

# Allenamento polisportivo: Mountain bike

Si tratta di un allenamento da svolgere all'aperto. I partecipanti effettuano esercizi individuali e in gruppo – spesso dai contenuti ludici – e migliorano così la loro capacità di coordinazione (tecnica di guida), la percezione della velocità e la capacità di resistenza.

## Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 min.

Livello di capacità: Adulti principianti – Avanzati

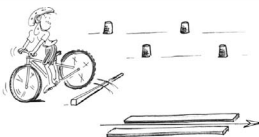
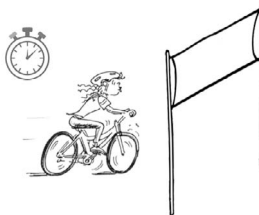


Luogo: All'aperto (piazzale, piste ciclabili senza traffico, piste ciclabili nel bosco, ecc.).

## Obiettivi d'apprendimento

- Miglioramento della tecnica di guida e della percezione della velocità.
- Miglioramento della capacità di resistenza.
- Divertimento e cooperazione in gruppo, miglioramento della tattica di gioco.

## Indicazioni di sicurezza

Osservare [i consigli sulla sicurezza del tema mountain bike](#). Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo

	Esercizio/gioco/gara	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' <b>Stop a coppie:</b> Su di un piazzale, i partecipanti pedalano a ritmo lento senza un ordine preciso. Formare delle coppie e cercare di restare immobili sulle biciclette tenendosi per le spalle a vicenda. Cercare di non appoggiare i piedi a terra. Pedalare uno accanto all'altro oppure in direzione opposta. Dopo dieci secondi lasciare la presa, continuare a pedalare e cercarsi un altro compagno.		<a href="#">Mountainbike:</a> <a href="#">Consigli sulla sicurezza</a>
	10' <b>Slalom:</b> Con 10-12 paletti disporre uno slalom stretto su di un piazzale o un terreno aperto (due gruppi su due corsie). Fare un percorso di andata e ritorno senza mettere i piedi a terra e senza fare errori di guida. Consegnare una pallina da tennis (o un nastrino) al prossimo ciclista del proprio gruppo.  <b>Variante:</b> Svolgere come una gara. Se si commette un errore di guida o se si fa cadere un paletto, ricominciare dall'inizio.		Paletti o altri oggetti per la demarcazione, palline da tennis o nastrini.
	30' <b>Punto d'arrivo:</b> Scegliere una strada di campagna poco trafficata, preferibilmente in collina. Segnare una linea d'arrivo. Ogni ciclista parte dalla linea di partenza e percorre una distanza possibilmente lunga, dalla quale ritiene poter arrivare alla linea d'arrivo in un minuto a velocità elevata. Da questi diversi punti (da marcare!) tutti i ciclisti partono contemporaneamente su comando cercando di arrivare alla linea d'arrivo dopo un minuto. Uno dei partecipanti rimane all'arrivo e cronometra i tempi effettivi. Nel prossimo tentativo, cercare di adattare il punto di partenza personale per raggiungere l'arrivo in un minuto. Dopo aver ripetuto l'esercizio sei volte, ogni ciclista dovrebbe essere in grado di trovare la velocità giusta per la distanza scelta.  <b>Variante:</b> Sotto forma di gara. Formare gruppi da due. Quale delle squadre riesce ad avvicinarsi di più al minuto (totale delle differenze minore)?		Cronometro, oggetti per segnare i punti di partenza e di arrivo.
	30' <b>Velocità diverse:</b> Tutte le persone del gruppo pedalano vicine e cambiano la velocità nel modo seguente: 3': velocità media (è possibile parlare senza problemi); 1': velocità alta (circa 70-80% della capacità massima); 30": velocità elevata (vicini al massimo, concentrazione totale sulla guida, non è più possibile parlare, alla fine si sente «l'acido nelle gambe»);  Ripetere la serie completa (3'-1'-30") quattro volte.  5': velocità lenta per recuperare		Cronometro (per dare il ritmo)
Ritorno alla calma	<b>Calcio in bici:</b> Due squadre si affrontano con delle porte larghe due metri (o di più). Non c'è un portiere fisso. Giocare con un pallone da rugby. Per facilitare il gioco si può anche usare un pallone da calcio, da ginnastica o una pallina da tennis. Il contatto tra le biciclette è un fallo a cui segue un calcio di punizione.		Pallone da rugby o di altro tipo.