

# Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Condurre la bicicletta in salita e in discesa in base alle capacità e alle circostanze

Su quale discesa mi sento a mio agio? Quale salita sono in grado di affrontare e quale discesa è adatta alle mie capacità? Il ciclismo vive della topografia dei luoghi ed è un continuo alternarsi di alti e bassi nel vero senso della parola. Questo pone bambini e giovani di fronte a diverse sfide e decisioni. Devono sempre essere in grado di valutare se e come affrontare la prossima salita o discesa.



## 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)

## **La pantomima degli animali**

### **Posizioni sulla bici**

Forma delle coppie (a seconda del numero di partecipanti anche gruppi da tre o da quattro). Ogni gruppo sceglie due animali da mimare sulla bici. Gli altri gruppi devono indovinare l'animale il più velocemente possibile. In seguito, commentate insieme la posizione di base e la posizione attiva sulla bici. Per entrambe le posizioni, definite dei comandi con i nomi degli animali. Al comando, tutti assumono la posizione corrispondente. Esercizio extra: fai esercitare entrambe le posizioni consecutivamente. Tutti pedalano all'interno di uno spazio delimitato e si impartiscono comandi a vicenda.

### **più facile**

- prestabilire gli animali

### **più difficile**

- pedalare con una gamba sola
- far mimare l'animale da tutto il gruppo

### **Consiglio**

Lascia che i partecipanti diano libero sfogo alla loro creatività. Non è grave se non indovinano gli animali. Il gruppo può svelarti che animali ha scelto in modo che tu possa dare dei suggerimenti.

**Materiale:** Nessuno

## **I postini delle Sugus**

### **Percorrere un pendio ripido in discesa**

I postini delle Sugus percorrono un sentiero o un percorso predefinito in discesa, tenendo un bicchiere con tre Sugus sul casco (fissato con del nastro adesivo). Chi riesce a completare il percorso senza perdere le caramelle?

## più facile

- semplificare il percorso
- utilizzare un bicchiere più grande
- consentire tutte le posizioni sulla bici

## più difficile

- rendere il percorso più difficile
- utilizzare un bicchiere più piccolo
- stabilire un limite di tempo
- prestabilire la posizione sulla bici

### Consiglio

Questo esercizio consente di insegnare in maniera eccellente lo sguardo rivolto in avanti e la pedalata pulita sui terreni ripidi. Al termine del gioco si raccolgono le Sugus cadute.

**Materiale:** Bicchiere, Sugus, nastro biadesivo o fascette

## Hillclimb challenge

### Percorrere un pendio ripido in salita

Diversi gruppi cercano di risalire un pendio in modi diversi. A ogni giro il gruppo esegue una variante della salita (ad es. solo con la mano destra o sinistra, pedalando in piedi, con la marcia più facile, con la più difficile). Il primo gruppo che riesce a superare la salita, vince il round. In totale puoi prevedere ad es. cinque round con cinque varianti di pedalata. Non appena un membro del gruppo raggiunge la cima, può partire il prossimo.

## più facile

- scegliere percorsi semplici su pendii non troppo ripidi
- tralasciare il fattore tempo

## più difficile

- scegliere percorsi difficili, eventualmente con la presenza di radici
- stabilire un limite di tempo (ad es. un minuto per tutto il gruppo)

### Consiglio

Aumenta il tempo di movimento, formando gruppi più piccoli o facendo partire diversi membri contemporaneamente.

**Materiale:** Carte con varianti, coni

---

## Fermati se ci riesci!

### Fermarsi/ripartire su pendii ripidi

Su un terreno variato, definisci un'area di gioco. Tutti i partecipanti pedalano all'interno. Al tuo segnale si fermano e devono mantenere l'equilibrio fino al segnale successivo.

### più facile

- scegliere un terreno pianeggiante
- al segnale lasciare un paio di secondi per cercare un luogo ideale in cui esercitare l'equilibrio
- fermarsi solo brevemente
- consentire di appoggiare i piedi per terra

### più difficile

- scegliere un terreno ripido
- al segnale fermarsi immediatamente e mantenere l'equilibrio
- fermarsi a lungo

### Consiglio

Delimita un circuito con luoghi idonei per fermarsi. In questo contesto tematizza l'aspetto della sicurezza, ossia l'importanza del lato da cui si scende dalla bici a seconda del terreno.

**Materiale:** Nessuno

---

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**