



Intervista esclusiva ai tecnici Sisport di triathlon

Nella nostra sede di Mirafiori sta prendendo ufficialmente il via il progetto di formazione di una squadra di triathlon, lo sport multidisciplinare che coniuga nuoto, corsa e ciclismo. Alla vigilia di quest'importante nuova avventura per Sisport, abbiamo intervistato i tre tecnici federali messi a disposizione dalla società. Si tratta di **Mattia Roppolo**, che seguirà gli allenamenti di corsa, **Pietro Scattareggia**, che accompagnerà gli atleti nel nuoto e **Paolo Braida**, che guiderà gli iscritti nella pianificazione degli allenamenti e delle uscite di ciclismo.

Raccontateci le vostre esperienze di atleti

Mattia: *Fino al 2008 sono stato un atleta agonista in tutte le discipline del mezzofondo prolungato, dalla corsa in montagna alla corsa su pista. Ho vestito la maglia della nazionale in due occasioni (Gimnasiadi nel 2002 e Campionati Mondiali di Corsa in Montagna nel 2004). Nel 2004 sono stato Campione Italiano individuale di Corsa in Montagna, Campione Italiano a squadre di cross, Campione Italiano a squadre su strada, 2° ai Camp. Italiani di Cross e 3° ai Camp. Italiani di Mezza Maratona. La corsa (soprattutto in montagna) è sempre stata nel mio DNA "complice" la passione trasmessa da mio papà. Lo sfizio che mi manca e che prima o poi mi toglierò è quello di correre una maratona.*

Paolo: *Come atleta provengo dal canottaggio, sport praticato a livello agonistico continuativamente dal 1993 al 2002, poi occasionalmente fino allo scorso anno. Ho vestito la maglia della nazionale una sola volta nel 1999 in una competizione ufficiale vincendo quattro titoli italiani e diverse medaglie ai campionati italiani. Quest'anno mi sono lanciato nel triathlon, tesserato per il Cus Torino Triathlon, ottenendo un inaspettato terzo posto di categoria alla mia seconda gara. Nel mezzo una parentesi in mountain bike (nel 2000) e qualche gara di corsa su strada (tra tutte la Maratona di Montecarlo nel 2009).*

Pietro: *La gran parte della mia vita sportiva l'ho passata in acqua. Ho iniziato nuoto frequentando i tradizionali corsi. All'età di 9 anni mi sono trasferito in Sisport dove ho iniziato il mio percorso agonistico. Ho gareggiato sempre per i colori Sisport fino all'età di 20 anni: ero uno stileliberista che ha partecipato a numerosi Campionati Italiani di Categoria e anche a due edizioni di Campionati Italiani Assoluti (tra l'altro uno si è svolto presso il nostro impianto). La mia esperienza nell'atletica si limita ad aver partecipato ai Giochi Studenteschi della Gioventù nelle corse campestri. La bici invece la uso come mezzo di trasporto, non ho mai praticato il ciclismo come disciplina sportiva.*

Descriveteci la vostra formazione come tecnici

Mattia: *Già durante la mia attività agonistica giovanile ero interessato al mondo dell'allenamento. Spesso partecipavo a congressi o corsi di aggiornamento per i tecnici federali. L'iscrizione a Scienze Motorie dopo il diploma di maturità scientifica è stato quasi naturale. Da quel momento mi sono davvero appassionato al mondo dell'allenamento in tutte le sue forme, costruendomi una grande base di conoscenze in ambito anatomico e fisiologico, le "fondamenta" su cui si sviluppa una buona preparazione.*

Paolo: *Laureato in Scienze Motorie nel 2004, ho iniziato l'attività di allenatore giovanile di canottaggio nel 2000 presso la SC Esperia per poi diventare allenatore della squadra agonistica della RSC Cerea nel 2003, squadra allenata fino al 2012 prima di approdare alla sezione canottaggio di Sisport. Dopo due anni intensi e ricchi di successi, ho proseguito alla SC Esperia grazie al prezioso contributo degli ex-atleti Sisport che mi hanno seguito. In questi anni i miei atleti hanno vinto 4 titoli mondiali e diverse medaglie ai campionati del mondo. Per quanto riguarda l'attività federale ho ricoperto il ruolo di collaboratore del settore junior maschile della Nazionale partecipando al campionato del mondo nel 2010; successivamente, dal 2013 al 2015, sono stato collaboratore del settore olimpico femminile e responsabile della squadra Nazionale u23 femminile ai campionati del mondo. Tra le altre esperienze lavorative in ambito sportivo ricordo con piacere l'attività di istruttore nella Scuola Calcio Juventus nel 2003-2005.*

Pietro: *Ho iniziato come istruttore di nuoto nella sede Sisport di Settimo Torinese. Dopo un paio di anni, mi hanno assegnato il gruppo preagonistico di nuoto degli Esordienti C (età 6-7-8 anni). L'anno successivo mi sono trasferito nella sede Sisport di Torino dove ho allenato per 3 anni gli Esordienti B (9-10-11 anni) e per 2 anni gli Esordienti A (12-13-14 anni). Adesso, questo ormai è il quarto anno, sono il responsabile della scuola nuoto di Sisport Torino. Per quanto riguarda il triathlon, in passato, ho seguito la parte di nuoto di una società che affittava gli spazi acqua nel nostro impianto.*

Il pubblico alle gare di triathlon è sempre più numeroso e la sensazione è che sia uno sport in netta ascesa. Lo si capisce osservando la folla di persone lungo il tragitto delle gare ma anche guardando le visualizzazioni, in continua crescita, dei video su Youtube. E' vero che il triathlon sta diventando una vera e propria moda?

Mattia: *Il Triathlon come molte altre discipline di endurance (spesso se estreme) sta coinvolgendo e appassionando sempre più persone. C'è a mio modo di vedere un ritorno alla "voglia di faticare" come mezzo di introspezione, conoscenza di se stessi e superamento dei "propri limiti" mentali e fisici.*

Paolo: *Sicuramente il fatto di essere stato inserito tra le discipline olimpiche nel 2000 ha contribuito ad accrescere di anno in anno il numero degli appassionati di questa disciplina. Anche il marketing fa la sua parte. Immaginiamo i produttori di scarpe/biciclette/materiale tecnico, in un colpo solo possono triplicare il proprio bacino d'utenza. E' quindi fondamentale per loro che diventi una moda.*

Pietro: *Potrebbe essere una moda perché coinvolge molte persone over 40. La grande rivoluzione accaduta negli ultimi 15/20 anni, secondo me, è che le persone hanno compreso e provato sulla propria pelle che fare sport crea un benessere psicofisico straordinario. "Fare fatica" fa bene e*

mantiene in salute. Di conseguenza è fantastico praticare uno sport che unisce tre discipline così affascinanti come nuoto, atletica e ciclismo.

Qual è l'identikit del triatleta?

Mattia: *La "platea" è ampia e variegata, dal super-agonista a chi fa la triplice disciplina per potersi concedere qualcosa di più a tavola. Un aspetto comune è la passione per lo sport, sia che la motivazione sia di carattere puramente agonistico/cronometrico sia che sia di tipo ludico/salutistico.*

Pietro: *E' difficile inquadrare il triathleta tipo. Ci troviamo il giovane che, finito il percorso di nuotatore, vuole cimentarsi in una disciplina più varia o la persona che fa triathlon per "scaricarsi" dopo una giornata di lavoro. Quello che accomuna tutti è l'aver scelto una disciplina dove "ti diverti" solo se fai fatica.*

E' sbagliato pensare che il triathlon sia uno sport solo per ironman?

Mattia: *Sì! Il triathlon in alcune sue declinazioni è assolutamente alla portata di tutti. E' uno sport fatto di diverse distanze, non esiste solo il famoso ironman, ma anche gare che rientrano nelle capacità di tutti (se adeguatamente allenati).*

Paolo: *Il fascino dell'ironman, atleta in grado di percorrere lunghe distanze in tre differenti discipline, cattura certamente l'attenzione dei media e del pubblico. In un'epoca in cui i limiti sono spostati sempre un po' più in là, il mito del superuomo si ritrova nell'immagine del triatleta ed è fondamentale che più gente possibile possa credere di poterlo diventare. Ecco che dall'ironman si arriva al triathlon sprint o al triathlon off-road per far sì che molta più gente possa avvicinarsi a questa disciplina.*

Pietro: *Non occorre essere un superatleta per fare questo sport. Basta impegno, costanza e tutto si può raggiungere! Ci sono varie distanze che vanno da quelle corte, lo sprint (750 m nuoto, 20 km bici, 5 km corsa) a quelle lunghe, l'ironman (3800 m nuoto, 180 km bici, 42 km corsa). Nelle brevi distanze essere più nuotatore è decisivo, in quelle lunghe contano il ciclismo e la corsa.*

C'è un tipo di fisico "naturalmente" adatto al triathlon?

Mattia: *La caratteristica più importante, a mio avviso, è quella dell'adattabilità ai diversi impegni fisici. Essere in grado di concatenare tre gestualità motorie così diverse in un'unica gara richiede davvero molta propensione al cambiamento dello sforzo muscolare.*

Paolo: *Essendo una disciplina prettamente di endurance vale la regola del cosiddetto rapporto "peso-potenza"; più la distanza si allunga meno potenza è necessaria, di conseguenza più l'atleta sarà leggero e più sarà performante. Resta il fatto che, a parità di peso, chi è più potente vince. Ecco quindi che sarà importante pianificare un allenamento che consideri tutti i sistemi fisiologici di produzione di energia senza limitarsi all'allenamento della sola resistenza.*

Pietro: *E' fondamentale avere un buon motore aerobico e la capacità mentale di allenare quel sistema. L'ideale sarebbe avere un fisico con il giusto equilibrio tra leggerezza e potenza. Nelle tre discipline troppa leggerezza e troppa forza sono deleteri e sovraccaricano il fisico.*

Qual è l'impegno minimo di allenamento settimanale richiesto?

Mattia: *Come minimo bisognerebbe svolgere 3-4 allenamenti alla settimana suddivisi tra le varie discipline. Anche in questo caso la strategia Sisport è quella di dare - seppur in un contesto di gruppo - una risposta individualizzata in base agli obiettivi e alle disponibilità temporali dell'atleta. In fondo lo sport deve essere anche divertimento e svago e in molti casi non deve essere un'ulteriore fonte di stress per l'atleta (amatoriale).*

Paolo: *Essendo una multidisciplinaria piuttosto complessa è difficile non pensare ad un allenamento quotidiano, al massimo con un giorno di riposo infrasettimanale. Una buona programmazione di squadra deve tener conto quindi della disponibilità di tempo di ciascun atleta.*

Pietro: *Direi due allenamenti di corsa, due allenamenti di nuoto ed eventualmente un'uscita in bicicletta nel week end!*

Cosa consigliereste a una persona che vuole cominciare?

Mattia: *Vivere l'avvio alla pratica del triathlon come una quotidiana scoperta delle reazioni e risposte del fisico a seguito degli allenamenti. Ai miei atleti dico sempre che devono essere in grado di superare il primo mese di "adattamento/allenamento" dopodiché tutto diventerà più facile, divertente e stimolante.*

Paolo: *Semplicemente di provare: venite in Sisport a fare la settimana di prova gratuita!*

Pietro: *Di portarsi in borsa il necessario per nuotare e correre e venire a provare da noi, scaricandosi sul sito gli orari di allenamento! (www.sisport.life ndr)*

Gli obiettivi della squadra Sisport di triathlon?

Mattia: *Creare un team di atleti coeso in cui ognuno è seguito ed allenato secondo le proprie caratteristiche e obiettivi. Se sussistono questi aspetti i risultati agonistici non tarderanno ad arrivare!*

Pietro: *Sia l'atleta che vuole vincere le Olimpiadi sia il neofita che vuole finire un triathlon olimpico hanno un denominatore comune: sfidare se stessi e impegnarsi per raggiungere l'obiettivo prefissato. Sisport, con un impianto senza eguali e uno staff qualificato, è in grado di raccogliere tutte le sfide di coloro che vorranno praticare il triathlon da noi!*

Torino, 17 novembre 2016