente praticate: il nuoto, il ciclismo e la corsa, appunto. Da lungo tempo ormai questi sport fanno parte del programma olimpico, ma soltanto ultimamente ci si è resi conto che il triathlon abbraccia in maniera armoniosa le tre discipline. Così, nel 1994, il Comitato internazionale olimpico ha deciso di introdurre il

triathlon nel suo programma, a partire dai prossimi giochi estivi.

Il fascino principale del triathlon è la notevole polivalenza e la sfida lanciata alle capacità di prestazione fisiche. Il triathlon rappresenta una nuova dimensione nella pratica dello sport. La sollecitazione muscolare

è globale e ciò presuppone un allenamento completo e di una preparazione omogenea. Questa caratteristica è molto importante anche nell'ottica della prevenzione degli infortuni. In effetti, da tempo la medicina sportiva sostiene che le attività sportive di lunga durata, come il nuoto, il ciclismo e la corsa hanno un alto valore preventivo nella promozione della salute.

### L'allenamento della resistenza

I bambini presentano per natura un marcato bisogno di movimento e già a partire dall'età di otto anni essi possono essere sottoposti senza problemi ad un allenamento della capacità aerobica. Anche un esperto in materia quale il dr. Ernst Van Aaken, sostiene che il bambino si comporta come un maratoneta nella sua attività ludica quotidiana. Durante i primi anni dell'età scolare non esistono differenze sostanziali di prestazione fra i due sessi. In effetti, il periodo in cui il giovane è maggiormente ricettivo, per quanto attiene la capacità di resistenza, si situa tra gli 11/12 anni e i 14 anni. L'obiettivo primario della formazione di base nel triathlon è quello di far scoprire al giovane l'importanza del passaggio da una disciplina all'altra. E proprio in questa fase della competizione che la tensione è ai livelli massimi. Da qui risulta quindi op-



portuno strutturare l'allenamento in modo da esercitare almeno due discipline per volta. Non va inoltre dimenticato che, oltre alle discipline del triathlon, è auspicabile completare la preparazione proponendo altre attività di lunga durata allo scopo di variare l'allenamento e risvegliare la motivazione dei giovani, come ad esempio: gite in rampichino, percorsi di slalom nel bosco, percorsi di abilità, attività con i pattini a rotelle o con lo skateboard, corse su scale, percorsi di cross o ancora corse d'orientamento. In inverno si prestano bene le gite con gli sci di fondo e le attività sul ghiaccio.

Nel nuoto è importante disporre di una buona tecnica del crawl, ma anche qui non va dimenticato che l'allenamento deve essere in primo luogo variato e stimolante. Anche in questo caso occorre quindi completare l'allenamento della tecnica con altre attività aquatiche, come i tuffi, percorsi ad ostacoli, nuoto nei differenti stili, giochi nell'acqua e altro ancora. Come si può notare, non vi sono limiti alla fantasia, fintanto che l'allenamento sia divertente e migliori la capacità aerobica del bambino.

### **Il contatto con la natura**

Il triathlon si prefigge altri scopi oltre all'aspetto fisico dell'allenamento: uno di essi è il contatto con la natura. I giovani devono infatti imparare

### **Il triathlon in Gioventù e sport**

Il triathlon è stato accolto in Gioventù e sport in qualità di «piccola disciplina». Finora sono già stati formati più di cento monitori e circa una ventina di esperti. I docenti, i monitori e gli atleti interessati possono rivolgersi all'ufficio cantonale Gioventù e Sport per informazioni.

che il triathlon può essere praticato solamente a contatto con la natura. Occorre quindi programmare gli allenamenti in modo da sfruttare percorsi interessanti, come le strade di bosco, le strade poco frequentate, i terreni accidentati e, perché no, i corsi d'acqua naturali.

### **Salute e sicurezza**

Le gare di triathlon per bambini esigono il rispetto di alcune misure di sicurezza, sia in gara che in allenamento, che permettono di ridurre al massimo il rischio di incidenti:

- la tratta a nuoto deve essere svolta in piscina, in quanto la temperatura dell'acqua è più elevata;
- il percorso in bicicletta deve essere adatto per degli scolari e questo significa che non deve presenta-

re eccessivi dislivelli, deve essere praticamente esente da traffico motorizzato ed è da percorrere in senso orario, così da comprendere unicamente delle curve a destra;

- l'utilizzo del casco durante la tratta in bicicletta deve essere obbligatorio;
- la difficoltà e la lunghezza dei percorsi devono essere differenziate in base alle categorie (vedi tabella). Le distanze riportate nella tabella sono da intendere come valori massimi. Di solito anche ragazzi poco allenati sono in grado di soddisfare le esigenze richieste.

### **Prerequisiti e materiale**

Fin dall'infanzia ogni ragazzo dispone dei prerequisiti sufficienti per praticare il triathlon e rispettivamente le singole discipline. Il problema maggiore risiede nel nuoto, dove la tecnica del crawl è considerevolmente più complicata di quella del ciclismo o della corsa. Per questo motivo è importante prestare maggiore attenzione a questa disciplina nell'ambito dell'insegnamento scolastico. In effetti, di solito i giovani nuotatori sono leggermente avvantaggiati in questo sport.

Il materiale necessario per praticare il triathlon si limita ad una buona bicicletta sportiva e ad un paio di scarpe da corsa. ■

### **Alcuni consigli per l'organizzazione di un triathlon per bambini**

#### **Gara con obbligo di autorizzazione**

Qualora si volesse organizzare una corsa ciclistica sulle strade pubbliche, bisogna contattare le seguenti autorità:

- ispettorato cantonale per il traffico stradale;
- autorità comunali e/o cittadine;
- ufficio forestale;
- centro balneare;
- servizio sanitario e di soccorso;
- assicurazione responsabilità civile.

L'autorizzazione ufficiale viene concessa unicamente se esiste un contratto assicurativo di responsabilità civile. Prima di inoltrare una domanda di autorizzazione, si consiglia di definire in anticipo il percorso per la tratta in bicicletta in accordo con la polizia.

#### **Gara senza obbligo di autorizzazione**

Se la manifestazione agonistica si svolge su strade pubbliche, strade in sterriato, o nel bosco, senza immettersi nella rete di strade principali, allora l'organizzatore non deve richiedere alcuna autorizzazione. Anche in questo caso si consiglia comunque di contattare e informare le autorità e discutere con la polizia circa i percorsi da scegliere.

- Bisogna quindi informare:
- il comune;
  - il bagnino;
  - ev. la polizia.