

# Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Rispettare l'ambiente e il materiale

Come utilizzo responsabilmente la mia bicicletta? Come mi comporto con le altre persone, gli altri utenti del traffico o gli animali? Come mi comporto su sentieri e strade o all'interno degli impianti sportivi? In che modo posso agire nel rispetto della natura e dell'ambiente? Queste e altre domande accompagnano bambini e giovani costantemente. È importante che si prendano cura regolarmente della loro bici, riparino parti difettose e si occupino del materiale. Devono inoltre pensare a dove e come posteggiare la bici durante gli spostamenti.

È infine fondamentale che indossino sempre un equipaggiamento corretto (ad es. casco e guanti). I ciclisti si muovono per lo più in aree pubbliche che condividono con altre persone. Per una convivenza pacifica, senza infortuni, devono osservare alcune regole. Fuori strada si attengono al Codice mountain bike. Nei pumptrack e all'interno di altre infrastrutture, applicano invece le regole del luogo, mentre nel traffico stradale rispettano il codice della strada.



## 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)

---

## **Gallina cieca**

### **Appoggiare la bici**

Tutte le bici sono appoggiate a terra. A metà dei partecipanti vengono bendati gli occhi e diventano galline cieche. L'altra metà del gruppo conduce le galline cieche verso le biciclette. Chi riconosce per primo la propria bici al tatto?

### **più difficile**

- ridurre il numero di biciclette
- cercare la propria bici senza accompagnamento

### **Consiglio**

Tematizza in che modo si appoggia correttamente una bici (non dal lato della catena).

**Materiale:** Bende o nastri per bendare le galline cieche

---

## **Angeli custodi**

### **Controllo del materiale**

A coppie, gli angeli custodi si controllano reciprocamente il materiale. Da questi controlli imparano a quali aspetti prestare attenzione.

- Il casco del mio compagno calza correttamente?
- I freni funzionano?

- La pressione degli pneumatici è corretta?
- Tutte le viti (ruote e manubrio) sono ben strette e non vi è il rischio che qualcosa si incastri nei raggi (ad esempio cordino dello zaino)?

Questo controllo di sicurezza viene effettuato diverse volte per ogni allenamento. I partecipanti si segnalano ad es. anche quando uno zaino è aperto.

### **più facile**

- la prima volta effettuare solo un controllo semplice

### **più difficile**

- aggiungere controlli più complessi (ad es. profilo dei copertoni, altezza della sella)

#### **Consiglio**

Ripeti di continuo il controllo in modo che diventi parte integrante dell'allenamento e non richieda più un'istruzione specifica.

**Materiale:** Nessuno

---

## **Memory del Codice mountain bike**

### **Comportamento sulla e con la bici**

Lungo un percorso sono distribuite le tessere con uno dei sei simboli del Codice mountain bike. I partecipanti si spostano liberamente sul percorso, guardano le tessere e cercano di memorizzarne i simboli. Al segnale si riuniscono e annotano la sequenza dei simboli sulle tessere che riescono a ricordare su un foglietto o le imitano.

### **più facile**

- distribuire un numero inferiore di tessere
- consentire diversi round

### **più difficile**

- distribuire un numero superiore di tessere
- consentire solo un round
- proporre il gioco su uno sterrato (ad es. su un pumptrack)

#### **Consiglio**

Lavorare in gruppo e alla fine di ogni round annotare un simbolo. Quale squadra ha trovato tutti i simboli?

**Materiale:** Tessere memory del Codice mountain bike

Suva: [«Codice mountain bike»](#)

---

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

- [www.ueben-spielen-velofahren.ch/](http://www.ueben-spielen-velofahren.ch/)

---

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**