



**Scuola Federale di
MOUNTAIN BIKE**
e ciclismo fuoristrada
ALTO RENO (BOLOGNA)



Le attività della Scuola federale di Mountain Bike e ciclismo fuoristrada

Alcuni concetti sono alla base della programmazione e seguono le linee guida della Federazione Ciclistica Italiana per la formazione del "piccolo ciclista".

Elenchiamo gli obiettivi della preparazione prima di illustrare il programma per la prossima stagione.

Le attività e lo stile di insegnamento saranno nello spirito Happy Trail e cioè all'insegna di una sana formazione sia personale che sportiva, nel rispetto dell'ambiente e dei compagni e con un'atmosfera divertente che stimoli e non imponga.

Quindi, seguendo le linee guida FCI:

- L'attività giovanile sarà rivolta alla formazione psicofisica generale: per una crescita armonica e completa dell'allievo.

- Si perseguiranno nell'ordine obiettivi educativi, obiettivi tecnici generali, obiettivi tecnici specifici: quindi si vuole formare nell'ordine l'uomo, l'atleta, il ciclista.

- Il rispetto delle tappe della preparazione sportiva è fondamentale per la costruzione di prestazioni di alto livello, nel ciclismo le migliori prestazioni si costruiscono dopo i 20 anni.

- I risultati delle competizioni, se vi si vuole partecipare, devono essere visti in senso formativo e non selettivo.

- Inoltre l'attività giovanile per una valenza formativa deve essere su base pluriennale.

Per l'inserimento nel programma vengono individuate 2 fasce di età:

I Fascia: 6-9 anni (TEAM BLU)

II Fascia: 10-14 anni (TEAM ROSSO)

Sarà cura del maestro valutare l'eterogeneità del gruppo per suddividere poi, eventualmente, nella stessa fascia di età, più sotto-gruppi o spostare degli allievi in base all'effettiva età biologica ed al livello di preparazione. Si sono inseriti anche bambini di 6 anni che avevano già sviluppato per l'età, una buona confidenza con la bici ed erano a loro agio col gruppo di fascia I. In altri casi si sono inseriti nello stesso gruppo fratello e sorella, anche se l'età avrebbe previsto l'inserimento in due fasce diverse, anche al fine di agevolare i genitori negli spostamenti.

Alla prima lezione si potrà partecipare senza obbligo di iscrizione per poter "saggiare il terreno".

I fascia – TEAM BLU:

Programma di avvicinamento alla mountain bike con obiettivo principale la formazione generale del piccolo atleta con momenti ludici con la bicicletta. Sviluppo delle capacità coordinative, apprendimento e perfezionamento delle abilità tecniche primarie. Possibilità di partecipare alle gare come momento ludico e di aggregazione.

II fascia – TEAM ROSSO:

Programma di sviluppo degli aspetti legati alle abilità tecniche primarie e secondarie. Possibilità di svolgere attività agonistica in un'ottica che preveda l'insegnamento dei valori fondanti dello sport e dello stare insieme.

Saranno organizzate inoltre gite aperte anche ai genitori ed un Camp Estivo.

Per informazioni:

Marco 347 1090006
marco@happytrailmtb.it

Milena 347 6473916
milena@happytrailmtb.it

Beppe 339 3337877
beppe@happytrailmtb.it

Ci sarà anche la possibilità di avvicinarsi alle competizioni agonistiche per mettere in pratica ciò che si è imparato e valutare i propri miglioramenti, ma sempre nell'ottica di una graduale crescita e formazione psicofisica. Giocherà un ruolo importante lo spirito di gruppo!

Cosa serve per iniziare?

Può andar bene un normale abbigliamento ginnico, in seguito si potrà optare per la divisa ufficiale della scuola con pantaloncini e maglietta da ciclista,

- Una bicicletta mountain bike (per la prova iniziale possiamo darne in prestito una della scuola),
- Casco (è possibile se sprovvisi, effettuare le prime lezioni con quelli della scuola)
- Guanti e occhiali sportivi .
- Visita medica di idoneità alla pratica sportiva (ciclismo amatoriale).

È anche indicativo sapere - e sarà nel questionario per i genitori - quali altre attività pratica l'allievo e con che impegno per valutare il contributo che esse possono dare alla preparazione generale.

La lezioni si svolgono all'interno del centro sportivo, nella parte riservata ad Happy Trail MTB: si lavorerà nel circuito appositamente preparato.

