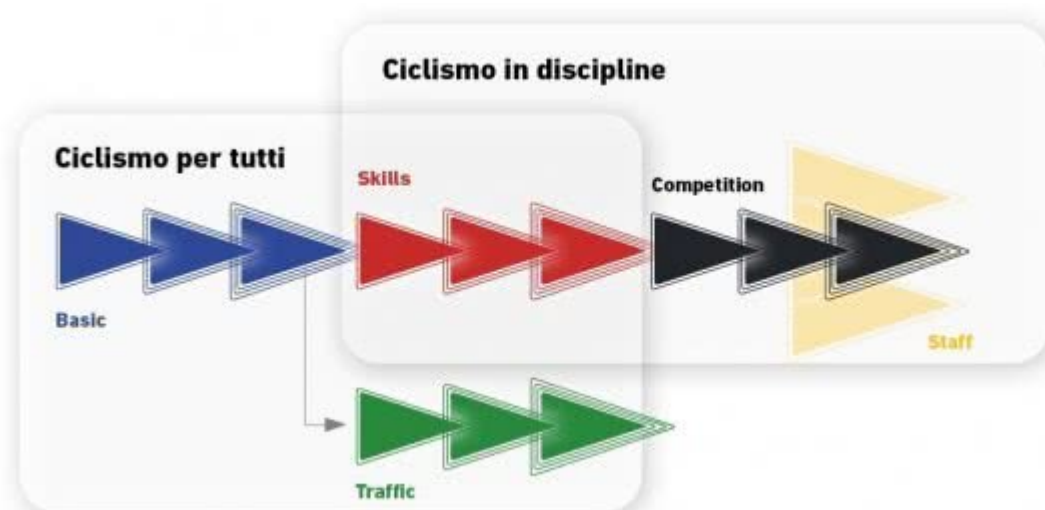


Andare in bicicletta: Struttura della Swiss Cycling Academy

L'obiettivo principale della Swiss Cycling Academy è di mostrare un metodo strutturato per apprendere ad andare in bicicletta.



La Swiss Cycling Academy è articolata su cinque livelli (cfr. grafico) che definiscono una struttura metodologica per il ciclismo. I livelli sono commisurati al piano programmatico FTEM di Swiss Cycling. Il programma, in particolare i livelli Basics (F1, F2), Traffic e Skills (F3, T1) deve essere inserito nello sport di massa e si rivolge soprattutto ai bambini. Il livello Skills rappresenta la passerella o il collegamento tra lo sport di massa e un'adeguata incentivazione di nuovi talenti. Nell'ambito dei livelli successivi, si struttura in maniera finalizzata la promozione dei nuovi talenti attraverso il passaggio allo sport agonistico e parallelamente o successivamente la formazione di moniteur.

I cinque livelli

Il **livello Basics** (blu) si focalizza sull'apprendimento di semplici elementi tecnici e sull'ampliamento delle competenze di base sulla bici. Competenze importanti per destreggiarsi in maniera sicura nel traffico.

Il **livello Traffic** (verde) è incentrato sulla conoscenza delle regole della circolazione stradale e sull'apprendimento dei comportamenti fondamentali da adottare nel traffico. Queste competenze possono poi essere approfondite nei corsi di guida in sicurezza di Pro Velo (www.pro-velo.ch) oppure impartiti da agenti di polizia nell'ambito della formazione per il test per ciclisti.

Il **livello Skills** (rosso) si propone di estendere le conoscenze al di là delle regole della circolazione stradale. Si tratta quindi di sviluppare una tecnica personale di conduzione della bici. Occorre specificare che le competenze dei livelli Basics, Traffic e Skills possono essere acquisite con qualunque bicicletta su qualunque terreno. Fin qui le lezioni si svolgono in un contesto non sportivo. Fanno eccezione il BMX, il trial e il ciclismo artistico,

, nelle quali i ragazzi si specializzano relativamente presto. Motivo per cui, in queste discipline, già nel livello Skills è importante garantire una formazione adeguata.

La specializzazione per tutte le altre discipline ha luogo a partire dal **livello Competition** (nero), a conclusione del quale, dopo averne sperimentate diverse, i ciclisti sono pronti ad affrontare le prime gare.

Il **livello Staff** (giallo) mostra la possibilità di formazione per diventare monitori. Questo livello è importante nella misura in cui uno sportivo, durante o dopo la sua carriera, può considerare anche la professione di insegnante e rimanere pertanto attivo nel ciclismo per molto tempo.

Requisiti decisivi di coaching

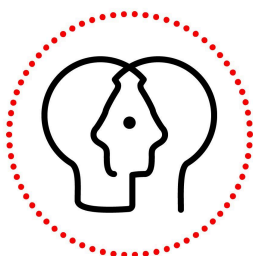
Del livello Staff fanno parte anche le competenze definite da Swiss Cycling per docenti e monitori. Vi sono sei requisiti elaborati da Swiss Cycling e considerati decisivi per un coach. Requisiti auspicati in larga misura: più marcato è il requisito, più idoneo sarà il monitore o il docente.



Capacità di riflessione accompagnata da curiosità, spirito innovativo, apertura e approccio risolutivo. Queste caratteristiche sembrano importanti per insegnare nel migliore dei modi ad andare in bicicletta



Passionalità accompagnata da entusiasmo, passione per lo sport e propensione al lavoro. Queste caratteristiche sono importanti per entusiasmare i partecipanti verso lo sport e diffondere questo entusiasmo verso l'esterno, sul campo.

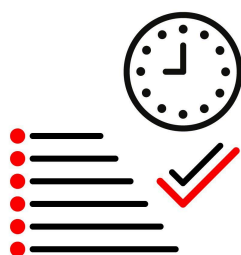


Empatia unita a capacità di collaborazione sono caratteristiche indispensabili nei rapporti interpersonali. Esse consentono di stringere buone relazioni e di personalizzare maggiormente il rapporto con i partecipanti.



Sincerità e modestia sono necessarie per guidare e sostenere il gruppo. Il gruppo deve sempre essere al centro dell'attenzione, gli

apprezzamenti necessari vanno sempre comunicati e tutti i ragazzi devono essere stimolati nel giusto modo.



Assiduità va di pari passo con affidabilità, efficacia, capacità organizzative, fiducia in sé stessi e tranquillità interiore. Queste caratteristiche sono importanti per una buona preparazione e un insegnamento efficace durante le lezioni.



Capacità comunicative sono fondamentali per trasmettere un messaggio in maniera efficace. Questo vale per la lezione e per il rapporto con i genitori e/o altri docenti o monitori.

Sviluppo costante del materiale didattico

Il metodo della Swiss Cycling Academy si articola quindi su diversi livelli suddivisi a loro volta in tre fasi strutturate in progressione. Le fasi includono obiettivi di apprendimento e contenuti didattici. Gli obiettivi di apprendimento di ogni fase vanno obbligatoriamente centrati prima di passare alla fase successiva. In questo modo è possibile garantire progressi costanti. I contenuti didattici sono da intendersi quali esercizi/contenuti complementari da commisurare alle capacità dei partecipanti nei vari livelli.

La Swiss Cycling Academy contempla diversi sottoprogrammi. Uno di questi è il Programma di distintivi chiamato «[Velopass - Collezione i tuoi distintivi!](#)», un prodotto di Swiss Cycling e Pro Velo, che si rivolge principalmente ai bambini e prevede distintivi nei livelli Basics, Traffic e Skills.

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO