

Progetto Triathlon School





Attività promozionale delle società nella Scuola

Come sappiamo tutti oltre all'attività di promozione da parte dei referenti regionali della scuola, le società – singolarmente ed ognuna per proprio conto - hanno modo di presentare nelle scuole l'attività che svolgono con i giovani.

L'azione di promozione è certamente **obiettivo condiviso** dalla Federazione e da ogni singola società, pertanto si ritiene necessario e proficuo condividere anche una linea di azione comune, con il fine di perfezionare l' avviamento all'attività del triathlon.

Da questo progetto dipenderà "la domanda" di triathlon futura, perché dalla misura di gradimento degli studenti deriverà la nostra (Federazione e Società come unico Agente) vera possibilità di offrire triathlon.

Le società che con passione e professionalità hanno lavorato e lavoreranno quotidianamente con il loro spirito sportivo e dilettantistico potranno possedere una comune linea guida.

Pertanto con l'intento di unire le forze, per rafforzare la convinzione che la promozione delle società diretta alla scuola sia presentata con una metodologia condivisa ed univoca, si introduce e si spiega il concetto di marchio Triathlon School.

Tutte le società autorizzate che promuoveranno la nostra disciplina nella scuola, riceveranno la certificazione federale, identificata con il marchio Triathlon School (allegato n.1) ed il Format delle lezioni standardizzate (allegato n.2) da presentare quale proposta didattica nel corso degli incontri nella Scuola.



Le società interessate ed in possesso dei requisiti indicati di seguito, possono richiedere la certificazione Triathlon School attraverso la presentazione della domanda da inviare direttamente al Settore Scuola

I requisiti della società richiedente :

- essere affiliata alla FITRI ed aver partecipato da almeno un anno alle attività giovanili federali;
- possedere un tecnico FITRI di II livello attivo (come da regolamento SIT)
- avere non meno di 12 tesserati appartenenti alla fascia di età compresa tra 8 e 19 anni ;
- indicare le caratteristiche degli impianti utilizzati, proprio in uso per le diverse discipline;
- disponibilità nella propria sede di materiali tecnici: biciclette, caschi e rastrelliere;

La F.I.Tri , attraverso la commissione Scuola, rilascia la certificazione Triathlon School alle società in linea con i requisiti elencati .



Con il marchio Triathlon School le società autorizzate avranno a disposizione i seguenti materiali :

- Dvd promo – didattico FITRI
- Pubblicazione destinata ai tecnici e agli insegnanti : M. Miglio /Nuotare Pedalare e Correre il Triathlon nella scuola
- Linee Metodologiche : Format Lezioni del Triathlon School “Nuotare Pedalare e Correre: il triathlon nella scuola”
- Format gara promozionale
- Certificazione federale
- Targa “Triathlon School”
- Gadget promozionali per i ragazzi : elastici scarpe, cinesini, pettorali

Allegati:

n.1 Certificato di Centro di Avviamento al Triathlon

n.2 Format Lezioni del Triathlon School “Nuotare Pedalare e Correre: il triathlon nella scuola

n.3 Diplomi Finisher Triathlon School

Allegato n. 1 - Certificato di Centro di Avviamento al Triathlon (Certificato FAC SIMILE)



CENTRO DI AVVIAMENTO AL TRIATHLON

La Federazione Italiana Triathlon attesta che la società

è in regola con le disposizioni federali e abilitata a svolgere
attività promozionale
nella scuola e di avviamento al Triathlon giovanile
per l'anno_____.

Viene rilasciato ufficialmente il marchio



Il Presidente Federale

Renato Bertrandi

Allegato n. 2

FORMAT LEZIONI



“Nuotare, pedalare, correre: il triathlon a scuola”



Le Multidiscipline

Il triathlon è uno sport multidisciplinare dove nuoto, ciclismo e corsa si svolgono senza soluzione di continuità. I concorrenti partono con la frazione di nuoto in acque libere, al termine della quale, raggiungono la zona di transizione (o zona cambio) dove trovano bicicletta, scarpe e casco, necessari per la frazione ciclistica. Gli atleti ritornano in zona di transizione alla conclusione del ciclismo, posano bicicletta e casco, cambiano le scarpe da ciclismo con quelle da corsa e si apprestano a compiere l'ultima frazione, quella di corsa, che determinerà l'esito finale della gara.

