L'allenamento giovanile nel ciclismo

Autor(en): **Bürgi, Kurt**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999574

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'allenamento giovanile nel ciclismo

di Kurt Bürgi, allenatore della nazionale di ciclocross
Traduzione di Silvia Hildebrand

Il ciclismo, essendo uno sport di resistenza, offre innumerevoli vantaggi, in quanto influenza positivamente la respirazione, la circolazione, il metabolismo ed il cuore. Il giovane profitta di un rapporto favorevole fra peso corporeo e volume cardiaco ed è particolarmente predisposto ad apprendere le nuove sequenze motorie. In ogni caso è fondamentale che il giovane venga confrontato con questa attività sportiva nella misura in cui questo sport sia di suo gradimento. Occorre quindi prestare attenzione ad un inserimento precoce nella competizione.

I prerequisiti della disciplina

Il ciclismo necessita ampie conoscenze tecniche e presuppone delle buone capacità fisiche, psichiche e tattiche. Nella categoria scolari emerge in particolar modo il rischio che il giovane ciclista si sottoponga ad uno sforzo eccessivo. Oltre ad una preparazione tecnica spesso insufficiente, il sovraffaticamento scaturisce da brevi corse su piste circolari che richiedono uno sforzo anaerobico. Esse non permettono un regolare incremento delle proprie prestazioni. I genitori e gli assistenti esigono spesso dei comportamenti tattici per i quali il giovane corridore non ha le adeguate basi teoriche. Bisogna guardare con un occhio critico i Campionati nazionali e mondiali della categoria Juniori, in quanto, a seconda dello sviluppo biologico del singolo atleta, queste manifestazioni possono rappresentare un ambito traguardo che permette un ulteriore evoluzione dell'atleta. Spesso però questa occasione di ambire a titoli nazionali in giovane età è un ostacolo alla preparazione atletica, a lunga scadenza, siccome vengono posti dei traguardi troppo imminenti.

La formazione di base del ciclista

Non si deve però essere troppo pessimisti, poiché la corretta pratica di quest'attività sportiva è sicuramente salutare per il giovane.
Non bisogna dimenticare che i ragazzi, che hanno scelto di loro spontanea iniziativa il ciclismo e che quindi lo praticano con gioia ed entusiasmo, vengono raramente sovraffaticati. Al contrario, essi riescono in quest'ambito ad esprimersi al meglio sia fisicamente che psichicamente. È importante non frenare questo entusiasmo giovanile insistendo su di un'attività troppo specifica ed unilaterale. Bensì è necessario garantire, oltre alle conoscenze tecniche, delle attività polisportive che sviluppano in modo globale il fisico del giovane atleta.
In un secondo tempo assumerà maggiore importanza il ciclismo e l'allenamento specifico della tecnica. A partire dai 15 anni inizia l'attività nelle singole discipline del ciclismo.
L'allenamento si basa su di uno sforzo cardiaco, che varia dai 120 ai 170 battiti al minuto.

Il giovane deve essere «frenato» quando tende a superare questa soglia. Eventuali successi ottenuti in gare di questa fascia d'età non vanno sopravvalutati.
L'allenamento della forza muscolare deve essere introdotto con le dovute precauzioni. Soprattutto se si considera quanto l'allenamento della forza possa influire positivamente sugli esiti di una gara, la tentazione di abusare è grande. Le regole, che limitano la lunghezza del rapporto nelle varie categorie, sono delle prevenzioni ragionevoli atte ad evitare che il giovane ricorra troppo presto ad un rapporto troppo lungo con relativo dispendio di forze.
Nel ciclismo, vi sono due istituzioni che seguono i principi sopra elencati nello sport con i giovani: le scuole di ciclismo su strada e le scuole di ciclocross.

L'introduzione al ciclocross

In quest'ultima l'età media è leggermente superiore. I giovani dai 13 ai 18 anni vengono introdotti alla tecnica del ciclismo in modo assai minuzioso. La tecnica assume un ruolo centrale durante tutta la formazione.
A livello regionale, vi sono delle gare, organizzate dalle varie scuole di ciclocross, nelle quali il ciclista, oltre a partecipare alla gara, deve svolgere anche un percorso prevalentemente tecnico, che viene conteggiato nella valutazione finale.
Il giovane che si avvicina al ciclismo può ottenere innumerevoli soddisfazioni che l'accompagneranno per tutta la sua vita. Non bisogna però pretendere che ogni giovane ciclista diventi un campione. Il ciclismo è soprattutto un'attività piacevole ed attrattiva per il proprio tempo libero. Questo sport, se praticato correttamente già in giovane età, potrebbe quindi essere la via che permette al giovane di costruire e sviluppare la propria personalità.
L'acquisto di una bicicletta da corsa è un ottimo investimento per il futuro del giovane! ■