

Il Triathlon entra a scuola, consigli pratici e proposta bici

di F. Tacchino

*Federazione
Italiana Triathlon*



Premessa

- Presentare il progetto alla scuola per tutte le autorizzazioni
- Valutare spazi a disposizione
- Semplice valutazione delle abilità necessarie per il Triathlon, indagine pratica sportiva
- Kit pronto soccorso (ghiaccio secco, cerotti, acqua ossigenata, garze)
- In caso di caduta applicare sempre ghiaccio eventualmente far segnalare sul diario
- Avere a disposizione Il manuale operativo

Chi “comanda a scuola”

- Dirigente dell’Istituto
- La referente del Plesso Scolastico
- La coordinatrice della classe
- Troverete maestre attive e altre più passive ma massimo rispetto dei ruoli si impara da tutti
- Il Laureato in Scienze Motorie che copre le classi V, se molto giovane è forse la sua prima esperienza a scuola ma sarà sicuramente collaborativo.
- Il prof. della secondaria se lo coinvolgete è di aiuto , potreste trovare casi passivi

Alcune note

- La responsabile della classe è la/le Maestre, e per le Medie il professore , che devono essere sempre presenti. Accordarsi bene
- Se si assentono consiglio di fare una fase della lezione passiva (spiegazione seduti).
- NON si possono fare foto o filmati c'è una specifica norma sulla privacy e ASSOLUTAMENTE non si possono mettere sui social. Tuttavia ad inizio anno i genitori firmano una dichiarazione di consenso. Però le foto dovrebbero essere fatte con un dispositivo non collegato a internet e che non si possono diffondere. Anche qui ACCORDATEVI con la referente

Cosa mi devo aspettare

- 1[^] e 2[^] sono molto giocosi , scarsi schemi motori, pochi sanno andare in bici, primi approcci alla pratica sportiva
- 3[^] iniziano ad avere discrete capacità
- 4[^] e 5[^] si lavora molto bene e danno soddisfazioni
- Secondaria Medie 1[^] e 2[^] indisciplinati, 3[^] più maturi



Le classi

- Gli alunni che frequentano la scuola NON SONO una squadra
- Troverete belle realtà, mediocri e pessime situazioni motorie di partenza
- La scuola lavora per dare a TUTTI le stesse opportunità, chi ha ritmi di apprendimento più lenti va sostenuto
- Considerare situazioni di alunni H, BES, DSA ecc...è opportuno saperlo prima

- DSA alunni con disturbi nell'apprendimento (a volte con implicazione motorio/cognitiva)
- BES bisogni educativi speciali (sostegno)
- H portatori di "handicap" fisici, sensoriali, intellettivi
- Autistici dipende dalla gravità difficili da gestire
- **COMUNQUE LA SCUOLA E' ORGANIZZATA PER IL SUPPORTO SPECIFICO**

- **PER TUTTI ASSOLUTAMENTE NECESSARIA L'INTEGRAZIONE NELL'ATTIVITA', SIAMO ANCHE UNA FEDERAZIONE PARALIMPICA**



Tempi di attenzione

- 20' in aula
- 1' in palestra
- L'attenzione si richiama con il fischietto
- Gadget sull'attenzione
- Gioco a squadre
- Collegamenti con lingue straniere
- Gioco sul Triathlon in scatola tipo gioco dell'oca



Gioco delle presentazioni

- In cerchio ogni alunno si presenta per nome facendo al centro un movimento motorio di fantasia che tutti devono fare
- Con nastro di carta mettere nome sulla maglia ad ognuno per una più facile comunicazione



Ordinativi

- Fondamentale per gestire il gruppo
- Esplorare la palestra
- Le righe sono “il banco”
- Fila, riga, cerchio
- Si divide la classe in più gruppi (opportuno avere pettorine colorate)
- Al fischio i gruppi corrono in ordine sparso x la palestra al fischio il coach dirà fila riga o cerchio
- Prende 1 punto la squadra che per prima si organizza correttamente



