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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 1

Artikel: Dall'equilibrio sulla bicicletta alle corse a tappe

Autor: Girschweiler, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999727

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 nell'infanzia

Dall'equilibrio sulla bicicletta alle corse a tappe

di Heinz Girschweiler
traduzione di Dario Petrini

Venticinque anni fa venne fondata la prima scuola di ciclismo svizzera. In seguito si è formata un'associazione che sostiene ampiamente e in modo finalizzato le giovani speranze del ciclismo. Al centro dell'attenzione c'è soprattutto l'opera di avvicinamento e presa di fiducia del bambino con la bicicletta quale mezzo di trasporto sportivo e il piacere per la pratica di uno sport di resistenza.

A differenza di molte altre discipline sportive il reclutamento di giovani ciclisti di competizione inizia relativamente tardi. Gli esordienti, che partecipano alle prime gare, hanno 15 e 16 anni mentre gli juniori 17 e 18. Soltanto negli ultimi vent'anni sono nate in Svizzera delle scuole di ciclismo, le quali raggruppano ragazzi e ragazze dai 12 ai 14 anni (in alcuni clubs si trovano già bambini di 10 anni).

Reclutamento precoce: sì o no?

Ancora oggi i pareri degli esperti divergono quando si tratta di definire l'età precisa dell'inizio di un allenamento finalizzato del giovane ciclista. Con singoli esempi di ciclisti famosi come Tony Rominger o Alex Zulle gli "scettici" nei confronti di un'attività precoce cercano di dimostrare che le "micce lente" del ciclismo esplodono con fragore anche senza una formazione di base nell'infanzia. Malgrado questa resistenza l'arruolamento di giovani ha il sopravvento anche nelle società ciclistiche svizzere. La pazienza dei genitori e degli allenatori è decisiva per il successo della carriera del ciclista a medio e lungo termine. Siccome il ciclismo è un'attività che richiede una preparazione particolarmente intensiva, esiste il pericolo che bambini facilmente entusiasmabili vengano forzati troppo e troppo precocemente. Giovani che appendono la propria bicicletta al famoso "chiodo" già tra gli esordienti o gli juniori, poiché, privi di stimoli, non vogliono più sottoporsi al carico di allenamento richiesto, pagano lo scotto di questa attività precoce.

Gare multilaterali

Per lottare contro la diminuzione di entusiasmo del giovane nei confronti dell'attività sportiva, le scuole di ciclismo si sono prefissate di sviluppare maggiormente la multilateralità sportiva. L'esempio di questo nuovo orientamento è dato dall'organizzazione di una gara annuale,

Gara per scolari su un circuito sbarrato al traffico, in campagna. Non tutti gli organizzatori riescono ad offrire delle condizioni così ideali.

Sprint finale come tra i grandi campioni: impegno, stile e attrezzatura non fanno una grinza.

denominata "campionato svizzero per scolari". Il campionato suddivide i partecipanti per anno d'età: i 12enni, 13enni e 14enni gareggiano così con i loro coetanei. Grazie alla crescente partecipazione, a volte vengono stilate delle classifiche separate per le ragazze. Per mettere in rilievo il ruolo del ciclismo come sport di squadra, un accento particolare è posto sulla classifica a squadre. Per ogni anno di età vengono presi in considerazione i due partecipanti meglio classificati di ogni scuola di ciclismo. Inizialmente nelle classifiche generali prevalevano le scuole di Wohlen, Gansingen e Affolter am Albis, mentre negli ultimi anni quelle di Sulz (Argovia) e Wetzikon. Ma com'è strutturato il campionato annuale? Da maggio a settembre vengono svolte sei gare e si tiene conto delle migliori quattro. Ogni gara è suddivisa in tre parti, che vengono valutate con la medesima importanza:

- una gara su strada su un circuito da percorrere una o più volte che, a seconda della categoria e della topografia, misura tra i 10 e i 30 chilometri;
- in un percorso di abilità ogni partecipante deve dare prova di saper condurre la bicicletta in modo ottimale. Il primo criterio di valutazione è il numero di errori, il tempo impiegato conta solo a parità di errori;
- il terzo elemento di una gara di campionato ciclistico per scolari consiste in un questionario riguardante le conoscenze sul traffico e sul ciclismo in generale.

