

# TRIATHLON



# CHE COS'È IL TRIATHLON?

NUOTO



BICI



CORSA



Fino al 1977 sono considerati solo come sport indipendenti

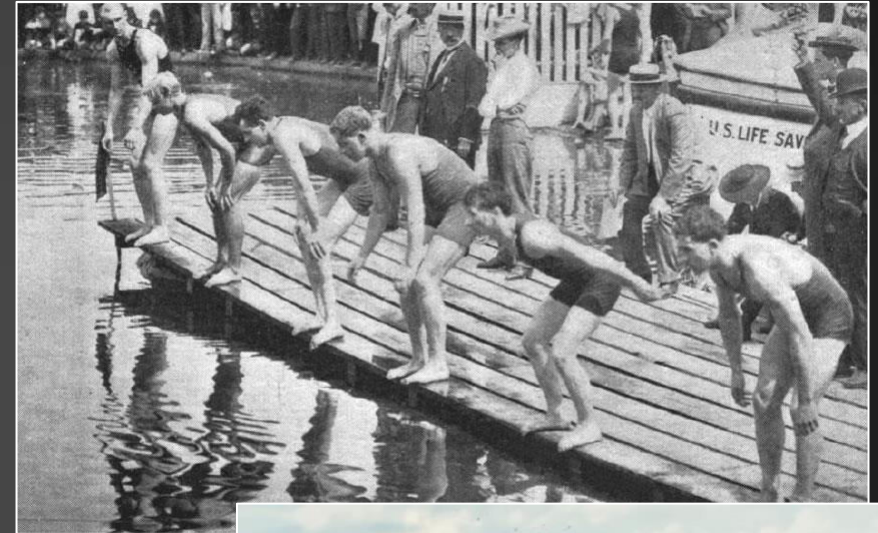
# CENNI SUI 3 SPORT

## NUOTO



- **Prima presenza alle Olimpiadi:** 1896, Atene
- **Curiosità:**
  - alle Olimpiadi del 1900 c'era anche il *nuoto a ostacoli*
  - prima di osservare la nuotata degli aborigeni australiani, la bracciata era subacquea e la testa fuori dall'acqua
- **Nel triathlon:** essendo in acque libere, bisogna prestare attenzione alle boe e alla direzione. Per questo motivo è tipica la respirazione in avanti, in sostituzione di quella laterale.

Al posto del costumone abbiamo il **body da triathlon**, e eventualmente la **muta**



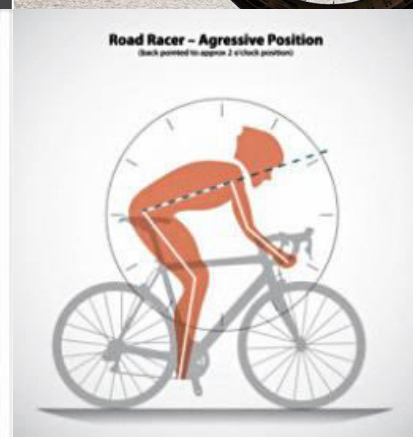
# CENNI SUI 3 SPORT

## CICLISMO



- **Prima presenza alle Olimpiadi:** 1896, Atene
- **Nel triathlon:** la bici da utilizzare può essere una **bici da corsa o da triathlon** (come in foto)  
Anche la posizione del corpo, in vista della frazione di corsa, è differente rispetto a quella da tenere durante una gara di ciclismo.

Comune infatti è l'uso di **appendici** su cui appoggiare il peso



# CENNI SUI 3 SPORT

## CORSA



- **Prima presenza alle Olimpiadi:** 1896, Atene
- **Nel triathlon:** è l'ultima frazione, per cui è quella che ospita la cosiddetta *volata finale*, gli ultimi metri in cui si dà il tutto per tutto.