Il duathlon si articola in tre frazioni corsa , ciclismo ,corsa, senza soluzione di continuità. La prima frazione podistica è la più lunga delle due e termina nella zona di transizione dove gli atleti, dopo aver cambiato le scarpe e afferrato la bici, si dirigono verso la successiva frazione ciclistica, al termine della quale faranno ritorno nella zona di transizione per il cambio e la decisiva frazione di corsa.

L'aquathlon consiste in una gara di nuoto preceduta e seguita da una frazione di corsa. Nato sulle spiagge dell'Australia come gioco fra ragazzi e fra persone di ogni età, l'aquathlon ha un significato tecnico soprattutto promozionale. L'assenza del ciclismo permette a chiunque di provare l'esperienza di una gara di nuoto e corsa che, nella sua semplicità, concentra già molto dell'entusiasmo che caratterizza il triathlon e riduce al minimo il bisogno di mezzi e di attrezzature .

Il winter triathlon è una disciplina tipicamente invernale e presuppone la presenza della neve. La gara prende avvio con la frazione di corsa, seguita da quella di ciclismo con la mountain bike e da quella di sci di fondo.

Approccio metodologico

La multilateralità e la polivalenza sono i concetti a cui si devono riferire gli aspetti didattici e metodologici dell'attività sportiva nella scuola. L'uso di variegate esercitazioni, l'utilizzo di strumenti diversi, l'arricchimento del processo di formazione mediante esperienze sempre nuove, caratterizzano il concetto di multilateralità. La pratica del triathlon/duathlon si adatta perfettamente ad una proposta didattica di questo tipo che può assumere il ruolo di un vero e proprio vocabolario motorio se organizzata nel modo corretto. Diversi approcci metodologici invece assicurano l'aspetto polivalente del progetto formativo e hanno lo scopo di dotare gli allievi della maggior disponibilità possibile ad affrontare e risolvere i problemi motori. La pratica del ciclismo, le esercitazioni coordinative e tecniche dell'atletica leggera, realizzate in contesti ambientali e socio-culturali diversi e complementari, forniscono al soggetto in età evolutiva la possibilità di attingere ad una vasta gamma di risorse motorie per completarle nell'espressione ultima della multisportività.

Il Progetto

Gli Obiettivi

La conoscenza dello sport attraverso un'esperienza vissuta, è uno degli obiettivi fondamentali dell'attività didattica nella scuola, in vista anche dell'acquisizione e del consolidamento di abitudini permanenti di vita. È evidente il ruolo che lo sport può assumere nella vita del giovane e dell'adulto sia come mezzo di difesa della salute, sia come espressione della propria personalità, sia come strumento di socializzazione e di riappropriamento della dimensione umana a compensazione dei modi alienanti nei quali si svolge spesso la vita dei nostri giorni.

È opportuno, al riguardo, richiamare l'attenzione degli operatori sui rapporti fini-mezzi che vanno tenuti presenti e correttamente impostati secondo le situazioni e le esigenze proprie degli alunni loro affidati.

In particolare occorre tener presente che l'approccio allo sport, realizzato anche in modo competitivo, deve rispondere alla condizione che:

1. le attività riescano effettivamente a coinvolgere la generalità degli alunni;
2. ogni forma di competizione sia diretta a valorizzare la personalità dei singoli alunni e pertanto costituisca la verifica concreta, non tanto del conseguimento o del miglioramento di un risultato, quanto dell'impegno personale, dell'applicazione assidua, dell'osservanza delle regole proprie del tipo di attività;

Gli operatori dovranno inoltre:

3. far conoscere il triathlon e le altre multidisciplin
4. avviare alla pratica della multidisciplin
5. creare rapporti di collaborazione fra la scuola e le strutture federali.

I Mezzi

1. Caschi
2. biciclette
3. birilli e cinesini
4. pettorali con elastici
5. elastici per sostituire i lacci delle scarpe

Gli Spazi

Possono essere utilizzati tutti gli spazi a disposizione come palestre, cortili scolastici, aree adiacenti alla scuola (es. piste ciclabili...), piscine convenzionate.