Come spiegare

- Facili spiegazioni durata 1'
- Quando si spiega meglio seduti in ordine o in piedi sulla rima in posizione di attenti o riposo
- MANTENERE sempre la disciplina
- Usare cinesini per dare ordine alle postazioni
- Richiamare l'attenzione con il fischietto
- "Usare" l'alunno più abile per far vedere cosa fare
- Prima fase esecuzione
- Seconda fase correzione generale
- Terza fase correzione individuale

La parte di bici

- Utilizzare le bici a scuola , presenta delle complessità da gestire :
- Dotazione di bici
- Materiale di sicurezza (casco)
- Percorsi in palestra o outdoor
- Abilità primarie (sapere andare in bici)
- Possibilità di fare esercizi senza bici
- Possibilità di utilizzare la bici sul rullo

Dotazioni di bici

- Bici personali degli alunni + dotazione di bici extra, minimo 3 bici di differenti taglie, ok più bici 5 o tutta la classe dotata di bici funzionanti
- Richiedere che arrivino con bici funzionanti (gomme gonfie, freni funzionanti)
- Controllo delle bici prima dell'attività
- Controllo della corretta altezza sella (meglio che arrivino con i piedi a terra)
- Bici vanno lasciate in una zona delimitata



Materiale di sicurezza

- Utilizzo di casco personale o casco in dotazione.
- Consiglio utilizzo di una retina sottocasco personale per questioni igieniche spesso criticate dai genitori
- Non si gira MAI senza casco.



Percorsi in palestra

- Per i percorsi in palestra occorre avere spazi di dimensioni notevoli pari a un campo da Basket
- Delimitare le aree pericolose eventualmente coprire con materassi oggetti pericolosi per l'impatto
- In spazi al chiuso solo percorsi semplici di abilità a tempo + penalità
- Oppure semplicemente fase di transizione

Frazione ciclistica sul rullo

- Per evitare problematiche gestionali , soprattutto in spazi limitati si può pensare di fare la frazione di bici sul rullo o meglio un paio di rulli con bici fissa di differenti misure
- Utilizzando una semplice app con una prestazione su tempo o distanza definita



Percorsi Outdoor

- Spazi esterni tipo aree verdi, campi da calcio, bike park
- Due tipi di attività : stazioni di abilità a puteggio/penalità, percorsi tracciati per limitare la velocità
- Attività tecnica ciclistica primaria : equilibrio, ritmo, curva, frenata
- Attività tecnica ciclistica secondaria : pedalare a coppie, in fila, in gruppo





Gestione delle lezioni

Lezione in aula

- Che cosa è il Triathlon
- Indagine chi sa andare in bici, correre nuotare
- La bicicletta (tipi di bici)
- Come è composta una bici (gioco)
- Bici nello scatolone (saperla montare)
- Chek up bici (controllo freni, saper gonfiare le gomme, controllo freni, altezza sellino)



In palestra

- Giochi degli ordinativi (fila, riga, cerchio)
- Gioco del semaforo
- Staffette con materiale ciclistico (casco, camera d'aria, sellino,...)



Lezione sull' equilibrio

- Esercizi di equilibrio senza bici
- Esercizi di equilibrio con la bici
- Andare dritti
- Passare su strettoie progressivamente sempre più strette
- Pedalare in gruppo in spazi sempre più stretti
- Surplace



Lezione sul ritmo

- Andature senza bici a differenti velocità
- Pedalare a cadenza bassa, partire da fermi, pedalare ad alta cadenza

Lezione sulla direzione e frenata

- Pedalare in differenti direzioni
- Esercizi di cambi di direzione senza bici
- Rallentare in spazi ristretti
- Frenare con la giusta modalità



Lezione sulla curva

- Impostazione del raggio di curva (senza e con bici)
- Curva ampia
- Curva stretta
- Serie di curve



