

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Ciclismo su pista : un nuovo orientamento nella formazione dei monitori G+S
<b>Autor:</b>	Arnold, Heinz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000267">https://doi.org/10.5169/seals-1000267</a>

### **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**

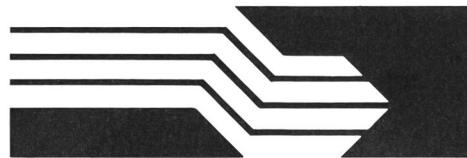
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 20.02.2026

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



# TEORIA E PRATICA

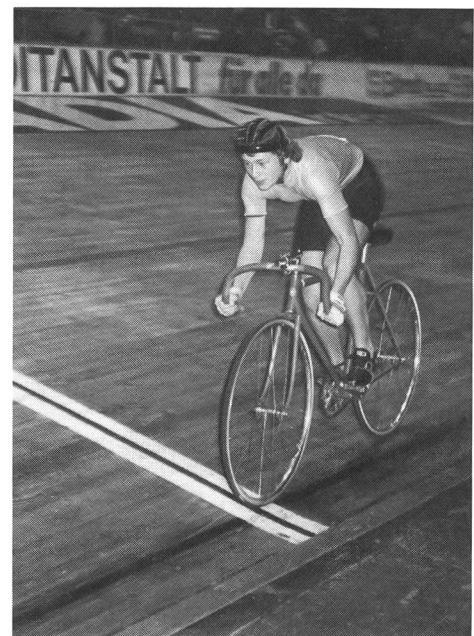
## Ciclismo su pista — un nuovo orientamento nella formazione dei monitori G + S

di Heinz Arnold, capo disciplina ciclismo G + S

*Il ciclismo su pista può contare su numerose componenti attrattive, che vanno dalla volontà di praticare questo sport all'entusiasmo degli spettatori. Nonostante i numerosi successi internazionali, il ciclismo su pista, in Svizzera — con l'eccezione delle Sei giorni — ha perso molto della sua popolarità. Da un lato mancano le possibilità d'allenamento estese su tutto l'arco dell'anno e monitori qualificati nelle società, dall'altro i successi dei nostri pistaioli di punta (Freuler, Dill-Bundi) ai vari Mondiali e Giochi olimpici, non sembrano motivare più di quel tanto i giovani. La recente introduzione dell'orientamento F «Pista» nella disciplina sportiva ciclismo, nel programma G + S, permette di sperare in un futuro più promettente.*

La nuova attività nel settore della pista potrebbe essere paragonata alle tesse di domino poste l'una dietro l'altra. Il lettore ricorderà sicuramente l'affascinante gioco di movimento delle mi-

gliaia di tessere di domino che la televisione ci ha mostrato alcuni mesi fa nel tentativo, riuscito, di entrare nel Guinness dei primati. Nel nostro caso, le tessere di domino



Test sul km (ragazze) all'Hallenstadio di Zurigo

costituiscono il potenziale giovanile a cui, attualmente, manca l'adeguato formatore. Solo inserendo questo elemento-chiave si hanno i presupposti necessari ad avviare seriamente il discorso «pista». La formazione degli allenatori su pista colma la lacuna costituita dalla mancanza di impulsi e permette un lavoro promozionale a livello giovanile. Assume la funzione di tessera più importante, coscienti che obiettivo non deve obbligatoriamente equivalere a successo!

### Come si diventa allenatori su pista

L'illustrazione 1 mostra la struttura della formazione nel ciclismo. Dopo la scuola di base (nessuna specializzazione negli orientamenti) si possono scegliere due vie:

- B Cicloturismo e/o
- C Ciclismo su strada.

Solo dopo aver assolto il CM 2C è possibile avvicinarsi alle discipline E «ciclocross» e (o) F «pista». I contenuti dei vari orientamenti dello sport ciclistico hanno accenti differenziati, ma in parte reciproci (ill. 2).



Ragazze in pista!

**CM 2C:**  
è preceduto da uno studio personale (a casa) nei settori dell'anatomia, fisiologia e speciali principi d'allenamento nello sport ciclistico. Nei corsi, i candidati monitori imparano i fattori fisici della prestazione in rapporto con i relativi processi del metabolismo.

**CM 2E:**

l'accento principale è posto sull'istruzione tecnica; l'esempio è dato dal ciclocross. L'esame degli speciali compiti motori, l'individuazione e la correzione degli errori nell'allenamento tecnico devono permettere al monitor di operare il Transfer nelle discipline vicine.

**CM 2F:**

il programma della materia dei corsi su pista presenta un'adeguata miscela di nozioni sul metabolismo e sulla tecnica. Si aggiungono inoltre le caratteristiche speciali del ciclismo su pista. I presupposti devono essere uguali per tutti i monitori, ciò vuol dire che le nozioni

di base nel settore tecnico sono indispensabili.

Il primo corso di ciclismo su pista, riservato al quadro esperti della disciplina, avrà luogo il prossimo mese di agosto a Losanna. Dopo l'elaborazione delle esperienze fatte, il nuovo orientamento avrà la sua collocazione ufficiale nella disciplina e ai prossimi corsi della specialità avranno accesso tutti i monitori a partire dalla qualifica 2C.

### Una vasta scelta su pista

Paragonato al ciclocross e al ciclismo su strada, quello su pista offre una vasta gamma di discipline. Questa varietà è però sottoposta a precise esigenze fisiche. Una gara può essere decisa nella sua fase finale in pochi secondi (velocità), con un 'sur-place' tattico e poco attrattivo, prolungarsi su più giorni, in forma individuale, a squadre o con lo scontro diretto con l'avversario oppure dietro motori. Ognuna di que-

ste caratteristiche richiede al corridore una tecnica automatizzata e un'ottima formazione delle capacità fisiche. Le esigenze chieste al velocista non sono quindi identiche a quelle dello specialista dell'insegnamento.

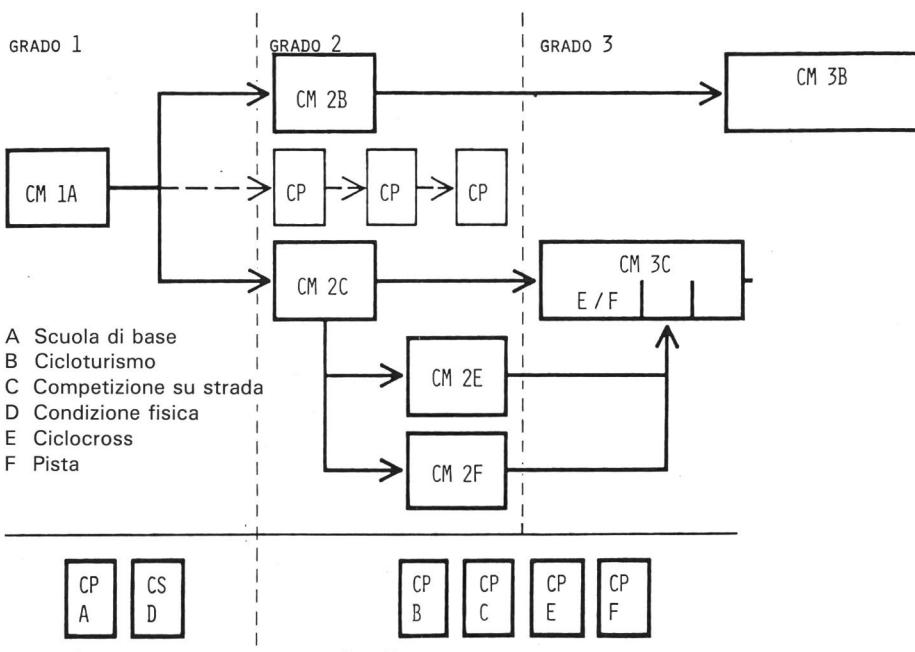
*Le discipline più importanti sono:*

	Dilettanti	Professionisti	Donne
Inseguimento individuale	× (*)	×	×
Inseguimento a squadre	× (*)	×	×
Velocità	× (*)	×	×
1000 m cronometro	× (*)		
Corsa a punti	× (*)	×	
Tandem	×		
Keirin	×	×	
Fondo	×	×	
Americana (sei giorni)	×	×	