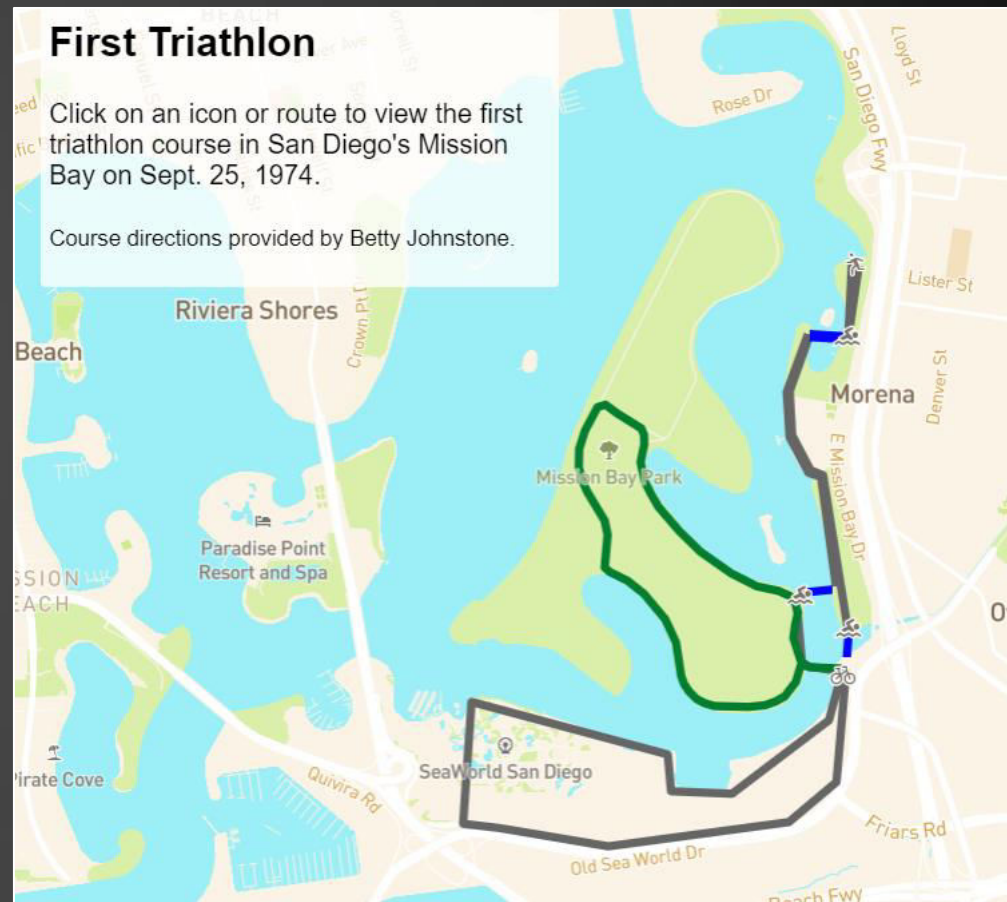


# DOV'È NATO?

(ufficialmente)

USA, San Diego  
1974

- Da un'idea di Jack Johnstone and Don Shanahan, due corridori
- Molto diverso dal moderno triathlon: corsa → bici → nuoto → corsa → nuoto



