



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

PIANI DIDATTICI CENTRI TERRITORIALI PISTA

Alex Buttazzoni

(Componente Commissione Naz. Pista F.C.I.)

Dr.ssa Silvia Epis

(D.T. Nazionale Giovanile F.C.I.)



GLI ELEMENTI FONDAMENTALI:

- 1) UTILIZZO DELLA PISTA
- 2) AVVICINAMENTO ALLE SPECIALITA' DI GRUPPO
- 3) LA PARTENZA DA FERMO
- 4) INSEGUIMENTO
- 5) IL SETTORE VELOCITA' (200M – TECNICA)
- 6) L'ELIMINAZIONE
- 7) LA MADISON

1) UTILIZZO DELLA PISTA

CONOSCERE L'UTILIZZO DELLA STRUTTURA "PISTA" E' FONDAMENTALE IN PRIMIS PER LA SICUREZZA DEGLI ATLETI, SIA IN ALLENAMENTO CHE NELLE GARE, SIA PER L'ACQUISIZIONE DELLE REGOLE BASI CHE PERMETTONO UNA SANA E REGOLARE GESTIONE DELL'IMPIANTO DA PARTE DI TUTTI, FONDAMENTALE QUANDO I RAGAZZI ARRIVERANNO A GAREGGIARE NELLE CATEGORIE INTERNAZIONALI.

- L'INGRESSO IN PISTA DA PARTE DEI VARI ATLETI AVVIENE DAL RETTILINEO (FASCIA BLU), ZONA CHE PERMETTE DI SALIRE IN BICI E AGGANCIARE I PEDALI IN TUTTA SICUREZZA;

- RAGGIUNTA LA VELOCITA' ADEGUATA, VA EFFETTUATO UN VELOCE SGUARDO ALL'INDIETRO PER VALUTARE IL SOPRAGGIUNGERE DI ALTRI ATLETI E SE LA PISTA E' LIBERA SI SALE AL DI SOPRA DELLA LINEA BLU DEGLI STAYER AL FINE DI LASCIARE IL GIUSTO SPAZIO AD ATLETI CHE STANNO EFFETTUANDO LAVORI SPECIFICI;



LASCIARE LIBERA LA PARTE BASSA DELLA PISTA, E' FONDAMENTALE PER POTER FAR EFFETTUARE LE VARIE PROVE "GARA" AD ALTRI ATLETI; I TEMPI DELL'IMPIEGO DELLA PARTE BASSA DELLA PISTA VENGONO DETTATI DAL TECNICO DEL CENTRO IN ALLENAMENTO O DAI VARI TECNICI DELLE SOCIETA' E/O RESPONSABILI NAZIONALI IN CASO DI ALLENAMENTO NELLE GIORNATE DI GARA;

NELLA FASE DI RISCALDAMENTO E/O PREPARAZIONE ALL'ESERCIZIO O TEST, E' FONDAMENTALE CHE GLI ATLETI STIANO IN FILA INDIANA, IN QUANTO SE STESSERO "SPARPAGLIATI", NON VERREBBE PERMESSO A GRUPPI PIU' VELOCI IL SORPASSO CHE AVVIENE SEMPRE SULLA PARTE ESTERNA A DESTRA.

L'ULTERIORE DIFFICOLTA' CHE GLI ATLETI NEOFITI DEVONO AFFRONTARE IN SICUREZZA, OLTRE ALLA PENDENZA DELLA PISTA ED AL SUO UTILIZZO, E' LA PRESENZA DEL PIGNONE FISSO SULLA BICICLETTA.

SARA' QUINDI FONDAMENTALE CHE ABBIANO ACQUISITO LA CAPACITA' DI FERMARSI IN MODO PRECISO E SICURO, CHE EVITINO DI INTERROMPERE LA PEDALATA O CONTROPEDALARE, CHE SIANO IN GRADO DI MANTENERE LA TRAIETTORIA PREFISSATA ED IN GRADO DI REGOLARE LA VELOCITA' E LA DISTANZA DA COMPAGNI CHE SONO PRESENTI NEL VELODROMO ANCHE SFRUTTANDO LE PENDENZE STESSE DELLA PISTA.

ESEMPIO DI PROGRESSIONI DIDATTICHE (DA EFFETTUARE DA SOLI O IN COPPIA)

GIRARE ALLA CORDA DA SEDUTI DI SELLA, IN PIEDI SUI PEDALI – GIRARE SOPRA LA LINEA BLU DI META' PISTA DA SEDUTI DI SELLA, IN PIEDI SUI PEDALI – GIRARE VIA VIA SEMPRE PIU' VICINO ALLA BALAUSTRATA DA SEDUTI DI SELLA, IN PIEDI SUI PEDALI.

GIRARE VOLTANDO LA TESTA A DESTRA E A SINISTRA MANTENENDO LA TRAIETTORIA PRESTABILITA. GIRARE EFFETTUANDO DEI CAMBI DI DIREZIONE SUL RETTILINEO ED IN CURVA.

GIRARE EFFETTUANDO DELLE ACCELERAZIONI DALLA CORDA ALLA BALAUSTRATA E VICEVERSA.

2) AVVICINAMENTO ALLE SPECIALITA' DI GRUPPO

L'AVVICINAMENTO GRADUALE ALLO "STARE" IN GRUPPO E' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA, SOPRATTUTTO NELLA FASE DI PASSAGGIO DALLA CATEGORIA G6 AD ESORDIENTE 1° ANNO IN QUANTO, MOLTO PROBABILMENTE SARANNO LE PRIME ESPERIENZE CON LE BICI DA PISTA A SCATTO FISSO;

COME PRIMO APPROCCIO I RAGAZZI POSSONO FARE ESERCIZI IN FILA MANTENENDO UNA DISTANZA DI 2MT (DI SICUREZZA) CHE PERMETTE DI TROVARE IL GIUSTO FEELING CON LA PISTA E IL NUOVO MEZZO; UNA VOLTA APPRESA QUESTA SICUREZZA DI BASE POSSIAMO AUMENTARE LA DIFFICOLTA FINO A FARLI AVVICINARE ALLA RUOTA POSTERIORE DEL COMPAGNO CHE LI PRECEDE;

IL PASSAGGIO SUCCESSIVO SARA' QUELLO DI INIZIARE A SIMULARE UN IPOTETICO GRUPPO, RICREANDO L'ESERCIZIO PRECEDENTE MA CON PIU' FILE DI ATLETI, COSI DA INIZIARE A "LIMITARE" LO SPAZIO CHE OGNI RAGAZZO HA ATTORNO A SE; VIA VIA DIMINUIRE GLI SPAZI TRA UN RAGAZZO E L'ALTRO;

GLI ESERCIZI APPENA DECRITTI, DURANTE LO SVOLGIMENTO SONO DI CARATTERE "STATICO" IN QUANTO NON CE MOVIMENTO NELLA POSIZIONE DEL RAGAZZO ALL'INTERNO DEL GRUPPO; COL PROSSIMO ESERCIZIO ANDREMO A FARLI ESERCITARE CON UN MOVIMENTO ATTIVO ALL'INTERNO DI UN GRUPPO.

CREIAMO DUE FILE, CON UNO SPAZIO TRA LE DUE DI CIRCA 2 METRI, SUCCESSIVAMENTE INIZIAMO A FAR RISALIRE DALL'INTERNO DELLE DUE FILE L'ATLETA CHE SI TROVA IN FONDO; VIA VIA E' POSSIBILE FAR AVVICINARE LE DUE FILE COSI' DA AUMENTARE LA DIFFICOLTA'.

3) LA PARTENZA DA FERMO

LE PARTENZE DA FERMO SONO UNA PARTE FONDAMENTALE DELLA PERFORMANCE CHE SARA' RICHIESTA NELLE CATEGORIE INTERNAZIONALI.

IL PIANO DIDATTICO PREVEDE VARI STEP, INIZIANDO DALL'INSEGNAMENTO DEL GESTO AL SINGOLO ATLETA FINO A ARRIVARE ALLA SINCRONIZZAZIONE DI PIU' ATLETI AL FINE DI SIMULARE UNA PARTENZA AD ESEMPIO DELLA VELOCITA' A SQUADRE O DELL'INSEGUIMENTO A SQUADRE.

- IL PRIMO STEP E' QUELLO DI INSEGNARE IL MECCANISMO DI COME AVVIENE UNA PARTENZA; NON IL CLASSICO PRONTI ATTENTI VIA, MA ABITUARE I VARI RAGAZZI A SINCRONIZZARSI CON IL TEMPO, PARTENDO DA 10 SECONDI, PAUSA E INDICARE IL 5 4 3 2 1;
IN SEGUITO ANDREMO ALLA SPIEGAZIONE DEL VERO E PROPRIO GESTO:

FOTO 1
FASE DOVE L'ATLETA SI ALZA SUI PEDALI INDICATIVAMENTE AI MENO 3 SECONDI;



FOTO 2
FASE DOVE L'ATLETA INDIETREGGIA CON IL FONDO SCHIENA E SI POSIZIONA IN "FUORISELLA";



FOTO 3
FASE DOVE L'ATLETA SI SPINGE IN AVANTI PER USCIRE DAL BLOCCO DI PARTENZA AIUTANDOSI CON IL PROPRIO PESO DEL CORPO;



FOTO 4
PRIMA PEDALATA IN USCITA DAL BLOCCO, SGUARDO INDIRIZZATO A TERMINE DEL RETTILINEO, AL FINE DI AGEVOLARE LA TRAIETTORIA PER AVERLA LA PIU' LINEARE POSSIBILE;



SUCCESSIVAMENTE ANDREMO AD INSEGNARE IL SINCRONISMO SIMULANDO UNA PROVA A SQUADRE, AD ESEMPIO IL QUARTETTO;

FOTO 1

IL POSIZIONAMENTO DEGLI ATLETI AVVIENE IN MANIERA PERPENDICOLARE DI TUTTI I COMPONENTI DELLA SQUADRA.



FOTO 2

LA PARTENZA AVVIENE IN SINCRONISMO DA PARTE DI TUTTI I COMPONENTI DELLA SQUADRA;
 SARA' LA CURVA A FAR SI CHE I VARI ATLETI SI ALLINEINO IN FILA.



NEL PROSSIMO PUNTO VEDREMO LA LINEA CORRETTA DA MANTENERE E LA FASE DEL CAMBIO PER QUANTO RIGUARDA LA PROVA DELL'INSEGUIMENTO A SQUADRE.

E' DISPONIBILE IL MATERIALE VIDEO REGISTRATO A MONTICHIARI.

4) INSEGUIMENTO

TRAIETTORIA IDEALE:

NELL'INSEGUIMENTO TRAIETTORIA DA SEGUIRE, AL CONTRARIO DI COME SI POTREBBE PENSARE, NON E' LA LINEA NERA; L'ATLETA DEVE "DISEGNARE" LA TRAIETTORIA CERCANDO DI "OVALIZZARLA" MANTENENDOSI QUASI A RIDOSSO DELLA LINEA ROSSA IN RETTILINEO PER POI SCENDERE VERSO LA LINEA NERA IN CURVA; QUESTO TIPO DI TRAIETTORIA PERMETTE DI AVERE NELL'INSEGUIMENTO A SQUADRE UN TRENO LINEARE ANCHE IN CURVA. SE GLI ATLETI ENTRASSERO IN CURVA GIA' SULLA LINEA NERA SI ANDREBBE A CREARE UN MOVIMENTO DEL QUARTETTO SIMILE AD UNA ONDA, COSI' FACENDO SI ANDREBBE A PERDERE VELOCITA' E COORDINAZIONE DEL GESTO SPRECANDO MOLTE ENERGIE.



NELL'INSEGUIMENTO INDIVIDUALE IL DISCORSO E' ANALOGO IN QUANTO SE L'ATLETA NON MANTIENE UNA LINEA IL PIU' PULITA POSSIBILE, ANDREBBE MAGGIORMENTE AD INFLUENZARE NEGATIVAMENTE LA PRESTAZIONE.

IL CAMBIO:

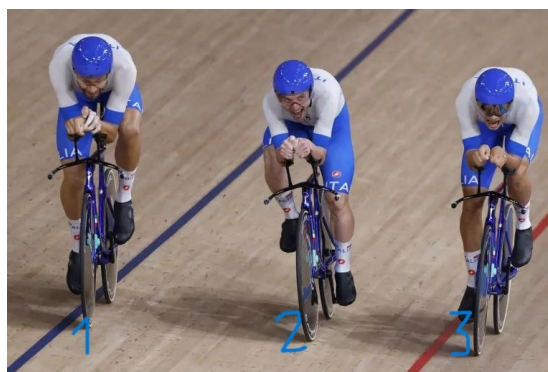
IL CAMBIO AVVIENE DURANTE LA PERCORRENZA DELLA CURVA; ANCHE IN QUESTO CASO L'ATLETA DEVE CERCARE DI SFRUTTARE A SUO VANTAGGIO L'INCLINAZIONE DELLA PISTA, EFFETTUANDO UNA PARABOLA E NON UN CAMBIO SIMIL "TRIANGOLO"



FASE MOLTO IMPORTANTE DA INSEGNARE AI VARI RAGAZZI, E' QUELLA DI FAR CONTROLLARE DANDO UNO SGUARDO VERSO I PROPRI COMPAGNI PER FAR SI DI CALCOLARE A PERFEZIONE LA FASE DELL'ACCODAMENTO AL QUARTETTO.



DURANTE LA FASE DELL'ARRIVO IL PRIMO ATLETA IN USCITA DI CURVA SI SPOSTA VERSO DESTRA LASCIANDO SPAZIO AI COMPAGNI CHE LO SEGUONO; IL SECONDO SI SPOSTERA' VERSO DESTRA COSI DA POTER FAR PASSARE IL TERZO ATLETA. QUESTA FASE E' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA IN QUANTO IL TEMPO DELLA SQUADRA VIENE PRESO SUL TERZO ATLETA CHE PASSA LA LINEA DI ARRIVO.



E' DISPONIBILE IL MATERIALE VIDEO REGISTRATO A MONTICHIARI.

5) IL MONDO DEL SETTORE VELOCITA' (200M – TECNICA)

- QUALIFICAZIONE 200 METRI : FASE FONDAMENTALE PER L'INGRESSO NEL TORNEO VERO E PROPRIO DELLA VELOCITA'; QUI IL TECNICO ASSIEME ALL'ATLETA DOVRA' STUDIARE LA CONFORMAZIONE DELLA PISTA AL FINE DI SFRUTTARNE AL MEGLIO LE CARATTERISTICHE PER MASSIMIZZARE VELOCITA' E GESTO ATLETICO.

GLI ELEMENTI PRINCIPALI DA VALUTARE SONO:

- LUNGHEZZA DELLA PISTA
- INCLINAZIONE CURVE
- RACCORDO DELLE CURVE
- DIREZIONE DEL VENTO (PISTE ALL'APERTO)

TORNEO VELOCITA: VIENE EFFETTUATO MEDIAMENTE CON SFIDE 1 CONTRO 1; IN QUESTO CASO LE ABILITA' CHE DOVREMMO ALLENARE DURANTE LE SESSIONI DI ALLENAMENTO SONO:

- CONTROLLO AVVERSARIO
- ESERCIZI DI CHIUSURA ALLA BALAUSTRATA DELL'AVVERSARIO TRAMITE SURPLACE
- ESERCIZI PER SVINCOLARSI SE CHIUSI IN BALAUSTRATA
- TECNICA DI CHIUSURA AD ALTA VELOCITA' DELL'AVVERSARIO
- ESERCIZI DI STUDIO DELL'AVVERSARIO

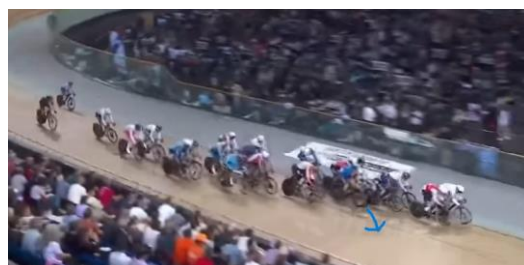
E' DISPONIBILE IL MATERIALE VIDEO REGISTRATO A MONTICHIARI.

6) L'ELIMINAZIONE

QUESTA GARA PREVEDE L'ELIMINAZIONE DELL'ULTIMO ATLETA CHE OLTREPASSA LA LINEA DELL'ARRIVO; L'ELEMENTO FONDAMENTALE DA ANDARE A SPIEGARE AI VARI RAGAZZI, SARA' PRINCIPALMENTE UNA, OSSIA AVERE LA PARTE DESTRA DEL CORPO LIBERA, AL FINE DI NON RITROVARSI MAI CHIUSI ALL'INTERNO DEL GRUPPO PER POI RISCHIARE DI ESSERE ELIMINATI.



NELLA PRIMA FOTO L'ATLETA (RIF. ELIA VIVIANI) SI TROVA IN 5 POSIZIONE; QUESTA E' OTTIMALE IN QUANTO PROTETTO DAI PRIMI DUE ATLETI CHE GUIDANO IL GRUPPO E CON LA POSSIBILITA' DI AVERE UN VARCO DI USCITA NEL CASO GLI ATLETI POSTI IN FONDO AL GRUPPO, RISALISSERO LA TESTA E ANDASSERO A CHIUDERLO. (INDICAZIONE FRECCIA BLU)



7) LA MADISON

LE PRINCIPALI REGOLE DELLA GARA MADISON SONO 3:

- OGNI PASSAGGIO O SORPASSO DEVE ESSERE FATTO SULLA DESTRA;
- L'ATLETA CHE SI TROVA FUORI GARA ANDRA' A "CERCARE" IL COMPAGNO CHE SI TROVA IN GRUPPO PER EFFETTUARE IL "CAMBIO" E MAI VICEVERSA;
- IL "CAMBIO" VA EFFETTUATO, PER UNA MAGGIORE SPINTA E OTTIMIZZAZIONE DEL GESTO, ATTRAVERSO IL CONTATTO DEL POLSO DEI DUE ATLETI (VEDI FOTO) E NON MANO CON MANO;



PER L'ACQUISIZIONE DEL GESTO IN TUTTA SICUREZZA E' CONSIGLIABILE INIZIARE CON VARI STEP, PROVANDO IL CAMBIO INIZIALMENTE SENZA BICI E SUCCESSIVAMENTE PROVARLO IN PISTA CON LA BICI; MOLTO IMPORTANTE SARA' LA SENSIBILITA' DEL TECNICO RESPONSABILE PER FAR SI CHE IL TUTTO VENGA FATTO IN SICUREZZA. UNA VOLTA IN BICI E' POSSIBILE FAR EFFETTUARE IL CAMBIO SUL RETTILINEO IN PIENA LIBERTA' E VIA VIA AUMENTANDO LA DIFFICOLTA'; AD ESEMPIO INSERENDO UNO SPAZIO PRESTABILITO DOVE EFFETTUARE IL CAMBIO.



E' DISPONIBILE IL MATERIALE VIDEO REGISTRATO A MONTICHIARI.