

Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in modo sicuro e giudizioso in un gruppo

Dove sono le mie compagne e i miei compagni? Come è composto il mio gruppo? Quando devo stare dove all'interno del gruppo e perché? Pedalare in gruppo comporta numerosi vantaggi ed è divertente. Le cicliste e i ciclisti si spronano a vicenda, imparano a fidarsi reciprocamente e vivono lo sport insieme. Per poter contare uno sull'altro, è necessaria una buona comunicazione. In gruppo bambini e giovani imparano a confrontarsi con gli altri e a stare al loro fianco.

Ma hanno anche la possibilità di agire individualmente e ad esempio fare una fuga in solitaria. Un aspetto importante è l'attrito dell'aria. Collaborando bambini e giovani possono ridurre e suddividersi lo sforzo. Occorre inoltre una buona capacità di concentrazione per percepire tempestivamente gli spostamenti all'interno del gruppo, comunicare adeguatamente (ad es. mediante un segno della mano) e reagire per tempo.



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)

The three of us

Pedalare in fila

A gruppi di tre, i partecipanti pedalano in fila su un percorso prestabilito. Il primo della fila definisce la velocità, la cadenza di pedalata e l'itinerario. Gli altri cercano di mantenere la distanza concordata. Dopo un certo lasso di tempo, il primo della fila si sposta lateralmente e lascia sfilare i compagni, appena può rientra nella fila e chiude il gruppo.

più facile

- aumentare la distanza
- pedalare lentamente e con una marcia prestabilita

più difficile

- ridurre la distanza e pedalare il più possibile vicini
- inserire il fattore tempo e cambiare marcia autonomamente

Consiglio

Fai eseguire l'esercizio senza cambio marcia e allena la pedalata costante in fila indiana.

Materiale: Nessuno

Caccia al coniglio

Pedalare affiancati, doppia fila

Ci sono un coniglio e un cacciatore. Il resto del gruppo è impegnato a proteggere il coniglio. Per acchiapparlo, il

cacciatore deve toccare la spalla del coniglio.

più facile

- assegnare il ruolo di protettori del coniglio solo a due partecipanti
- dotare il cacciatore di un tubo da piscina quale prolunga del braccio

più difficile

- coniglio: pedalare solo con la marcia più piccola
- protettori: formare un cerchio attorno al coniglio

Consiglio

A seconda del numero di partecipanti, forma diversi piccoli gruppi. Questo gioco è perfetto da eseguire in cerchio, su una superficie semplice.

Materiale: Ev. tubi da piscina

Trasporto di materiale

Pedalare in gruppo

Ogni gruppo deve trasportare determinati materiali (coni, birilli, borracce) dal punto A al punto B. Per farlo è necessario rispettare alcune regole:

- tutti i partecipanti devono sempre rimanere in contatto tramite elementi di collegamento
- gli elementi di collegamento sono sempre i materiali da trasportare

Se un elemento va perso, il gruppo si ricompone e prosegue.

più facile

- comporre gruppi meno numerosi
- scegliere percorsi brevi e semplici
- utilizzare elementi di collegamento di grandi dimensioni o facili da afferrare

più difficile

- comporre gruppi più numerosi
- utilizzare elementi di collegamento di piccole dimensioni
- stabilire il punto del collegamento (ad es. una spalla, due mani)

Consiglio

Inizia su una superficie pianeggiante e complica il percorso progressivamente (da facile a difficile).

Materiale: Coni, birilli, borracce, nastri, fogli di carta

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD