

Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Orientarsi in diverse situazioni e condurre la bicicletta guardando avanti

Che sviluppo ha il tracciato che sto percorrendo? Come affronto la prossima curva e quale ostacolo si cela dietro di essa? Che cosa fa l'auto davanti a me? Dove sono le mie compagne e i miei compagni e dove si dirige la mia avversaria o il mio avversario? Durante la pratica del ciclismo, è fondamentale raccogliere ed elaborare le principali informazioni strada facendo per scegliere la traiettoria ottimale.



Semplificare e complicare le forme di allenamento

Con «Più facile» e «Più difficile» puoi variare tutte le forme di allenamento. I seguenti esempi sono un semplice aiuto e l'elenco non è esaustivo. Otterrai ulteriori raggugli durante la formazione di base.

più facile

- Eseguire (l'esercizio) alla propria velocità

- Predisporre spazi ampi
- Utilizzare una superficie semplice senza ostacoli

più difficile

- Eseguire con una sola mano
- Cambiare la posizione dei pedali (altro piede avanti)
- Rimpicciolire il campo da gioco
- Scegliere una superficie con la presenza di ostacoli (ad es. radici, pietre)

Pedalare attraverso una canalina

Procedere in linea retta segnalando con la mano/sguardo oltre la spalla

I partecipanti pedalano attraverso una o più canaline e svolgono esercizi extra quali:

- segnalare con la mano
- condurre la bici con una mano o senza tenere il manubrio
- guardare all'indietro e riconoscere il numero di dita mostrate da un compagno

plus facile

- scegliere canaline più ampie e brevi
- per ogni canalina proporre un solo esercizio extra o nessuno

plus difficile

- scegliere canaline più strette e lunghe
- proporre diversi compiti extra per ogni canalina
- sguardo rivolto a terra e leggere qualcosa

Consiglio

Con le canaline i bambini si allenano a girare a sinistra per affrontare il traffico.

Materiale: Corde, gessi

Slalom Game of B.I.K.E

Percorrere uno slalom

I partecipanti si suddividono in gruppi da tre o da quattro. I primi di ogni gruppo tracciano uno slalom in un luogo a scelta con i dieci coni a loro disposizione e lo percorrono. Gli altri membri del gruppo cercano di percorrere lo

slalom con il minor numero di errori possibile. Chi non riesce al primo tentativo, riceve la lettera «B». A turno, tutti i membri del gruppo tracciano uno slalom. Chi non riesce a portare a termine nemmeno il secondo percorso, riceve la lettera «I». Chi ottiene per primo tutte le lettere della parola «B.I.K.E.», può dare inizio a una nuova serie di slalom.

più facile

- aumentare la distanza tra i coni
- scegliere un piazzale più ampio

più difficile

- ridurre la distanza tra i coni
- cambiare tipo di terreno
- limitare la possibilità di sconfinare lateralmente

Consiglio

Motiva i partecipanti a tracciare slalom su terreni diversi.

Materiale: Coni

Spruzzi dalle pozzanghere

Spostare la ruota posteriore (noseturn)

I partecipanti pedalano in una pozzanghera (è possibile utilizzare anche cinesini, coni, nastrini) e cercano di spruzzare l'acqua il più lontano possibile (o schiacciare l'oggetto scelto) con la ruota posteriore. Per farlo devono sollevare o spostare lateralmente la ruota posteriore.

più facile

- scegliere pozzanghere grandi

più difficile

- scegliere pozzanghere piccole
- spruzzare l'acqua il più in alto possibile

Consiglio

In assenza di pozzanghere è possibile utilizzare altri oggetti e ricorrere ad altre metafore, ad es. (schiacciare il nastro).

Materiale: Nessuno, ev. oggetti quali nastri, coni

Fonte: Swiss Cycling (2023): Manuale Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross. Bambini e giovani.
Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