FORMAT LEZIONI

I Moduli di lavoro

L'attività sportiva scolastica dedicata alle multidisciplinè può essere proposta come attività conclusiva di un percorso iniziato in autunno con la preparazione alla corsa campestre e proseguito, durante l'anno scolastico, con l'atletica leggera. Nella programmazione scolastica, l'inserimento di un progetto come il Triathlon School di 4/5 settimane, con 2 lezioni per settimana, può essere sufficiente a sperimentare una multidisciplinè come il triathlon/duathlon. Sono sufficienti un campo sportivo, un cortile scolastico o qualsiasi spazio verde e una pista ciclabile per praticare corsa, ciclismo e transizioni.

Ogni alunno dovrè semplicemente avere indumenti e scarpe da ginnastica, una MTB e un casco da ciclismo.

Il progetto si può sviluppare in quattro settimane con lezioni standardizzate suddivise in 4 Moduli da due lezioni ciascuno, nel corso dei quali vengono presentati singolarmente i fondamentali della disciplina ed il lavoro specifico di avviamento alla pratica sportiva. Nel quinto modulo vengono dati dei suggerimenti per la realizzazione di una competizione in ambito scolastico.

1. Modulo: Le transizioni T1 e T2
2. Modulo: Il ciclismo – i fondamentali tecnici
3. Modulo: Il duathlon
4. Modulo: Il triathlon e l'aquathlon
5. Modulo : Format Gara

1° Modulo : Le transizioni T1 e T2

Le fasi di transizione costituiscono l'essenza e la specificità del triathlon/duathlon/aquathlon.

Le transizioni, T1 e T2, costituiscono una fase assolutamente delicata dell'intera attività, sia da un punto di vista tecnico, sia in particolar modo sotto l'aspetto formativo-educativo, poiché in esse ritroviamo molti dei principi su cui si fonda la metodologia didattica. L'intera metodologia si sviluppa all'interno di un'area specifica, detta **Zona di Transizione**, all'interno della quale, ogni studente ripone la propria attrezzatura e attorno alla quale ruota l'intera attività. Il valore estremamente educativo che riveste tale area, sia per il rispetto delle regole che degli spazi propri e altrui, offre alla triplice disciplina un aspetto di fondamentale importanza per la formazione dei giovani in età evolutiva.

In questo primo modulo, per facilitare l'approccio metodologico verso le multidisciplinarietà, vengono proposti gli elementi specifici della transizione nel duathlon, mentre si rimanda al modulo 4, tutto ciò relativo alla transizione nel triathlon. La scelta di tale successione, è legata alle attività didattiche da proporre in condizioni climatiche favorevoli.

Gli obiettivi formativi del modulo:

- a) Sviluppo/Consolidamento delle capacità coordinative attraverso l'uso delle transizioni.
- b) Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
- c) Padroneggiare molteplici capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti.

Prima Lezione

Gli obiettivi tecnici relativi alle transizioni possono essere sintetizzati nell'acquisizione e nel perfezionamento delle abilità di transizione:

1. correre conducendo la bicicletta:

- camminare conducendo il mezzo, con entrambe le mani sul manubrio, con la mano sulla sella;
- camminare conducendo il mezzo dalla sella andando dritto;
- correre conducendo il mezzo su percorsi a slalom;
- correre conducendo il mezzo in gruppo;
- staffette e giochi;

2. salire e scendere dalla bicicletta in movimento

- monopattino: appoggiando un piede sul pedale e afferrando saldamente il manubrio, andare in avanti con la spinta dell'altro piede; l'esercizio va fatto con il piede destro e sinistro;
- spingere la bicicletta con un piede in appoggio sul pedale, montare in sella e proseguire spostando l'appoggio sull'altro pedale dopo aver scavalcato la bicicletta;
- condurre la bicicletta correndo lentamente, appoggiare il piede sul pedale e montare in sella, scendere dall'altro lato;
- condurre la bicicletta correndo lentamente, montare in sella senza appoggio del piede sul pedale;
- percorsi, staffette e giochi con le esercitazioni precedenti e in abbinamento a quelle per condurre la bicicletta.

3. infilare le scarpe da corsa

Dopo aver insegnato e dimostrato la tecnica per infilare le scarpe a terra si possono proporre esercizi e giochi in cui gli allievi debbono velocemente infilare le scarpe. Le stesse esercitazioni vanno poi abbinate alle abilità precedenti. I lacci delle scarpe devono essere sostituiti dagli elastici per facilitare l'inserimento dei piedi nelle scarpe.

4. indossare e allacciare il casco.

Come nelle esercitazioni che riguardano le scarpe, è fondamentale la manualità, ma anche la perfetta preparazione del casco e la successione dei gesti. Abbinando le abilità fino a questo punto trattate si possono allestire

giochi e percorsi in cui si devono infilare scarpe e casco, condurre la bicicletta, salirvi e pedalare su percorsi vari che possono essere di vario tipo come quelli di destrezza.

5. indossare il pettorale con l'elastico.

I giochi proposti nelle esercitazioni precedenti possono essere integrate con l'utilizzo del pettorale da indossare fissato con l'elastico.

Seconda Lezione

Proposte operative e giochi con il casco, le scarpe e il pettorale

- corsa lenta con lo stop: al segnale dell'insegnante ogni alunno deve fermarsi, togliersi le scarpe e continuare a correre scalzo; al nuovo segnale dell'insegnante ogni alunno deve tornare rapidamente dove ha lasciato le scarpe e calzarle velocemente;
- tutte le scarpe vengono ammassate al centro della palestra, i due caschi vengono posizionati ai due lati estremi della palestra: si chiede agli alunni di correre lentamente in ordine sparso; al segnale convenuto ogni alunno cerca le sue scarpe, le calza e si dirige verso uno dei due caschi; viene assegnato un punto ai due alunni che riescono a raggiungere il casco e ad indossarlo;
- i caschi posizionati a terra; tanti ragazzi quanti sono i caschi devono raggiungere il proprio casco, indossarlo e allacciarlo il più velocemente possibile;
- il gioco precedente integrato con l'utilizzo del pettorale;
- il gioco precedente può essere proposto partendo da posizioni diverse (es. da seduti, supini, ecc.), inserendo un minipercorso da eseguire per poter raggiungere il casco (sottopassaggi, rotolamenti, capovolte, slalom, ecc.) o compiti da eseguire (lanciare un pallone, raccogliere un nastro, sfilarsi una maglia, ecc.);
- il gioco precedente può iniziare con i ragazzi scalzi che, oltre al casco, dovranno mettersi anche le scarpe e il pettorale;
- tutti i giochi precedenti possono essere organizzati a staffetta o a squadre

2° Modulo : Il ciclismo – i fondamentali tecnici

L'uso della MTB, previsto in tutte le categorie dei Giochi Sportivi Studenteschi, ha consentito un approccio alla disciplina in modo estremamente semplificato quindi non si manifestano particolari espedienti tattici che non siano il semplice pedalare il più velocemente possibile. Questo dato di fatto, favorito dalla brevità delle distanze di gara, è assolutamente positivo dal punto di vista tecnico come da quello della formazione del carattere e della mentalità del giovane.

Gli obiettivi del modulo:

- a) Sviluppo/Consolidamento delle capacità coordinative attraverso l'uso della bicicletta
- b) Conoscenza del mezzo di lavoro e delle abilità tecniche finalizzate alla pratica sportiva scolastica

Prima Lezione

- in leggera discesa, il ragazzo deve dirigere dritto stando seduto e dandosi qualche spinta con i piedi che rimangono radenti al suolo;
- dirigere dritto stando seduto e pedalando per una distanza di 100/150 metri in rettilineo, possibilmente sforzandosi di calpestare una riga tracciata al suolo;
- dirigere dritto tra due file di birilli o di coni che convergono sempre più a imbuto fino a lasciare uno spazio ridotto per il passaggio;
- i due esercizi precedenti svolti in piedi sui pedali anziché da seduti.
- dirigere dritto su una riga in accelerazione costante da seduto e poi in piedi sui pedali;
- dirigere dritto su una riga voltando la testa a destra e a sinistra: da seduto, in piedi e accelerando;
- dirigere dritto in una strettoia segnata con i ritti del salto in alto che costringa il ragazzo anche al controllo delle spalle;
- dirigere dritto su un asse in bilico (altalena)

