

# Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Controllare e adattare efficacemente la velocità

Come faccio a frenare senza lasciare segni per terra? Come riesco ad aumentare e a mantenere la velocità senza un eccessivo dispendio di energia? Frenate e accelerazioni sono premesse essenziali per pedalare in maniera efficace e sicura. Bambini e giovani devono saper adeguare in maniera ottimale la velocità alle circostanze



## 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 ragguagli 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)

## Cambio marcia

### Pedalare, cambiare marcia

Su un circuito con il maggior numero di salite brevi, diverse demarcazioni segnalano in che modo i partecipanti devono cambiare marcia. Essi percorrono il circuito e cambiano marcia esclusivamente come indicato.

### più facile

- eseguire il circuito su un terreno pianeggiante
- meno segnalazioni di cambio marcia a una distanza sufficiente una dall'altra

### più difficile

- eseguire il circuito su un terreno complesso e variato
- segnalare cambi marcia sbagliati (ad es. marcia più dura per affrontare una salita)
- numerose segnalazioni di cambio marcia a distanza ridotta

## Consiglio

Lavora con coni colorati: rossi = marcia inferiore, gialli = marcia superiore. Alla fine della lezione correggi le segnalazioni errate e fai presente quali aspetti osservare quando si cambia marcia.

**Materiale:** Coni/birilli o bastoncini per le segnalazioni Il mostro

## Il mostro in bicicletta

### Frenare

Il mostro in bicicletta si posiziona su un lato del campo e gli altri partecipanti dall'altro. Con un forte ruggito, il mostro parte e cerca di toccare i partecipanti o di spingerli fuori dal campo. Chi viene catturato diventa a sua volta mostro e aiuta a catturare gli altri partecipanti. Chi riesce a raggiungere il lato opposto del campo guadagna un round. Quanti round ci vorranno prima che rimangano solo mostri?

## più facile

- ampliare il campo di gioco
- prolunga del braccio del mostro per catturare (ad es. con un bastone)
- consentire la pedalata in piedi per catturare

## più difficile

- rimpicciolire il campo di gioco
- pedalare solo in una determinata posizione

### Consiglio

I mostri si possono spostare solo avanti o lateralmente, ma non indietro

**Materiale:** Coni

---

## Tris in bicicletta

### Surplace

Due squadre giocano a tris in bicicletta. La grande griglia disegnata a terra comprende  $3 \times 3$  caselle in ognuna delle quali c'è posto per una bici. Parte il primo partecipante di ogni squadra che si posiziona dentro una casella ed esegue un surplace. Seguono gli altri partecipanti che vanno a loro volta a occupare una casella. Quale squadra riesce per prima a fare tris e a impedire alla squadra avversaria di farlo? Il tris è valido unicamente se tutti e tre i partecipanti di un gruppo eseguono un surplace nella loro casella. Chi non è in grado di mantenerlo, abbandona la casella e si dispone dietro agli altri partecipanti. Se tutte le caselle sono occupate ma non viene fatto tris, il gioco ricomincia da capo.

## più facile

- consentire di posare un piede a terra nella propria casella
- disegnare la griglia il più grande possibile

## più difficile

- rimpicciolire la griglia
- disegnare due griglie e giocare contemporaneamente su entrambe

### Consiglio

Controlla che ogni gruppo sia composto da almeno tre partecipanti, idealmente quattro o cinque. Puoi proporre il gioco anche con altre skill.

**Materiale:** Gessi, nastri

---

## Stoppie and Go

### Stoppie

Su due percorsi paralleli segna diversi stop. Due partecipanti partono contemporaneamente e pedalano il più velocemente possibile in direzione del traguardo. A ogni stop devono rimanere in equilibrio sulla ruota anteriore (stoppie). Chi supera il segnale di stop o non riesce a sollevare correttamente la ruota posteriore e mantenere l'equilibrio su quella anteriore deve eseguire due stoppie supplementari di penalità fino al segnale successivo. Chi riesce a completare il percorso con il minor numero di stoppie extra?

### più facile

- solo uno stop per percorso
- eliminare il fattore tempo (niente gara): prediligere la qualità degli stoppie rispetto alla velocità

### più difficile

- inserire un maggior numero di stop
- scambiarsi le bici
- eseguire stoppie il più alti possibili

### Consiglio

In caso di gruppi numerosi utilizza uno spazio adeguato per disporre i percorsi in parallelo e garantire la dovuta sicurezza.

**Materiale:** Coni, gessi

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**