Stazioni di abilità

FITRI
*Federazione
Italiana Triathlon*



Premessa

- Possono essere fatti prima senza bici
- Poi con bici
- Ecco alcuni esempi codificati , che possono essere combinati con fantasia



Prova Abilità MTB Giovanissimi 2021



DOMENICA 20 Giugno 2021
OVADA (AL)
Società: ASD Uà Cycling Team



Impianto Polisportivo GEIRINO
SERVIZI SPORTIVI – SEMPRE IN MOVIMENTO



Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE



REGOLE GENERALI



Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

1. Non si possono effettuare test di prova sul percorso.
2. L'atleta o gli atleti possono visionare il percorso solamente a PIEDI obbligatoriamente accompagnati da un maestro.
3. Ogni atleta ha la possibilità di effettuare n.2 prove; alla fine delle due prove, per la classifica finale, verrà presa in considerazione la prova migliore.
4. Ad ogni stazione verranno assegnati dei punti o delle penalità, la prova migliore è quella ottenuta con il punteggio più alto (in caso di parità punti fra atleti, verrà considerato chi ha impiegato minor tempo a compiere tutto il percorso).
5. Le diverse stazioni sono previste con soluzione di continuità (senza interruzione): il tempo è calcolato sulla totalità e non viene interrotto tra una stazione e la successiva.
6. Nella stazione dove è prevista una linea di partenza l'atleta deve mettere un piede a terra.
7. Possono essere utilizzate solamente mountain bike con diametro ruota come da regolamento FCI.
8. Durante le prove all'interno del percorso può essere di supporto un solo maestro per ogni società; che seguirà uno ad uno i propri atleti durante lo svolgimento della prova.
9. E' ammessa una ulteriore persona AUTORIZZATA per il mantenimento ORDINATO degli altri atleti della società che attendono il proprio turno nell'area dedicata alla partenza.
10. Il campo di gara è suddiviso in tre percorsi: G1-G2, G3-G4, G5-G6. La società chiamata a svolgere la prova in uno dei tre percorsi, è autorizzata come descritto ai punti 8 e 9

PROVE ABILITA' G3-G4



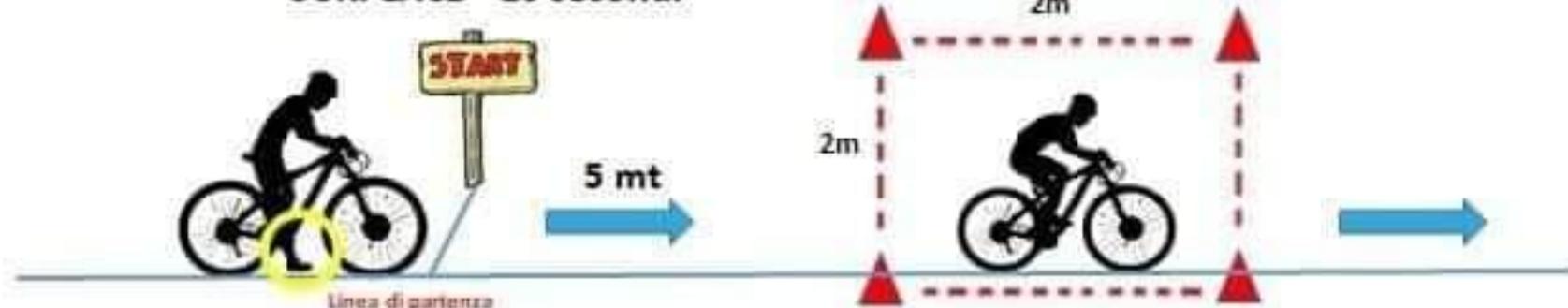
Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 1 : SURPLACE

L'atleta deve entrare nel castello costruito con 4 conetti (2mt x 2mt), frenare e stare all'interno per 10 secondi per poi ripartire senza appoggiare i piedi a terra.

- L'atleta deve entrare con entrambe le ruote all'interno del castello (solo dopo l'ingresso completo nel castello verrà iniziato il conteggio).
- I secondi verranno conteggiati dal cronometrista (giudice) che darà il via per proseguire alla stazione successiva.
- Se l'atleta non rispetta il via del cronometrista (giudice) riceve -2 punti di penalità, proseguirà immediatamente per la stazione successiva.
- Se l'atleta mette un piede a terra prima dei 10 secondi riceve -2 punti di penalità, proseguirà immediatamente per la stazione successiva.
- Se l'atleta esce dal castello riceve -2 punti di penalità, proseguirà immediatamente per la stazione successiva.
- Vietato paleggiare (staccare contemporaneamente entrambe le ruote da terra) riceve -2 punti di penalità, proseguirà immediatamente per la stazione successiva.
- E' possibile conteggiare la posizione staccando da terra una sola ruota alla volta.

SURPLACE = 10 secondi

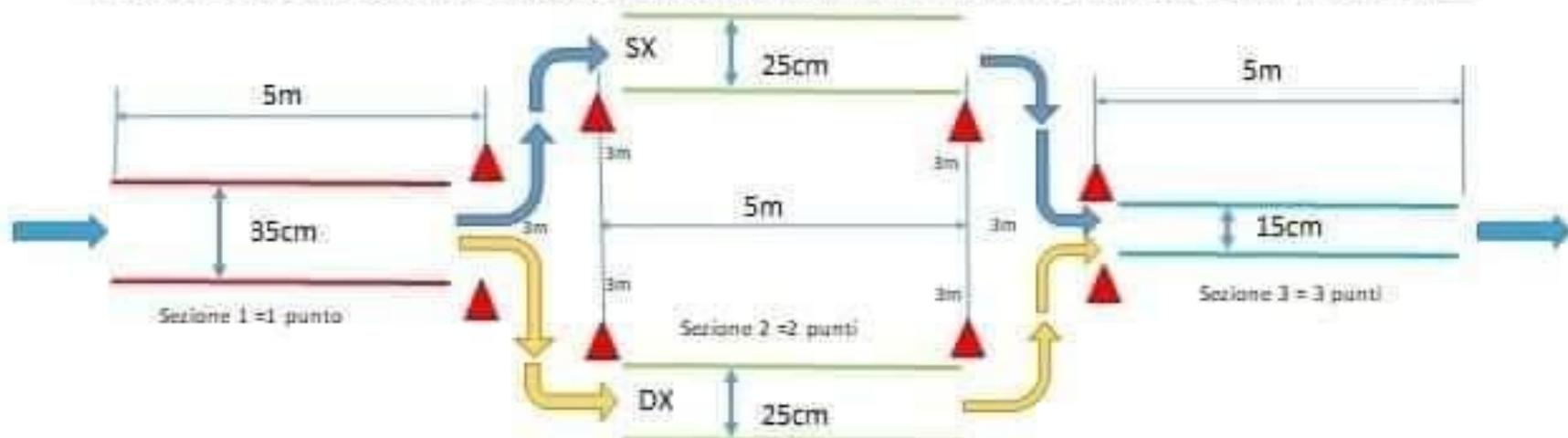




STAZIONE 2 : STRETTOIE CON UNA MANO

Corridoi con larghezze variabili dalla più larga alla più stretta, partendo da 35 cm, 25 cm, 15 cm, lunghi 5 mt. circa da percorrere con una mano sola sul manubrio. Ad ogni sezione verrà assegnato un punteggio, come in figura. Il risultato finale sarà la somma dei punti accumulati nelle tre sezioni.

- L'atleta deve percorrere i corridoi con una mano, deve cambiare mano tra un corridoio e il successivo.
- L'atleta non deve toccare il conetto in uscita e ingresso del corridoio (conetto toccato = annullamento dell'eventuale punto preso nel corridoio percorso).
- L'atleta può decidere con quale mano iniziare (chi inizia con la mano destra dovrà percorrere il corridoio di sinistra con la mano sinistra e viceversa).
- Le curve tra i corridoi possono essere eseguite con entrambe le mani sul manubrio (cambio mano).
- In caso di errore l'atleta **NON** può ripetere la prova nella sessione, ma termina l'esercizio fino alla fine per poi proseguire alla stazione successiva.



PROVE ABILITA' G5-G6

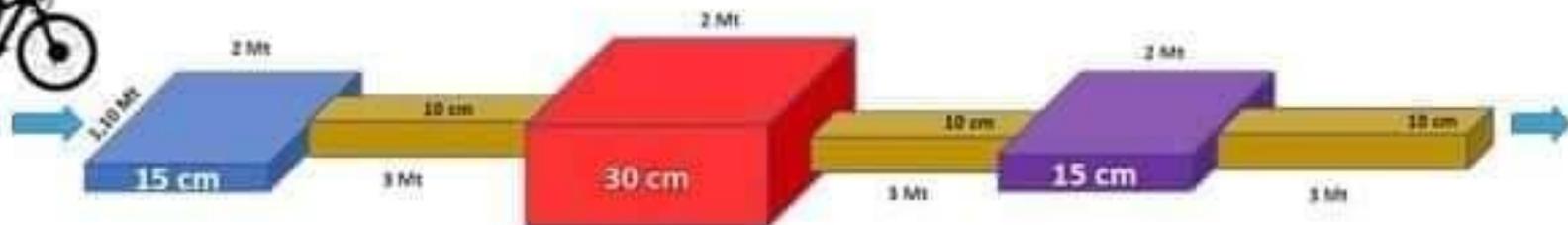


Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 2 : EQUILIBRIO

L'atleta deve salire sulle pedane e successivamente percorrere l'asse centrale largo 10 cm senza mai mettere il piede a terra e senza uscire dall'asse.

- Il superamento della prova assegna 3 punti.
- In caso di errore si ha 0 punti (piede a terra = errore).
- Se una sola ruota della bicicletta scende dalla pedana, l'atleta può far risalire la ruota senza mettere il piede a terra.
- In caso di errore (due ruote fuori pedana, o piede a terra) l'atleta NON può ripetere la stazione, ma passa alla successiva.
- Non ci sono penalità.



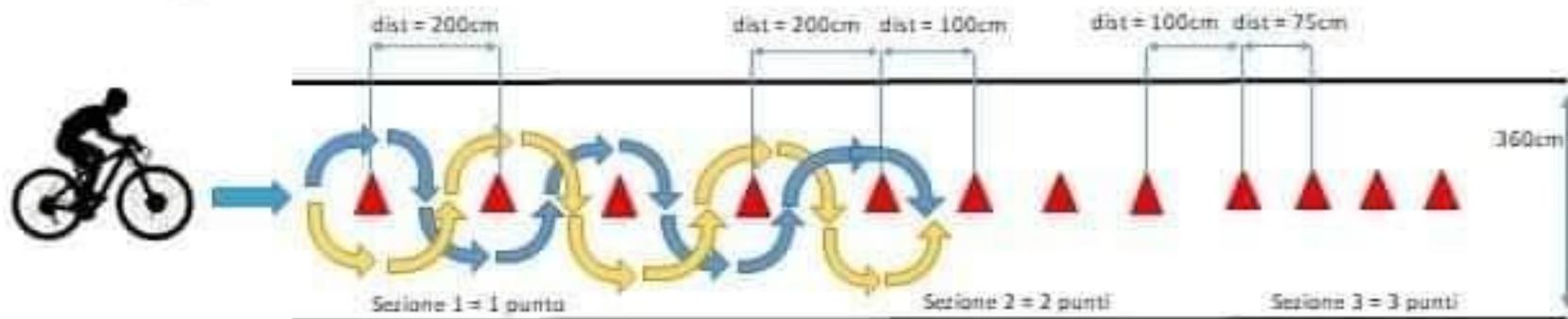
PROVE ABILITA' G1-G2



STAZIONE 2 : SLALOM VARIABILE

L'atleta deve svolgere un percorso con 3 sezioni a distanza decrescente tipo slalom (slalom costruito con conetti), all'interno di un corridoio di 360 cm, passando sempre con ambedue le ruote senza mettere i piedi a terra e senza toccare i conetti; i punteggi vengono conteggiati alla fine di ogni sezione al passaggio della ruota posteriore. Il risultato sarà la somma dei punti accumulati nelle tre sezioni.

- L'atleta può iniziare l'esercizio approcciandosi al primo conetto, sia da destra che da sinistra.
- L'atleta deve proseguire tra la sezione eseguita e la successiva mantenendo la sequenza di slalom.
- L'atleta non deve superare la linea che determina il corridoio, se avviene viene considerata nulla la sezione (non vengono assegnati punti nella sezione).
- L'atleta nel caso di abbattimento del conetto viene considerata nulla la sezione (non vengono assegnati punti nella sezione).
- L'atleta nel caso di errore **NON** può proseguire in linea retta alla sezione successiva, ma deve concludere lo slalom.
- In caso di errore l'atleta **NON** può ripetere la prova nella stessa sezione, ma termina l'esercizio per poi passare alla stazione successiva.
- Non ci sono penalità.
- Punti assegnati come nella figura:



PROVE ABILITA' G1-G2

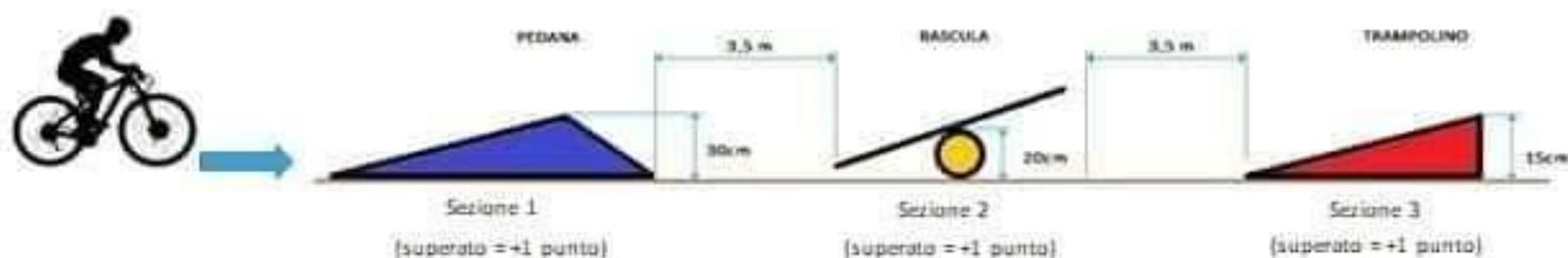


Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 3 : SALITA SU PEDANE E BASCULA

L'atleta deve salire sulla pedana, sulla bascula e sul trampolino senza mettere i piedi a terra. Gli ostacoli sono distanziati fra loro di ca. 3,5 mt, devono essere superate tutte le sezioni e alla fine delle tre sezioni superate, verranno assegnati i punti come in figura.

- L'atleta non deve mettere i piedi a terra lungo tutta la sequenza (punto non assegnato se il piede viene messo a terra tra le sezioni),
- L'atleta deve eseguire le sezioni in piedi sulla bicicletta (punti non assegnati se eseguite da seduto).
- In caso di errore l'atleta **NON** può ripetere la prova nella stessa sezione, ma termina l'esercizio fino alla fine, per poi proseguire alla stazione successiva.
- Non ci sono penalità.



PROVE ABILITA' G1-G2

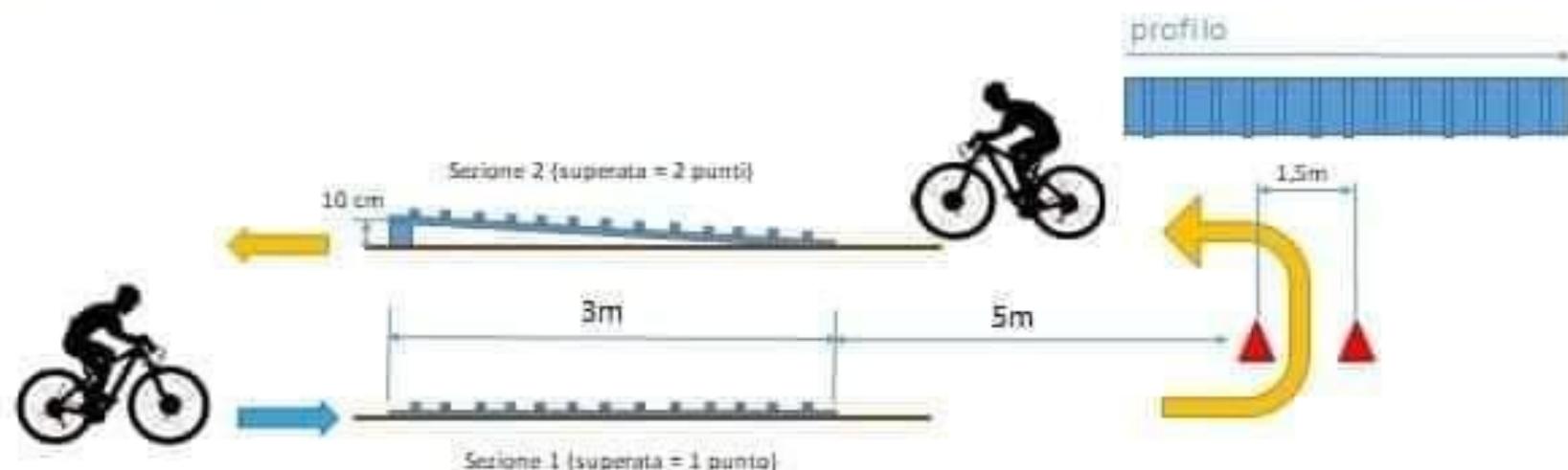


Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 4 : SCALINI QUASI PIANI

L'atleta deve salire sulla prima pedana a scalini disposta in piano, percorrerla senza mettere i piedi a terra, arrivare alla boa e tornare indietro per percorrere la seconda pedana disposta inclinata di 10 cm.

- Il primo passaggio vale 1 punto, il secondo passaggio vale 2 punti per un totale di 3 punti.
- In caso di errore l'atleta NON può ripetere la prova nella stessa sezione, ma termina l'esercizio fino alla fine per poi proseguire alla stazione successiva.
- Non ci sono penalità.