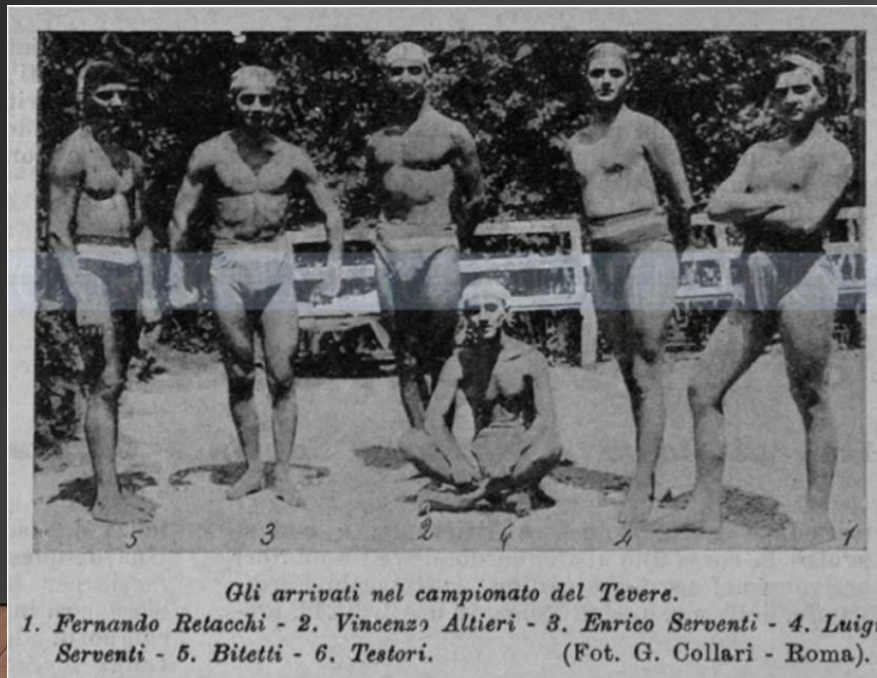
# DOV'È NATO?

FRANCIA, Joinville-le-Pont  
1920

- Si dice che una delle prime competizioni di questo sport multidisciplinare sia stata la gara "Les trois sports"

ITALIA, Roma  
1905

- Da una pagina della Stampa sportive si legge di una gara podistica ciclistica nautica



## VARIE

UNA GARA POLISPORTIVA A ROMA. — Domenica ebbe luogo la corsa podistica ciclistica nautica in occasione dei festeggiamenti del 20 settembre.

La corsa si è effettuata sul seguente percorso: Porta Pia, via Nomentana, viale Pariò, Tevere, via Flaminia.

Gli iscritti erano 80. La partenza ebbe luogo alle ore 7 da Porta Pia, dovendosi compiere un tratto a piedi, un tratto a nuoto ed un tratto in bicicletta. Giunsero: 1. Bitetti. Olindo, della podistica Lazio; 2. Pace Giuseppe della Virtus; 3. Torchio Umberto, della podistica Lazio; 4. Barghiglioni Carlo; 5. Torchio Alfredo.