In funzione del livello di abilità dei bambini si potranno organizzare lezioni all'esterno, su strade bianche con scarsissimo traffico di veicoli.

Nei limiti del possibile per le condizioni meteorologiche l'attività è sempre svolta all'aperto. Per condizioni non adeguate alcune lezioni potranno essere rimandate.

Sono a disposizione gli spogliatoi dell'impianto sportivo.

Per gli orari ed i giorni verificare il sito internet, è consigliata l'iscrizione alla newsletter per essere informati sulle novità ed eventuali cambiamenti.

info@happytrailmtb.it
www.happytrailmtb.it
sedi:
TORINO - BOLOGNA
ITALY



**Scuola Federale di
MOUNTAIN BIKE
e ciclismo fuoristrada**
ALTO RENO (BOLOGNA)



Per informazioni:
Marco 347 1090006
marco@happytrailmtb.it

Milena 347 6473916
milena@happytrailmtb.it

Beppe 339 3337877
beppe@happytrailmtb.it



Corso Federale AVVICINAMENTO ALLA MTB

A chi è rivolto:

Ragazzi di età dai 6 ai 9 anni (TEAM BLU)

Quando:

Un pomeriggio alla settimana con orario indicativo dalle 16:30-17:30 (eventuali altri orari possono essere definiti con il gruppo di partecipanti).

Un sabato mattina al mese è prevista un'escursione adatta alle capacità dei ragazzi, a cui possono partecipare anche i genitori sportivi.

Periodo:

mesi di aprile, maggio, giugno e luglio fino al 15 interruzione estiva e ripresa all'inizio di settembre e tutto ottobre.

ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE:

1° parte:riscaldamento (con e senza la bicicletta)

2° parte:esercizi tecnici nel circuito

3° parte:gioco di gruppo (staffetta, gimkana)

Durante le prime lezioni l'organizzazione potrà essere diversa per valutare il livello di abilità dei bambini ed eventualmente costituire gruppi omogenei.

**E' RICHIESTA LA PROPRIA BICICLETTA,
E' OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO**

Corso Federale SVILUPPO TECNICHE DI GUIDA DELLA MTB

A chi è rivolto:

Ragazzi di età dai 10 ai 14 anni (TEAM ROSSO)

Quando:

Un pomeriggio alla settimana con orario indicativo dalle 17:30-18:30 (eventuali altri orari possono essere definiti con il gruppo di partecipanti).

Un sabato mattina al mese è prevista un'escursione adatta alle capacità dei ragazzi, a cui possono partecipare anche i genitori sportivi.

Periodo:

mesi di aprile, maggio, giugno e luglio fino al 15 interruzione estiva e ripresa all'inizio di settembre e tutto ottobre.

ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE:

1° parte:riscaldamento (con e senza la bicicletta)

2° parte:esercizi tecnici nel circuito

3° parte:gioco di gruppo (staffetta, gimkana)

Durante le prime lezioni l'organizzazione potrà essere diversa per valutare il livello di abilità dei bambini ed eventualmente costituire gruppi omogenei.

**E' RICHIESTA LA PROPRIA BICICLETTA,
E' OBBLIGATORIO L'USO DEL CASCO**

PREZZI

Tesseramento annuale "happy Trail mtb" con sacco porta casco omaggio	10,00 euro
Iscrizione ai corsi, quota mensile:	
- Avvicinamento alla MTB	35,00 euro
- Sviluppo e tecniche di guida della MTB	35,00 euro
Tesseramento FCI compreso di assicurazione infortuni:	
- Non agonisti Fino ad anni 12	gratuito
- Agonisti Dai 7 ai 12 anni	12,00 euro
Dai 13 ai 14 anni	19,00 euro

Per garantire la programmazione dei corsi durante tutto l'anno è richiesta l'iscrizione annuale ai corsi con pagamenti in due rate rispettivamente da 140 € e 50 €.

**SCONTO 20% PER IL SECONDO BIMBO/A
SCONTO 20% SOCI BCC ALTO RENO**

Gli importi dei corsi sono detraibili al 19 % dalla dichiarazione dei redditi.

**La prima lezione è una prova gratuita senza obbligo
d'iscrizione.**

**PER LE PRIME DIECI BAMBINE ISCRITTE CASCO E
GUANTINI IN OMAGGIO !!!**

info@happytrailmtb.it
www.happytrailmtb.it
sedi:
TORINO - BOLOGNA
ITALY