Seconda Lezione

1. frenare

Saper frenare dà al principiante sicurezza e fiducia e favorisce il processo di apprendimento. La frenata deve essere progressiva e graduale con entrambi i freni

- frenare con entrambi i freni dopo un tratto di accelerazione;
- frenare utilizzando solo il freno anteriore o solo quello posteriore a velocità ridotta;
- frenare iniziando con il freno anteriore e aggiungendo la frenata di quello posteriore;
- frenare dosando l'intensità dei due freni;
- frenare facendo volutamente sgommare la ruota posteriore;

2. curvare

È bene chiarire subito che curvare significa inclinare la bicicletta per contrastare la forza centrifuga che tende a spingere il ciclista verso l'esterno e che tale forza dipende dalla velocità e dal raggio della curva da affrontare. È importante inoltre spiegare subito che il pedale interno alla curva va tenuto alto e il peso del corpo sbilanciato sulla gamba esterna.

- lo slalom o gimkana: lo slalom fra coni o birilli o cinesini posti a diverse distanze costituisce un esercizio importantissimo per l'apprendimento delle abilità di guida e di equilibrio prima ancora che per quella di curvare. L'allontanamento o l'avvicinamento dei punti di riferimento consentono la possibilità di acquisire adattamenti specifici a diverse velocità. Per la semplicità organizzativa ed esecutiva di tale esercizio è facile adattarlo a situazioni ludiche, staffette o giochi che possono coinvolgere anche i più grandi. Correttamente misurato e controllato esso può anche costituire un valido parametro di valutazione dei progressi fatti registrare dai bambini e dai ragazzi.
- lo slalom gigante: con i coni si costruiscono delle porte che i ragazzi devono attraversare; tali porte possono essere più o meno inclinate e di larghezza diversa;
- come l'esercizio precedente può essere utilizzato in diversi modi e sfruttato anche per migliorare abilità parallele;
- l'otto: si richiede al ragazzo di seguire un percorso a otto girando intorno a due birilli posti a distanze variabili.

- la margherita: con quattro birilli posti ai vertici di un quadrato e uno al centro, si chiede al ragazzo di girare intorno ai birilli esterni passando ogni volta dal centro.

3. frenare e curvare

L'acquisizione della giusta tecnica di frenata prima della curva comporta la consapevolezza che la velocità va ridotta prima della curva e che tale operazione inizia in rettilineo soprattutto con il freno anteriore e continua privilegiando quello posteriore all'ingresso della curva.

- l'inversione a U: con l'utilizzo di coni o birilli si tracciano due giri-boa attorno ai quali il bambino deve curvare arrivando dal rettilineo e dopo aver adeguatamente frenato, girando in entrambi i sensi o facendo un percorso a otto.
- la rotatoria: si tracciano con i birilli due semicerchi concentrici così da realizzare una corsia semicircolare che i ragazzi devono affrontare dopo aver frenato. L'esecuzione dell'esercizio con ampiezze diverse permette la sperimentazione di diverse velocità d'entrata in curva e di inclinazione della bicicletta;
- il vortice: la disposizione di tre o quattro porte parallele costringe l'allievo ad una serie di curve a raggio più o meno ampio. L'esercizio può essere eseguito a stringere o ad allargare in entrambe le direzioni.

4. stare in equilibrio sulla bicicletta

- passaggio sotto l'asticella: con due ritti e un'asticella posta piuttosto bassa si chiede all'allievo di abbassare il busto al fine di passare sotto. Abbassando l'altezza dell'asticella l'allievo dovrà pensare a diversi modi per non urtare con il dorso, all'inizio si limiterà a flettere il busto in avanti, poi ad arretrare il bacino e appoggiare l'addome sulla sella, infine si sbilancerà lateralmente. In questo esercizio è opportuno lasciare agli allievi la possibilità di inventare soluzioni personali per affrontare il problema, dando in un secondo tempo, le soluzioni che non sono scaturite spontaneamente;
- slalom in equilibrio precario: si esegue lo slalom facendo passare la ruota anteriore sempre da un lato e quella posteriore sempre dall'altro rispetto ai birilli. L'esercizio può essere eseguito da seduti o in piedi sui pedali purché si utilizzino dei birilli bassi;
- slalom con birilli sotto la pedaliera: la ruota posteriore passa dal lato opposto di quella anteriore. In pratica le due ruote percorrono una gimkana diversa intorno ai birilli;
- l'otto in equilibrio precario: si richiede all'allievo di seguire un percorso a otto girando intorno a due birilli o a due cerchi posti a distanza

- ravvicinata al punto da dover eseguire l'esercizio a velocità molto ridotte o quasi da fermi;
- il surplace: rappresenta l'esercizio di equilibrio statico per eccellenza ed è fondamentale per l'acquisizione del perfetto controllo del mezzo.

I Moduli che seguono, in linea con gli obiettivi proposti dal Progetto Scuola e approvati dal Ministero, avranno come scopo l'avviamento alla pratica sportiva e alle competizioni nella multidisciplinaria.

3° Modulo : Il duathlon

Attraverso la conoscenza del duathlon nei suoi aspetti tecnici, gli obiettivi didattici di questo modulo didattico saranno improntati prettamente sull'avviamento alla pratica sportiva.

Gli obiettivi del modulo:

- a) Attività motoria e sportiva in ambiente naturale
- b) Avviamento alla pratica sportiva
- c) Saper rispettare le regole del gioco in funzione dell'avversario e di se stessi.

Prima Lezione

1. giochi, staffette in palestra e percorsi di abilità

- staffetta di corsa-bici con percorso a slalom;
- staffetta di corsa con percorso a slalom conducendo per mano la bicicletta;
- staffetta a slalom di corsa con sottopassaggi e ostacolini da saltare;
- staffetta a slalom con sottopassaggi e ostacolini da superare conducendo per mano la bicicletta;
- staffetta con zona di transizione: percorso di andata e ritorno di corsa, indossare il casco, prendere la bicicletta e condurlo per mano sullo stesso percorso di andata e ritorno, posare la bicicletta, togliere e posare il casco, ripetere l'andata e ritorno di corsa;
- stessa staffetta con la prima frazione da scalzi, calzare le scarpe, indossare il casco, ecc.;
- la classe viene divisa in due, tre o più squadre; gli alunni di ogni squadra formano una fila dietro alla linea di partenza, al via il primo di ogni fila corre in direzione del cerchio situato sul lato opposto della palestra, dove deve lasciare le proprie scarpe, e ritorna scalzo a toccare la mano del compagno che segue, che compie il medesimo percorso; quando l'ultimo della fila termina il suo percorso riparte il primo che

- scalzo corre in direzione del cerchio, cerca le proprie scarpe fra quelle dei suoi compagni, le calza e torna a dare il cambio al compagno che segue;
- la stessa staffetta viene riproposta con la variante del casco: ogni alunno deve correre con il casco e porgerlo al compagno che segue che dovrà indossarlo prima di compiere la sua frazione;
 - la classe viene divisa in due squadre; gli alunni di ogni squadra formano una fila; il primo alunno, indossando il casco, parte di corsa in direzione di una clavetta posta al lato opposto della palestra conducendo la bicicletta per mano; terminato il suo percorso egli porgerà casco e bicicletta al compagno che segue e così via fino all'ultimo frazionista;
 - stessa staffetta, ma con gli alunni scalzi che partono dopo aver calzato scarpe e indossato il casco;
 - staffetta con il monopattino; in rettilineo o a slalom;
 - staffetta duathlon (corsa-bici-corsa) con la bicicletta usata come il monopattino avendo cura di far eseguire agli allievi l'esercizio alternando l'uso dei piedi.

Seconda Lezione

1. giochi e staffette all'aperto

- staffetta in bicicletta a slalom;
- staffetta a slalom in bicicletta con sottopassaggi e ostacolini da superare;
- staffetta con zona di transizione: percorso di andata e ritorno di corsa, indossare il casco, prendere la bicicletta e condurla per mano sullo stesso percorso di andata e ritorno, montare sulla bicicletta e compiere lo stesso percorso pedalando, scendere, posare la bicicletta, togliere e posare il casco, ripetere l'andata e il ritorno di corsa;
- stessa staffetta con la prima frazione da scalzi, calzare le scarpe, indossare il casco, ecc.;
- staffetta multipla: ogni alunno compie la prima frazione di corsa, la seconda conducendo la bicicletta per mano, la terza usandola come monopattino, l'ultima pedalando. Le stesse frazioni possono essere proposte in ordine inverso o secondo la fantasia dell'insegnante/tecnico;
- miniduathlon a staffetta: ogni alunno percorre una prima frazione di corsa, indossa il pettorale, il casco e afferra la bicicletta sulla quale può montare al punto stabilito e iniziare a pedalare; conclusa la seconda frazione dovrà scendere dalla bicicletta, correre conducendola per mano, fino al punto dove dovrà posizionarla, slacciare e togliere il casco e



concludere con la terza frazione di corsa, prima di consegnare il pettorale al compagno che segue;

