**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Gioventù+Sport

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Il ciclismo su pista nel quadro della formazione dei monitori G + S

di René Ravasi, allenatore diplomato CNSE

*Il primo corso per la formazione di monitori G + S di ciclismo «specialità pista» ha avuto luogo nell'agosto del 1986 al velodromo della Pontaise a Losanna.*
*Questa nuova disciplina, la terza del programma di competizione, si aggiunge alle specialità strada e ciclocross. Gli allenatori e i monitori hanno approfittato di questo corso per perfezionare le conoscenze da trasmettere ai loro atleti.*

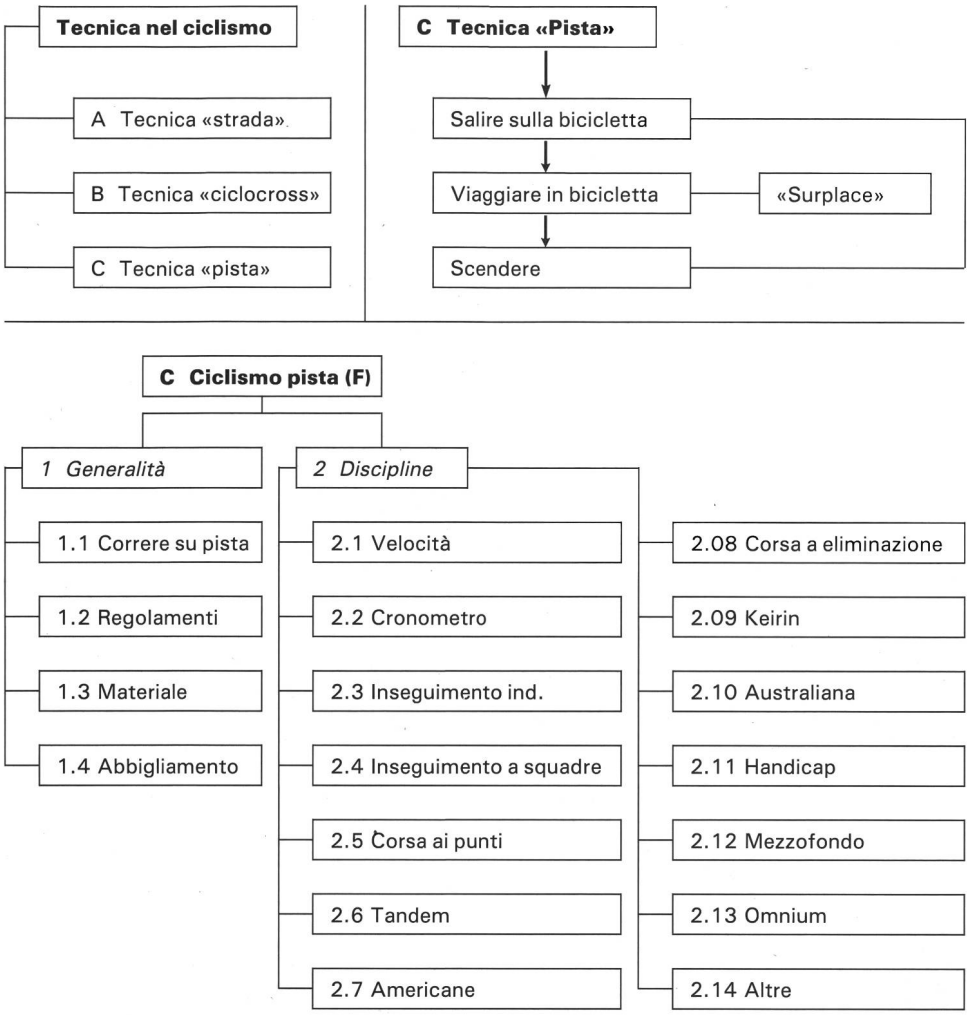
La disciplina sportiva Ciclismo è inserita nel movimento G + S da poco più di 10 anni. All'origine di questo balzo di categoria v'è Paul Köchli, un personaggio che ha dato molto al mondo del ciclismo. Rivoluzionando i principi d'allenamento, il «professore» ha saputo creare una nuova concezione del ciclismo. Ad esempio, la nozione di chilometri percorsi ha lasciato il posto alle nozioni di durata e di intensità dello sforzo che permettono di misurare l'effetto dei carichi sull'organismo umano. Grazie alla competenza dei nuovi responsabili, Heinz Arnold (insegnante di educazione fisica), nuovo capo disciplina, coadiuvato da Jean-Marc Morand (medico e allenatore diplomato), la continuità è assicurata. L'introduzione del nuovo corso di competizione pista dimostra la volontà degli organizzatori di dare nuovi stimoli al movimento.

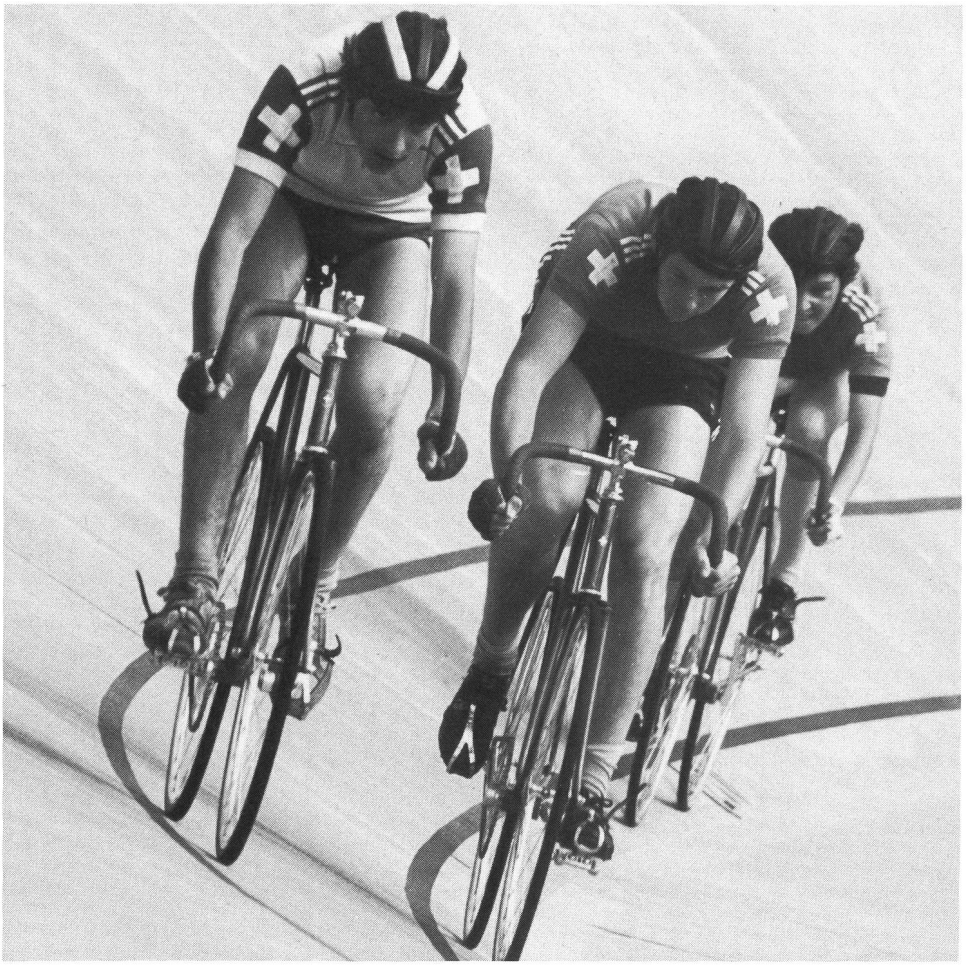
## I luoghi

Il ciclismo su pista viene praticato in quattro velodromi. Due nella Svizzera tedesca a Zurigo: l'Hallenstadion (pista coperta) e Oerlikon (pista scoperta). Nella Svizzera romanda v'è una pista scoperta a Losanna e una infrastruttura provvisoria a Ginevra. Taluni atleti nazionali non esitano a ricorrere alle piste che si trovano fuori dai territori nazionali: Varese (I), Bregenz (A), Singen (RFT) e Colmar (F).
La pista di Ginevra, momentaneamente fuori servizio, serve da modello. Costruita con l'aiuto del comune e del cantone, la pista ha suscitato l'entusiasmo degli sportivi locali e ha mostrato che con una struttura d'allenamento ideale la pratica del ciclismo su pista può dare successi insperati.

## La pista - un complemento prezioso

L'organizzazione del primo corso di formazione per monitori «specialità Pista» (Losanna, agosto 1986) ha permesso ai partecipanti di acquisire gli elementi specifici propri di questa specialità, che comporta in totale 14 discipline: velocità, cronometro, inseguimento individuale, inseguimento a squadra, corsa ai punti, tandem, americana, corsa per eliminazione, keirin, australiana, handicap, mezzofondo, omnium, altre.
Con la pratica della pista, il ciclista sviluppa parallelamente alla sua condizione fisica, delle qualità tecniche, tattiche e cognitive, completate con l'acquisizione di facoltà d'anticipazione. Parallelamente la pista permette al ciclista di acquisire fiducia nei suoi mezzi e di stimolare il suo potere decisionale in situazioni di «stress». Un ciclista per essere competitivo deve essere completo e dunque pluridisciplinare.
La pista, la strada, il ciclocross sono i tre mezzi grazie ai quali si può arrivare a ottimare il potenziale fisico e tecnico. Con la pratica di queste tre discipline si svilupperanno le undici qualità fisiche



seguenti: velocità, potenza esplosiva, potenza di volata, resistenza-velocità submassimale, resistenza-potenza submassimale, resistenza-velocità massima, resistenza-potenza massimale, resistenza-velocità media, resistenza-potenza media, resistenza aerobica critica, resistenza aerobica.
I ciclisti, sia con caratteristiche per le corse a tappe (predominanza di fibbre muscolari lente), sia con qualità di velocista (predominanza di fibbre muscolari rapide), trovano nella pista un complemento al loro potenziale. L'allenatore deve individuare i punti forti e deboli del suo protetto, in modo da evitare errori di percorso. Queste constatazioni ci permettono di affermare che la pista deve essere praticata da ogni ciclista già agli inizi, indipendentemente dagli obiettivi.
Ad esempio, si possono citare i risultati ottenuti da Pistard nelle gare su strada (come Urs Freuler, Robert Dill Bundi, Roger de Vlaeminck) per convincersi che la verità nel ciclismo risiede nella pluralità e apertura di spirito.

## Prospettive

Il programma di una struttura didattica per la formazione e i compiti degli allenatori, opera di un gruppo di allenatori capitanati da Heinz Arnold, sarà presentato quest'anno al Comitato Nazionale. Questo nuovo progetto sarà realizzato a tappe. Nessuno ha dubbi sul fatto che Bruno Hubschmidt (nuovo direttore tecnico formato alla scuola Köchli) saprà convincere il Comitato Nazionale sull'opportunità di questo progetto.
L'appuntamento è dunque fissato per la fine dell'anno. □

**Nuovo**

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport.
In treno, bus o battello...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il nuovo prospetto presso il vostro Ufficio G + S.