

# Programma Scuola Primavera – Estate 2011

## **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 delle 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: 7-9 anni (TEAM BLU)

II Fascia: 10-12 anni (TEAM ROSSO)

Sarà cura del maestro valutare l'eterogeneità del gruppo per eventualmente suddividere all'interno della 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 a volte 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.

*Alle prime due lezioni 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.**

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 normale abbigliamento ginnico; in seguito si potrà optare per pantaloncini e maglietta da ciclista - Una bicicletta mountain bike (per la prova iniziale possiamo darne in prestito una della scuola) - Casco (possibile se sprovvisti, effettuare le prime lezioni con quelli della scuola) - Guantini - Occhiali sportivi - Visita medica di idoneità alla pratica sportiva (ciclismo amatoriale).

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