

Sport su ruote e rotelle: Una questione di tecnica e di equipaggiamento giusto

La stagione ideale per fare sport all'aperto è iniziata. Le attività da fare su ruote e rotelle non mancano: mountainbike, inline-skating, BMX. Il vantaggio di queste attività è che si addicono ad ogni età ma a condizione di imparare la tecnica giusta.

Uscire all'aperto e lanciarsi, su strade, piazze, cortili su due o otto ruote non può che procurare piacere dopo la lunga stagione invernale. Molte persone, fra cui anche i docenti di educazione fisica, rinunciano però all'adrenalina che regala una gita in mountainbike o sugli inline skating perché considerano che i rischi siano troppo elevati. Ma per evitare gli infortuni bastano pochi accorgimenti, come un buono spirito di organizzazione, delle precise [norme comportamentali e un equipaggiamento adeguato](#).

Inline-skating, uno sport senza età

Chiunque può usare gli inline-skating. Non vi sono limiti di età e, per quanto riguarda i più giovani, non è obbligatorio essere accompagnati da un adulto. Il movimento su ruote e rotelle potenzia le nostre capacità coordinative. Una buona tecnica sugli inline-skating non regala soltanto maggior sicurezza ma anche un sano divertimento.



Correre sui pattini inline è una sensazione piacevole sia per grandi che per piccini. L'importante è prepararsi e equipaggiarsi bene!

Il gioco permette di acquisire i movimenti di base perché, prima di avventurarsi su strade trafficate, sentieri e stradine sterrate, è buona regola imparare la tecnica giusta.

E ci sono numerosi esercizi che insegnano ad avanzare, frenare, ruotare e saltare. I primi passi si consiglia di muoverli nei cortili della ricreazione o in zone prive di traffico. Solo chi riesce a frenare rapidamente e a fermarsi in modo corretto, infatti, si sente sicuro e pronto ad affrontare gite e escursioni. Al sito mobilesport.ch i meno navigati trovano la descrizione dettagliata delle [varie tecniche e anche una raccolta di esercizi](#).

Tutti in sella, in gruppo è ancor più divertente

Resistenza, destrezza e paesaggi alpini, sono le immagini maggiormente associate alla mountainbike. Ma per imparare a destreggiarsi su due ruote è meglio optare per delle zone poco impervie e più sicure, come ad esempio stradine di quartiere poco trafficate o piazzette pedonali. Questo vale anche per la BMX, diminutivo di Bicycle Moto Cross, una disciplina che esige l'uso di veicoli speciali. Ma chi è davvero abile in sella può pure testare le varie acrobazie ad una bicicletta tradizionale. Sensazioni garantite!



Anche in bicicletta è più divertente allenarsi in gruppo che individualmente!

E come per molte altre discipline, anche in **bicicletta** è più divertente allenarsi in gruppo che individualmente. Curvare, guidare, frenare e rimanere in equilibrio sono movimenti che possono essere perfezionati ad esempio durante dei giochi di squadra, molto più stimolanti rispetto agli allenamenti individuali.

Attrezzi come il monociclo, il monopattino, il pedalo o lo skateboard e attività come l'Offroad-Inline, l'Inlinehockey, la corsa d'orientamento in bicicletta possono inoltre essere facilmente integrati in una giornata sportiva all'insegna degli sport su ruote e rotelle. Insomma, le idee non mancano, gli attrezzi neppure! Non resta che dar prova di creatività!

[Qui trovi altri contenuti sugli sport su ruote e rotelle.](#)

Rispettare l'ambiente

Ai biker sono riservate soltanto delle «zone grigie». Esistono dei percorsi interessanti per questo tipo di pratica ma la legge proibisce a questa categoria di ciclisti di accedervi: «Le strade che non si prestano o non sono concepite per veicoli a motore o biciclette, come i sentieri, non possono essere percorse nemmeno dalle biciclette da montagna». I fatti dimostrano che per il momento non esistono ancora grandi conflitti in questo ambito. I docenti possono dare il loro contributo in questo senso, insegnando ai loro allievi il rispetto di alcuni principi:

1. Percorri solo strade tracciate per non provocare danni alla natura e rispetta i divieti di accesso.
2. Sii premuroso e dai la precedenza. Riduci la velocità in prossimità di incroci o quando vieni superato e fermati se necessario.
3. Stai attento agli animali. Se vedi un animale, fermati e aspetta che si metta in salvo. Chiudi sempre dietro di te i cancelli delle recinzioni dei pascoli.
4. Non lasciare alcuna traccia. Cerca di frenare senza bloccare le ruote ed evita di lasciare solchi sul terreno bagnato. Raccogli i tuoi rifiuti e smaltiscili in modo ecologico.
5. Considera sempre gli imprevisti. Resta costantemente concentrato sulla tua corsa e adatta la velocità alle diverse situazioni.
6. Sicurezza prima di tutto. Testa il tuo equipaggiamento, valuta correttamente le tue capacità e indossa casco e guanti per la tua incolumità. Non spingerti mai da solo in zone isolate e porta sempre con te il necessario per affrontare gli imprevisti: attrezzi, farmacia d'emergenza e cellulare.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO