

Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Superare gli ostacoli in modo diversificato e creativo

Quali ostacoli posso superare con slancio o saltare elegantemente? Oppure rallentare lievemente per sollevare la ruota anteriore o posteriore? Superare ostacoli su un sentiero, pompare in un pumptrack o schivare i binari del tram lungo la strada sono altre possibilità.

Questi e altri ostacoli nella quotidianità o durante l'allenamento mettono bambini e giovani costantemente alla prova, costringendoli a considerare sia le loro capacità tecniche di conduzione della bicicletta, sia le circostanze del momento.



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)

Percorso a ostacoli

Superare gli ostacoli

Diversi partecipanti pedalano uno dietro l'altro superando uno o più ostacoli. Il primo mostra un movimento e gli altri cercano di imitarlo per superare l'ostacolo.

più facile

- accorciare il percorso
- cercare percorsi con ostacoli semplici
- consentire di appoggiare i piedi a terra/fermarsi tra un ostacolo e l'altro

più difficile

- allungare il percorso
- cercare percorsi con ostacoli alti da superare
- non consentire di appoggiare i piedi a terra tra un ostacolo e l'altro

Consiglio

Puoi anche predisporre gli ostacoli in modo che sia impossibile superarli. In questo modo i partecipanti imparano a salire e a scendere dalla bici e a trasportarla oltre l'ostacolo.

Materiale: Nessuno

Comandi bestiali

Bunny hop, sollevare la ruota anteriore/posteriore

Tutti i partecipanti pedalano dentro un campo da gioco delimitato. Tu impartisci i comandi sotto forma di codici degli animali, legati a determinati esercizi che i partecipanti devono eseguire.

Esempi di comandi:

- Cane = sollevare la ruota anteriore
- Fenicottero = sollevare la ruota posteriore
- Rana = sollevare la ruota anteriore e posteriore in successione
- Coniglio = bunny hop

più facile

- iniziare con pochi comandi e aggiungerne man mano
- estendere il campo di gioco
- lasciare parecchio tempo tra un comando e l'altro

più difficile

- introdurre tutti i comandi insieme
- impartire diversi comandi in successione
- pedalare in cerchio/dietro un compagno
- anziché comandi verbali, trasmettere segnali visivi

Consiglio

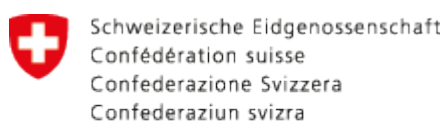
Lascia che di tanto in tanto siano i partecipanti a impartire i comandi.

Materiale: Coni

Raccolta di giochi ed esercizi di Swiss Cycling (DE/FR)

- www.ueben-spielen-velofahren.ch/

Fonte: Swiss Cycling (2023): Manuale Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross. Bambini e giovani.
Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Ufficio federale dello sport UFSP0