4° Modulo : Il triathlon e l'aquathlon

Dopo una prima fase introduttiva ed un primo approccio con il duathlon, quest'ultimo modulo avrà come obiettivo la conoscenza del triathlon/aquathlon e la preparazione alle competizioni, ed eventualmente per chi ne avesse l'opportunità, alla partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi.

Le due discipline vengono proposte nello stesso modulo poiché le esercitazioni avranno molti elementi tecnici comuni.

La proposta didattica che si vuole suggerire deve essere vista come una semplice proposta Promozionale, in cui ogni studente, indipendentemente dalla propria preparazione atletica e dal proprio percorso sportivo extrascolastico, può avere la possibilità di avvicinarsi alle multidisciplin e vivere questa esperienza in modo totalmente positivo e non come uno sforzo che vada al di là delle proprie capacità fisiche.

In ambito scolastico, ogni studente deve essere stimolato a proseguire nella sua scelta verso le multidisciplin, supportato da un'idea di sport non agonistico infatti la didattica nella scuola deve essere strutturata e proposta sempre in modo stimolante e mai in modo selettivo.

Nella scuola gli obiettivi verso la pratica sportiva sono i seguenti:

- a) Saper gestire in modo consapevole gli eventi della gara (le situazioni competitive) con autocontrollo e rispetto dell'altro, accettando con fair play il verdetto della competizione.
- b) Saper rispettare le regole e gli avversari.
- c) Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.
- d) Saper utilizzare e gestire le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.
- e) Saper risolvere problemi in forma originale.

Prima Lezione

In questa prima lezione verranno presentate delle attività didattiche da svolgere in piscina:

1. giochi e staffette in piscina

Le esercitazioni proposte in piscina presumono una certa acquaticità da parte dei ragazzi e norme di sicurezza che l'insegnante e il tecnico devono valutare prima di proporre gli esercizi che seguono. Alcuni di essi possono essere proposti solo in piscine con determinate caratteristiche di sicurezza.

Piscine con pavimenti scivolosi mal si adattano a diverse esercitazioni di "transizione", mentre la situazione ideale è rappresentata dalle piscine circondate da prato.

- rincorrere a nuoto un compagno partito qualche secondo prima; i ruoli si invertono quando l'inseguitore riesce a toccare i piedi dell'inseguito;
- lo stesso esercizio realizzato a squadre di 3-4 alunni crea situazioni molto simili alla frazione natatoria del triathlon;
- il tappo: tre alunni nuotano lentamente fianco a fianco nella stessa corsia; un quarto ragazzo ha lo scopo di sorpassarli infilandosi nel poco spazio lasciato dai compagni;
- staffetta di corsa nell'acqua bassa;
- staffetta: corsa nell'acqua bassa e poi fuori dalla vasca;
- staffetta a nuoto con giro di boa;
- staffetta a nuoto, uscita dalla vasca, corsa nell'acqua bassa;

Seconda Lezione

Riprendendo alcune proposte dalle lezioni precedenti, ed osservando le norme di sicurezza sopraindicate, possono essere aggiunte delle attività finalizzate alla competizione. Ogni studente dovrà avere a disposizione un pettorale con l'elastico, le proprie scarpe con gli elastici, la cuffia ed il materiale per il nuoto. Nella zona circostante la piscina, dovrà essere attrezzata una zona cambio, quindi, se c'è dello spazio sufficiente per un minicircuito di ciclismo può essere utilizzato per la frazione in bici, in assenza, possono essere collocate sul bordo vasca delle bici con i rulli o delle cyclette.

Ogni studente prima delle esercitazioni dovrà posizionare il proprio materiale in zona cambio.