(\*) discipline olimpiche

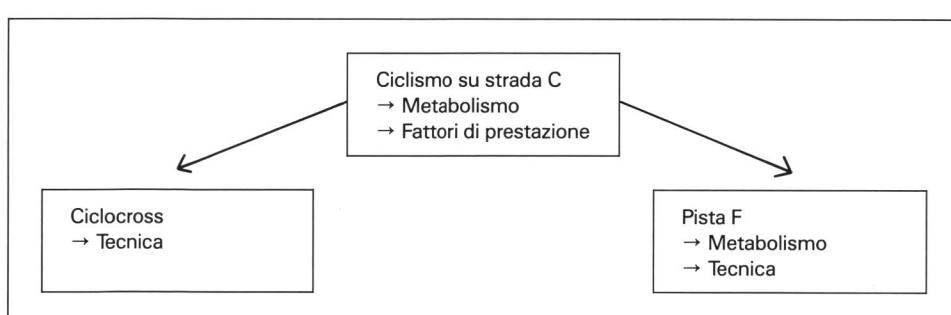
La specialità di fondo non è stata ammessa nel programma G + S per motivi tecnico-assicurativi. Per contro, negli allenamenti, si possono utilizzare i cosiddetti Derny (ciclomotori a pedali).

### Formazione di monitori



### Perfezionamento dei monitori

III. 1: struttura della formazione



III. 2: Orientamenti e loro accenti

### Condizioni e presupposti

**Situativi:** la pratica del ciclismo su pista è limitato, in Svizzera, ad alcune località: Zurigo, Losanna e Ginevra con un totale di 4 piste (due al coperto e due all'aperto).

Diversi fattori rendono difficile l'allenamento su pista: condizioni meteorologiche, trasferte, spese. Ci sono alternative sulle fasce di confine: Singen (RFT), Bregenz (A), Colmar (F), Varese e Milano (I). Oppure si può ricorrere alle poco ideali piste di atletica. Ai vantaggi organizzativi (fuori dal traffico, possibilità di controllo dell'allenamento) si contrappongono gli svantaggi materiali (bisogna utilizzare biciclette da strada, maggiore pericolo di cadere data la mancanza delle curve sopraelevate). Queste piste possono permettere all'allenatore di presentare le discipline su pista o anche per il perfezionamento tecnico (scatto, cambio nell'inseguimento a squadre e nell'americana).

**Personal:** al pistaiolo vengono richieste le seguenti particolari capacità:

- tenacia-velocità, forza di scatto e potenza, tenuta allo sforzo prolungato
- tecnica bene assimilata, destrezza, senso dell'equilibrio e conoscenze tattiche
- caratteristiche individuali specifiche alla disciplina come coraggio, disponibilità al rischio, forza di volontà e di decisione
- intelligenza, conoscenze teoriche.

Materiali: le biciclette da pista sono senza cambio, ruota libera e freni. Distinguono di un pignone detto «fisso». Diverso è pure l'abbigliamento: maglietta o 'combi' senza tasche. Si corre sempre portando un casco. A tener lontani i giovani dalle piste, sembra essere la particolare bicicletta. Per il futuro, i monitori dovranno cercare delle soluzioni.

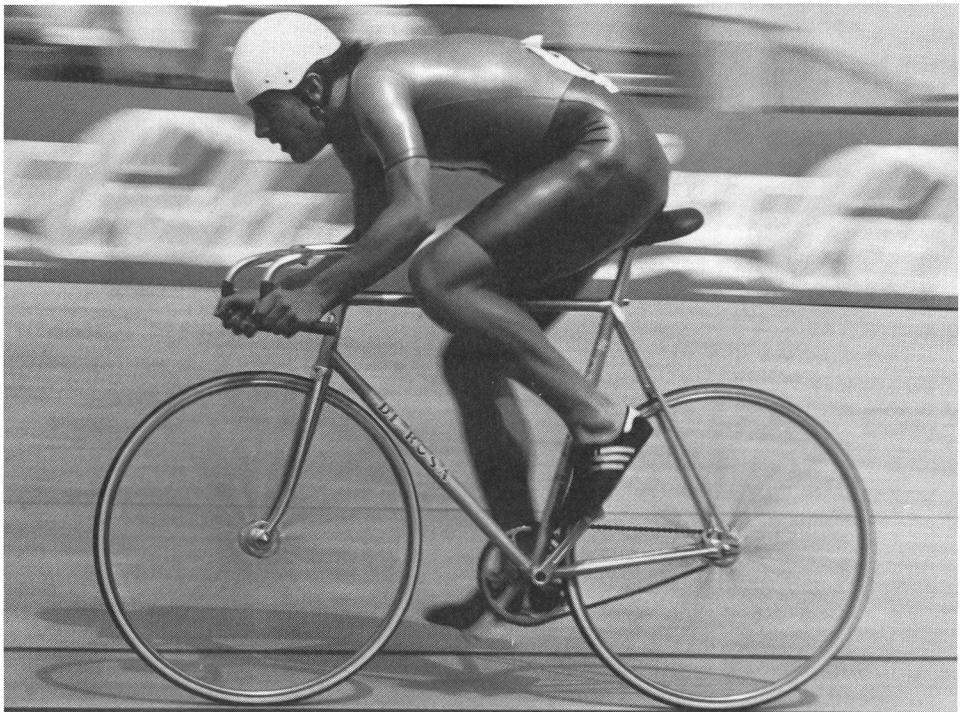
### Previsioni

Nonostante che il ciclismo su pista dipenda soprattutto da fattori materiali e logistici, i futuri monitori dovranno adeguare le loro esigenze alla situazione.

### Quali possibilità?

- corsi scolastici a Losanna con utilizzo della pista
- società/federazioni cantonali di una o due regioni linguistiche organizzano in comune un campo su pista
- nel corso di un giro ciclistico attraverso la Svizzera, programmare un soggiorno con pratica su pista (Zurigo, Losanna).

Uno degli obiettivi della concezione di G+S è quello della promozione dello sport a livello di massa. Dunque non dev'essere unilaterale o agonistico (ricalcando le orme dello sport d'élite), bensì essere accessibile a un largo strato della gioventù. In questo senso la pista può assumere un ruolo di animazione. Bisogna approfittare dell'attuale tendenza 'Fitness', della presa di coscienza della propria capacità di prestazione e della riscoperta della bicicletta per andare incontro alle speranze del ciclismo giovanile. L'esperienza sulla pista può affascinare sia il giovane sia il monitor. Soprattutto nella fase introduttiva del nuovo orientamento «Pista» bisognerà maggiormente tener conto del concetto «dallo sport di massa allo sport d'élite». Forse, tramite una più intensa attività su pista, si apriranno qui e là delle porte che potranno rendere migliore l'attuale situazione in questo settore in Svizzera. □



CM 1983 a Zurigo: il sovietico Dainis nell'inseguimento dilettanti

## 20° Corso internazionale per il metodo di educazione fisica e sportiva

Graz (Austria), 10-21 luglio 1985

### Organizzatore

Associazione scientifica internazionale per gli studi d'educazione fisica e sportiva, Graz.

### Direzione

Prof. dott. Josef Recla e prof. dott. Heinz Recla.

### Programma del corso

Si presenteranno nuovi sviluppi ed esperienze nel campo didattico in teoria e in dimostrazioni pratiche. Conferenze su: ricerche, insegnamento, pratica (in piccoli gruppi). Come base del corso 1985 servono i volumi contenenti tutte le conferenze, esercizi ecc. tenuti nei corsi dal 1968 al 1983.

### Informazioni

Ottenibili presso: Internationaler Lehrgang für Sportunterricht, Conrad-von-Hötendorfstr. 11/1, A-8010 Graz, Austria.  
Tel. (0316) 73 3 12.

# COGE SA

RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE,  
PALESTRE E CAMPI DA TENNIS

**COGE SA.**

**6807 TAVERNE**  
Tel. 091 93 11 75/76

**Esclusivista per il Ticino**