La pratica del ciclismo su strada nell'infanzia è un tema molto discusso. Le opinioni divergono a dipendenza della filosofia adottata da ogni società. Da un lato, in primo piano c'è il prestigio della società, dell'allenatore o dei genitori. Il bambino deve poter soddisfare le sue ambizioni nelle gare per scolari. Dall'altro lato, invece, troviamo per esempio la società ciclistica di Wetzikon con la sua famosa scuola di ciclismo, la quale opera con notevoli idee nel tentativo di offrire una formazione sportiva polivalente. Non si dà importanza al successo, bensì allo sviluppo della personalità del bambino e all'apprendimento del ciclismo attraverso diversi canali.

Heinz Arnold
capodisciplina ciclismo alla SFSM

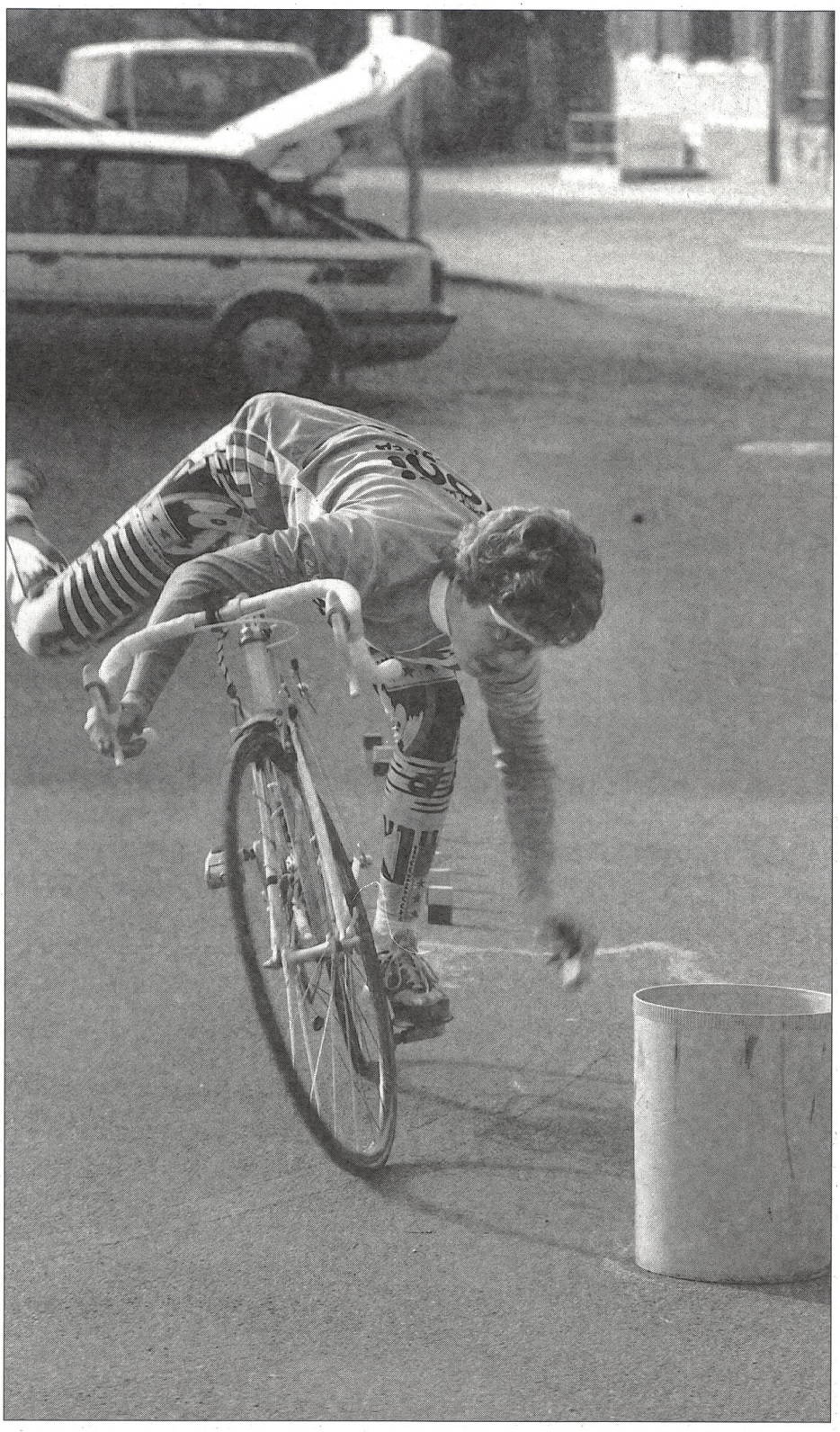
Trovare la giusta dose

Nel corso della gara annuale, si possono verificare quali priorità vengono poste dalle singole scuole di ciclismo nella formazione dei giovani. Se si osservano i ciclisti durante il percorso di abilità, si può facilmente riconoscere chi ha esercitato le acrobazie e la padronanza della bicicletta nelle figure richieste o chi invece si siede sulla bicicletta solo per fare le classiche "sparate". La scuola di ciclismo svizzera più grande e che ha avuto i maggiori successi è quella di Wetzikon; dalla sua fondazione, avvenuta 15 anni fa, essa basa la sua attività sul principio della polivalenza e dell'allenamento dosato. "Anche tra di noi sono sempre sorte discussioni sul fatto di svolgere allenamenti con i nostri scolari con maggior indirizzo verso la competi-

zione" ammette il responsabile Jörg Brandenberger. Ma si è sempre arrivati alla conclusione di mantenere il concetto di polivalenza e di non forzare troppo. La scuola di ciclismo di Wetzikon propone ai propri ragazzi un allenamento settimanale in palestra per tutto l'anno, con accento sulla mobilità, la resistenza e il gioco. In estate, inoltre, propone una seconda seduta di allenamento con uscite in bicicletta e piccole gare d'allenamento. Le lezioni del sabato pomeriggio sono più articolate e comprendono la cura del materiale e del corpo, l'educazione stradale, i primi soccorsi, l'abilità nella guida e inoltre il comportamento di gruppo con la bicicletta nel traffico giornaliero. Una volta all'anno, durante le vacanze primaverili, gli scolari possono partecipare ad un campo di allenamento di una settimana con tutti gli altri corridori della società. Negli scorsi anni il campo si è svolto a Cesenatico, sulla costa adriatica.