- staffetta aquathlon: nuoto e corsa; il percorso podistico può essere integrato con varianti coordinative di diverso genere (slalom, capovolte, sottopassaggi, ecc.), ma deve essere proposto su terreno non scivoloso anche se bagnati;
- staffetta triathlon: nuoto, ciclismo, corsa. La frazione di ciclismo può essere sostituita con le cyclette o con le biciclette posizionate su rulli da ciclismo.
- 25m nuoto, uscita dall'acqua, corsa su un tappeto del bordo vasca o sul prato, tuffo dalla parte opposta della corsia, 25m nuoto.
- 25m nuoto, uscita dall'acqua, in zona di transizione si infilano le scarpe, il pettorale con elastico, effettuano una leggera corsetta intorno alla piscina, rientrano in zona cambio, si tolgono scarpe e il pettorale, di nuovo tuffo e 25m nuoto.
- 25m nuoto, uscita dall'acqua, in zona di transizione si infilano le scarpe, il pettorale con elastico, il casco e in base alle caratteristiche della struttura, effettuano la frazione in bici (circuiti o cyclette), rientrano in zona cambio, lasciano il casco ed effettuano una leggera corsetta intorno alla piscina.
- staffetta di specialità : ogni studente sceglie la frazione da percorrere, es: uno effettua la frazione di nuoto, uno quella di ciclismo e l'ultimo quella della corsa. Il testimone sarà rappresentato dal pettorale che i frazionisti dovranno scambiarsi

5° Modulo : Format Gara

Vi proponiamo di seguito delle indicazioni per la realizzazione di una competizione in ambito studentesco.

In funzione delle richieste scolastiche, le distanze proposte saranno tali da consentire ad ogni studente di poter completare in modo gratificante la propria prestazione, ed eventualmente, qualora ve ne fosse la possibilità, saranno di preparazione per i Giochi Sportivi Studenteschi.

Pertanto, in riferimento a quanto detto sopra, ogni proposta didattica, dovrà consentire ad ogni studente di vivere positivamente la propria esperienza con le multidisciplin.

Le distanze suggerite andranno da un minimo ad un massimo secondo le caratteristiche e le capacità degli allievi:

	Distanze
Triathlon	25-50 m nuoto + 1-3 km ciclismo + 200-400 m corsa
Duathlon	200-400 m corsa + 1-3 km ciclismo + 200 m corsa
Aquathlon	25-50 m nuoto + 200-400 m corsa

Per la realizzazione di una struttura di gara, proponiamo i seguenti elementi e numeri:

kit manifestazioni	n. pezzi per la manifestazione
zona cambio <ul style="list-style-type: none"> • struttura di recinzione • nastro percorsi • cartellonistica : <ul style="list-style-type: none"> ✓ entrata bici ✓ uscita bici ✓ entrata corsa ✓ uscita corsa 	1
Arco gonfiabile partenza-arrivo oppure striscione/transenna/birilli/ecc.	1
rastrelliera es : deathlon mottez 5 posti	2 (batteria max 10 persone)
banner - striscioni	
bandiere ad arco	
gazebo iscrizioni - promozione	1
birilli	20
cinesini	20-50
pettorali* + elastici*	
caschi	10 (batteria max 10 persone)
cuffie*	
ristoro finale	
<i>*Uno per studente</i>	
gadgets studenti	
Si consiglia la distribuzione di eventuali gadget per i singoli studenti	
diplomi finisher TRIATHLON SCHOOL	

Allegato n. 3 - Diploma Finisher Triathlon School (Diploma FAC SIMILE)



FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

PROGETTO TRIATHLON SCHOOL

ROMA, 25 Maggio 2010

A _____

PETTORALE n. _____

FINISHER



progetto triathlon school



Data ,

Al settore scuola

LA SOCIETA

AFFILIATA IN DATA.....

DOTATA DELLA PRESENZA DEL TECNICO DI II LIVELLO**INDICARE NOME**
.....

CON NUMERO TESSERATI IN FASCIA 8 -19

UTILIZZA GLI IMPIANTI

DISPONE DI BICICLETTE CASCHI E RASTRELLIERE

CHIEDE

LA CERTIFICAZIONE TRIATHLON SCHOOL

Timbro / Firma