

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	5 (2003)
Heft:	1
 Artikel:	Pedalare al ritmo di musica
Autor:	Müller, Jochen / Keim, Véronique
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1001693

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: 11.02.2026

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



Ciclismo indoor con gli adolescenti

Pedalare al ritmo di musica

L'indoor cycling si è ormai affermato da qualche anno nelle palestre. Concepito inizialmente per sportivi esperti, questo nuovo metodo d'allenamento ha finito per attrarre un pubblico composito, fino ad allora poco interessato ad esercizi destinati al sistema cardiovascolare. Grazie alle sue caratteristiche ludiche e variate, la disciplina trova numerosi adepti anche fra i giovani.

Jochen Müller, Véronique Keim

Arrivato dagli USA alla fine degli anni '80, l'indoor cycling è un sistema di allenamento su circuitoergometro da praticare in gruppo e al ritmo di musica. Fa lavorare principalmente il sistema cardiovascolare, la muscolatura ed alcune capacità coordinative come equilibrio e ritmo. Si adatta bene anche ai giovani, soprattutto agli adolescenti, che in questa forma di attività di gruppo trovano delle nuove motivazioni.

Gruppo compatto

Il ciclismo indoor consente un insegnamento a vari livelli nell'ambito della stessa lezione ed è quindi adatto ad un gruppo di giovani o ad una classe scolastica. L'istruttore simula diverse configurazioni del terreno, dalla pianura alla salita, passando per lo serrato e la lieve discesa, chiedendo ai partecipanti di visualizzare il percorso. In seguito ognuno dosa individualmente lo sforzo selezionando sull'attrezzo gli appositi valori. Ciò consente di rispettare i tempi ed assicura pertanto un allenamento efficace per tutti; i più deboli non si sentono inferiori nel confronto con i migliori e tutti pedalano allo stesso ritmo, anche se a livelli di difficoltà diversi.

Dinamica di gruppo

Musica, luce, apparenze, vicinanza; sono tutti elementi che hanno un ruolo fondamentale nella motivazione di un adolescente, che tende a preferire

l'attività di gruppo e lo scambio interpersonale. Per l'istruttore o il docente la vera sfida consiste nel trovare il dialogo – e la musica adatta – per rendere dinamico il corso nonostante le differenze fra i partecipanti. Il successo della lezione dipende in gran parte dalla capacità di adattamento al gruppo e dalle immagini che si scelgono per stimolare e mantenere alto l'interesse, soprattutto quando si affrontano le salite...

Programma variato

La lezione dura 45 minuti, come una seduta di allenamento o una lezione di educazione fisica. Dopo un riscaldamento per attivare l'attività cardiovascolare sono previsti esercizi di allungamento, coordinazione e forza, da fare in bicicletta. La parte principale varia a seconda dell'età dei partecipanti; per i più giovani (12 – 14 anni) si dà la priorità ai giochi o alle situazioni che privileggiano il sistema aerobico o le capacità coordinative. Nella seconda fase puberale (15 – 17 anni), le migliori capacità fisiche e cognitive dei giovani consentono di introdurre carichi maggiori. Le forme ludiche si fanno più complesse e le sedute d'allenamento mirano ad obiettivi sempre più specifici.

Jochen Müller è docente di educazione fisica e istruttore di ciclismo indoor. Indirizzo: jochen.mueller@ctssa.ch, www.sys-sport.ch



Foto: Ueli Känzig

Giochi

Forme di gioco

Il dado

Materiale: un dado gigante, un foglio formato A2 con disegnate le sei facce del dado e la raffigurazione delle tecniche o delle consegne da effettuare.

Svolgimento: i partecipanti pedalano tutti insieme, poi uno si alza e lancia il dado al centro del cerchio, il numero uscito corrisponde ad una tecnica o una consegna che gli altri effettuano tutti insieme. Quando il compagno torna in sella si alza il successivo e lancia a sua volta il dado...

Varianti:

- giocare fino ad ottenere un certo numero di punti
- giocare per un periodo di tempo determinato
- calcolare il tempo impiegato per raggiungere un numero di punti

L'estrazione a sorte

Materiale: carte con la descrizione di vari esercizi.

Svolgimento: gli allievi estraggono a sorte una carta ed eseguono le consegne in essa descritte.

La ola

Svolgimento: le biciclette sono disposte in cerchio e ogni partecipante guarda il vicino sulla propria destra. L'istruttore inizia,

alzandosi per due giri di pedale (tecnica «combo flat»). Quando si siede di nuovo si alza a sua volta l'allievo di sinistra, e così via per la durata del brano musicale.

Varianti:

- L'istruttore inizia diverse «onde».
- Un allievo resta in piedi («standing flat») per tutto un giro, quando si siede viene sostituito da un compagno.

Super Mario

Svolgimento: l'istruttore descrive le prodezze di Super Mario, che va a liberare la principessa grazie a tecniche strabilianti lungo un percorso a quattro livelli (ciò significa che gli allievi ripetono per quattro volte lo stesso percorso: ad esempio un minuto seduti («seated flat»), un minuto di alternanza seduti in piedi («combo flat») ed uno di salita («seated climbing»). Al primo piano gli allievi imitano l'istruttore guardandolo ed ascoltandolo, al secondo le tecniche vengono solo descritte senza mostrarle, al terzo gli allievi chiudono gli occhi, al quarto infine cercano di ripetere gli esercizi affidandosi alla musica e a quanto appreso nei tre giri precedenti.

L'accusato si alzi!

Svolgimento: tutti gli allievi pedalano al ritmo della musica. L'istruttore inizia al-

zandosi sui pedali («standing flat») e chiama un allievo. Quando si siede è l'allievo chiamato ad alzarsi e a chiamare un compagno. Il gioco si ripete per tutta la durata del brano musicale.

Variante: stabilire due persone; la prima chiama il nome della terza e così via.

Attento al vicino

Materiale: carte con descrizione delle consegne.

Svolgimento: ogni allievo riceve una carta con la descrizione di una consegna, in collegamento con un altro partecipante. Esempio: ogni volta che A ti guarda negli occhi esegui quattro «combo flat» (tecnica di alternanza in piedi seduto). Ogni volta che vedi un compagno fare un «combo flat» grida il suo nome e imitalo; quando senti un allievo gridare un nome, passa ad un'altra tecnica.

Technica

Le tecniche del ciclismo indoor

Posizione di base

Seated Flat

Tecnica di base che simula un terreno piazzeggiante. Utilizzata soprattutto nelle fasi di riscaldamento e cool down.

Mani vicine (i pollici si toccano), tronco rilassato, braccia leggermente flesse, gomiti rivolti verso il basso.

In piedi in pianura

Standing Flat

Terreno irregolare, con alternarsi di pianura e piccole salite. La tecnica serve a mantenere lo stesso ritmo nonostante il cambiamento di pendenza, alzandosi leggermente sui pedali. Aumentare la resistenza prima di alzarsi. Mani in posizione allargata per stabilizzare il tronco, anche e peso del corpo al di sopra del centro dei pedali, punta della sella vicino alla parte posteriore del gluteo, spalle leggermente avanzate rispetto alle anche.

Combinazione in pianura

Combo Flat

Alternanza fra le posizioni 1 e 2. Posizione tipica del rampichino che privilegia la coordinazione muscolare.

Mani allargate, concatenare piccoli movimenti dall'alto verso il basso mantenendo

la posizione della sella vicina al gluteo. Per alzarsi dalla sella usare le gambe. Eseguire il movimento per almeno due rotazioni complete.

Seduti in salita

Seated Climbing

In salita; dato che la bicicletta è fissa, il tronco si muove da un lato all'altro. Grazie alla cadenza più lenta ed alla posizione seduta è la tecnica migliore per esercitare la pedalata. Mani in posizione allargata, polsi in linea con le braccia. Schiena leggermente arrotondata, braccia rilassate.

Salita in piedi

Standing Climbing

Mani sul manubrio, anche e peso del corpo al di sopra del centro dei pedali, schiena leggermente arrotondata.

Combinazione in salita

Combo Hill

Salita con cambi di pendenza, combinazione dei movimenti 4 e 5. La difficoltà consiste nel modificare la posizione delle mani una dopo l'altra senza perdere il contatto con il manubrio. Mani in posizione larga o sul manubrio a seconda della pendenza.

Scatto in pianura

Sprinting Flat

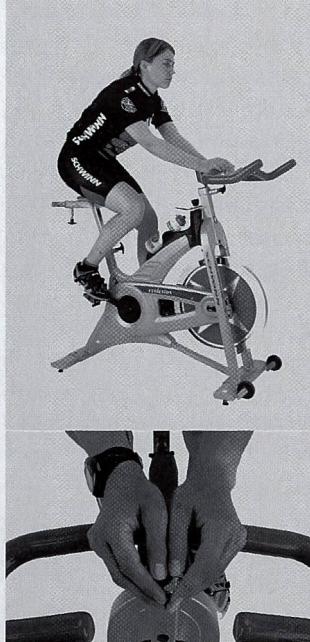
Simula uno sprint all'arrivo. Dalla posizione 1 disporre le mani larghe ed aumentare la resistenza. Quando la cadenza diminuisce passare alla posizione in piedi con le mani sul manubrio. Lo sprint dura da 8 a 1 secondi.

Scatto in salita

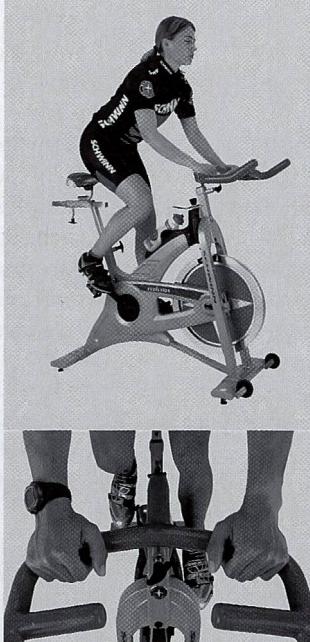
Sprinting Hill

Scatto in salita; iniziare dalla posizione 5, con l'aumento della resistenza mantenere la stessa cadenza. Tecnica riservata ai più esperti. Posizione delle mani sul manubrio.

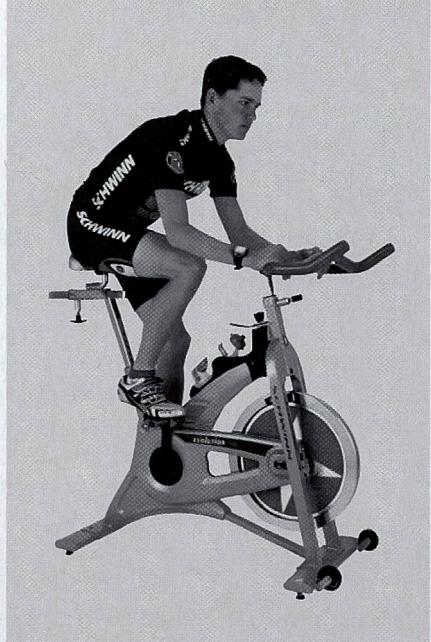
Seated Flat



Standing Flat



Seated Climbing



Standing Climbing