Il premio di rappresentanza consistente in una fascia d'onore ed una me-

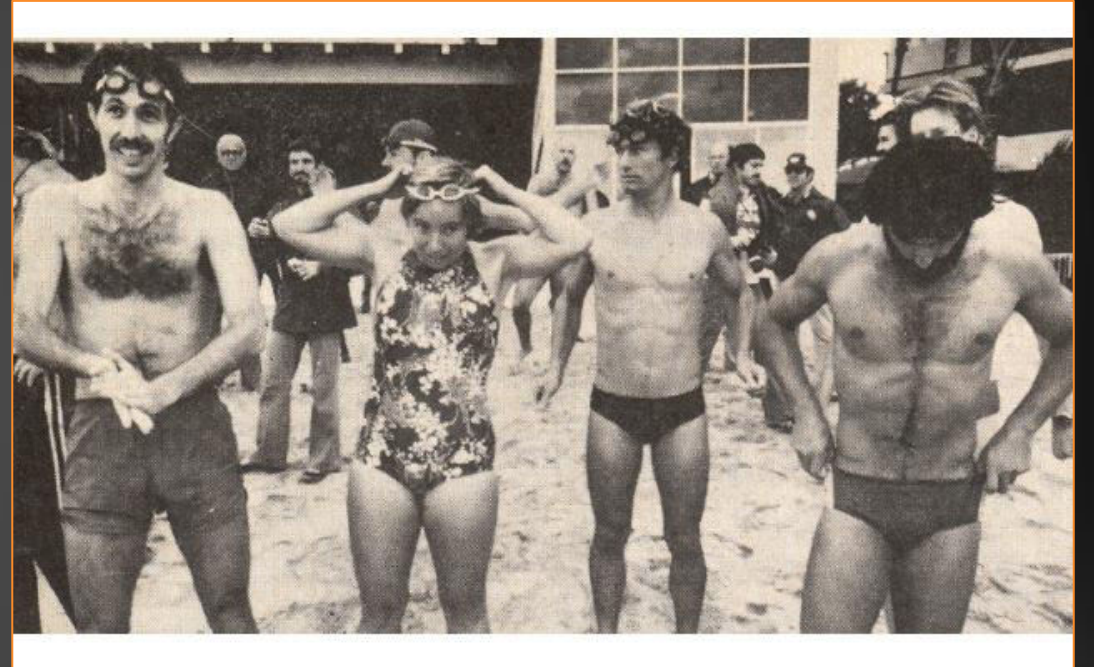
CICLI E MOTOCICLI

# «LA LEGGENDA»

## HAWAII, Honolulu 1979

- Da una discussione sulla gara più dura tra la *Waikiki rough water swim* (3,8 km a nuoto), la *112 mile bike race around Oahu* (180 km in bicicletta), e la *Honolulu Marathon* (42,195 km di podismo) Si decise di combinarle tutte e 3, dando i natali all'**Ironman**

- I partecipanti furono 14
- Uno di loro aveva comprato la bici il giorno prima
- John Dumbar, che comandava la gara, arrivò 2° dopo essersi fermato a riempire la borraccia con della **birra** fresca.
- Un altro atleta si fermò prima del traguardo per una pausa al **McDonald**





# LA GARA

## DISTANZE

Distanza	Nuoto	Ciclismo	Corsa
"supersprint"	400 m	10 km	2,5 km
"sprint"	750 m	20 km	5 km
"olimpico"	1500 m	40 km	10 km
"Doppio olimpico"	3000 m	80 km	20 km
"Ironman 70.3" o "half Ironman"	1900 m	90 km	21,097 km
"Ironman" o "super lungo"	3800 m	180 km	42,195 km <sup>[1]</sup>

# LA GARA

## ZONE CAMBIO

- **Nuoto → bici:**
  - togliersi occhialini e cuffia
  - mettere il casco (togliere eventuale muta)
  - accompagnare la bici fuori dalla zona cambio e infilare le scarpe, prima o direttamente sulla bici
- **Bici → corsa:**
  - posare la bici e togliere il casco
  - infilare le scarpe da corsa



# LA GARA

## ALCUNE ULTERIORI REGOLE

- **La muta:** di norma facoltativa, se la temperatura dell'acqua è inferiore a 14°C o 16°C l'uso è obbligatorio; oltre i 20° è vietata.
- **Nuoto:** ove le temperature dell'acqua siano inferiori ai 13° la frazione di nuoto viene annullata
- **Draft/No draft:** nella parte di bici bisogna saper osare, poichè è la frazione di gara più consistente, ma anche saper risparmiare le energie per la corsa.

Per questo la tecnica del *draft*, lo sfruttamento della *scia* di un atleta anteriore, è molto tattica.

Ed è anche per preservare questa difficoltà intrinseca del triathlon che esistono gare dove la *scia* è permessa, e altre dove è vietata.

# LA GARA

## VARIANTI

- **AQUATHLON:**  
2.5km corsa, 1km nuoto, and 2.5km corsa.



- **DUATHLON:**  
10km corsa, 40km bici, and 5km corsa.