Un'evoluzione costante

Nerbert Wicki, presidente dell'associazione svizzera delle scuole di ciclismo, segue lo sviluppo di questa disciplina da 15 anni. Come si sono modificati in questi tempi compiti e caratteristiche delle scuole di ciclismo? Anzitutto l'associazione si è migliorata molto tecnicamente, con sforzi propri e non da ultimo grazie ai suoi monitori con formazione G+S. Wicki afferma che anche il campionato annuale si è perfezionato con il tempo. Il riconoscimento espresso dalla Federazione svizzera di ciclismo e di motociclismo nei confronti dell'attività delle scuole di ciclismo è stato molto determinante. Gli sforzi profusi hanno dato i loro frutti anche tra gli scolari, aggiunge Wicki: "Gli scolari raggiungono un livello tecnico migliore rispetto ai primi anni di attività delle scuole di ciclismo." Una parte di questo miglioramento è dovuta al materiale. Molti scolari dispongono del materiale migliore esistente sul mercato. Sono ormai lontani i tempi in cui essi usavano la vecchia bicicletta del papà, troppo grande e con delle ruote non idonee. Il responsabile di Wetzikon, Jörg Brandenberger sottolinea un altro aspetto di questa evoluzione: dal punto di vista umano, negli ultimi tempi i compiti del monitore sono diventati più impegnativi. Un numero sempre maggiore di bambini cerca nella società sportiva non tanto lo sport di prestazione, bensì un'occupazione sensata del tempo libero. Sempre più spesso rispetto a prima anche il monitore deve fungere da persona di fiducia, la quale dovrebbe essere presente con consigli e suggerimenti per qualsiasi domanda o preoccupazione personale.



Un percorso di abilità e di acrobazia.

26 scuole di ciclismo

L'Associazione svizzera delle scuole di ciclismo conta 26 membri, tutti provenienti dalla Svizzera tedesca e dal principato del Liechtenstein. Nella Svizzera Romanda non esistono finora scuole di ciclismo, mentre il Ticino partecipa solo sporadicamente a qualche prova del campionato per scolari. Nel 1993, 130 ragazzi e ragazze hanno partecipato al campionato svizzero per scolari. Negli ultimi anni il numero di scuole e di scolari sta aumentando in continuazione. ■