# OLIMPIADI

## SYDNEY 2000: il debutto

Per la prima volta il triathlon fu inserito nel programma olimpico

I primi vincitori olimpici **Brigitte MacMahon** (Svizzera) e **Simon Whitfield** (Canada)



2

1

3

2

1

3



# PARAOLIMPIADI

## RIO 2016: il debutto

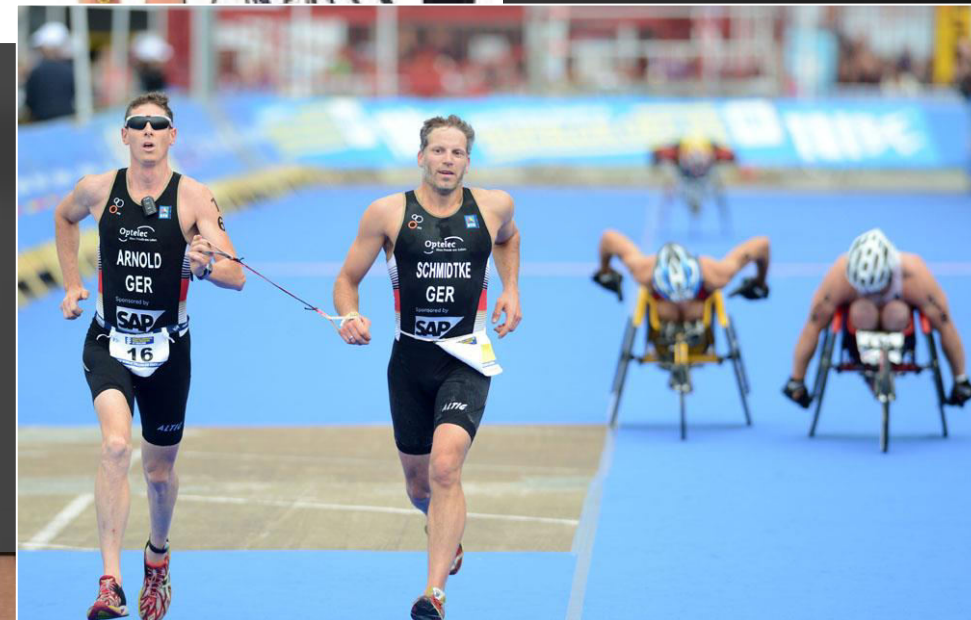
- **Distanza**

750m nuoto, 20km bici, con handbike o tandem con una guida, 5 km di corsa o in sedia a rotelle.

- **Categorie**

PT1-PT4: atleti con varie disabilità, in ordine di gravità

PT5: atleti con disabilità visive



# L'ATLETA

## ALLENAMENTO

- Come ogni sport, **differisce** a seconda della specialità e della distanza
- Consiste in un mix di allenamenti singoli di qualità, lunghi/medi aerobici e combinati (più allenamenti di diverse discipline in un giorno)
- Per gli agonisti è consigliato un programma settimanale che comprenda (almeno)
  - **Nuoto:** 2-3 allenamenti di qualità e 1-2 aerobici
  - **Corsa:** 3 allenamenti di qualità e 1 lungo aerobico
  - **Bici:** 1 uscita lunga (>50km) e eventualmente uscite più brevi o indoor con l'utilizzo dei rulli.
  - **Potenziamento:** corpo libero o palestra, da aggiungere o sostituire a una seduta




# L'ATLETA

## MINDFULNESS

Completare il piano dedicando qualche minuto di spazio alla mente, prima e/o dopo l'allenamento, per focalizzare gli obiettivi e essere consapevoli del proprio corpo, capacità e limiti



**alessandrofabian**  Osservare il proprio corpo e i segnali che ci invia significa gestire al meglio le proprie energie. Tutto è collegato! Aumentare la consapevolezza di noi stessi può davvero migliorare il nostro metodo di allenamento e di gara! La natura ci ha donato un perfetto sistema di feedback, ascoltiamo! 🙌



# L'ATLETA

## ALCUNI CAMPIONI

Alessandro  
FABIAN



Ashleigh  
GENTLE



Alice BETTO



Georgia  
TAYLOR-BROWN



Vincent LUIS