PROVE ABILITA' G3-G4

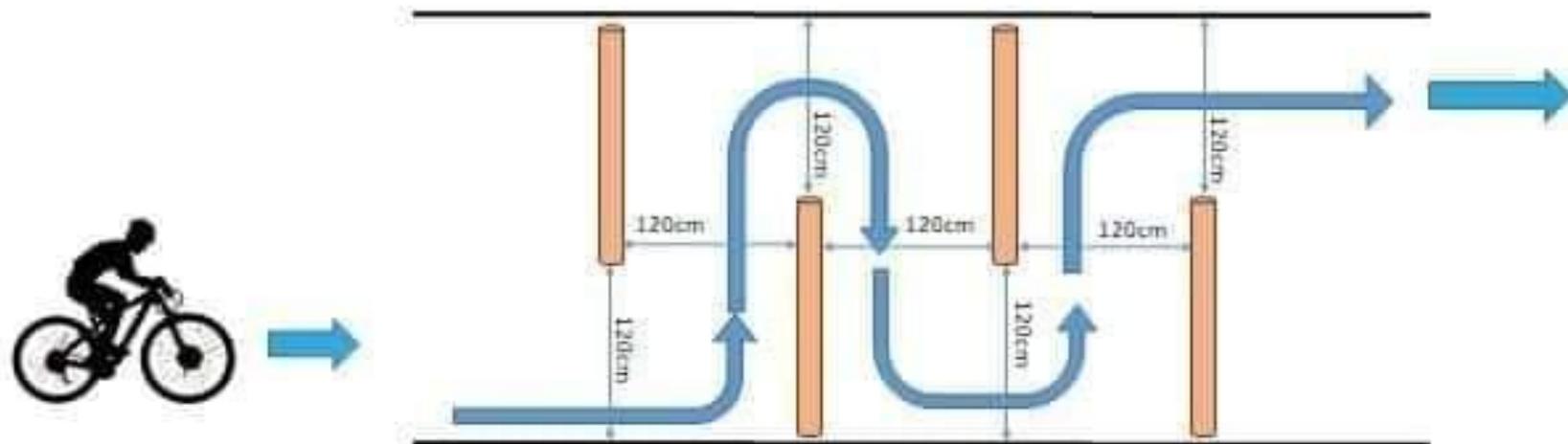


Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 4 : CURVE STRETTE

L'atleta deve percorrere il percorso senza mai appoggiare i piedi a terra e senza toccare i tronchi.

- Ogni volta che si appoggia il piede a terra, verrà assegnata la penalità di -2 punti.
- Ogni volta che viene toccato o spostato un legno, verrà assegnata la penalità di -2 punti.
- Ogni volta che sovrappassa un legno con la ruota (anteriore o posteriore) verrà assegnata la penalità di -2 punti.
- In caso di errore l'atleta **NON** può ripetere la prova nella stessa sessione, ma termina l'esercizio fino alla fine per poi proseguire alla stazione successiva.

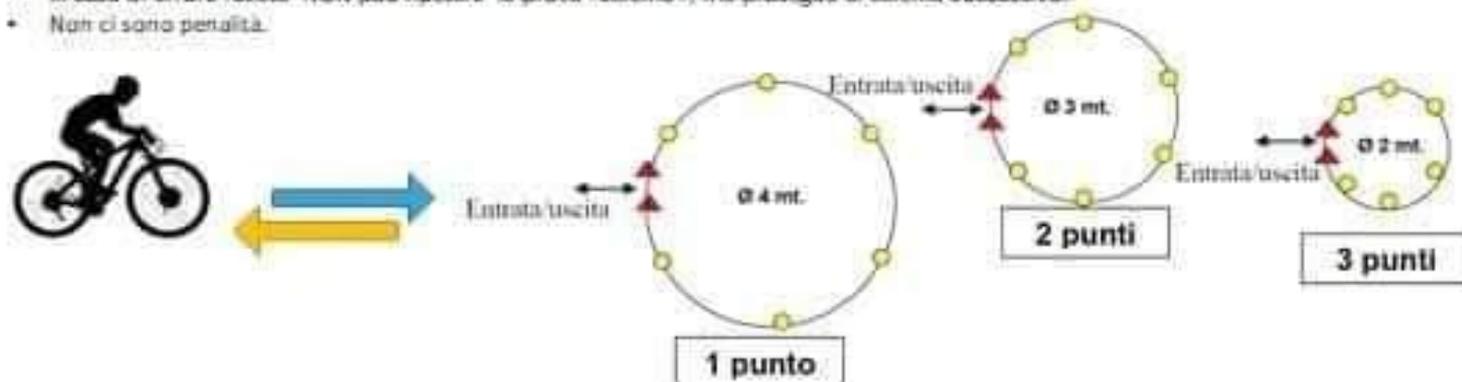




STAZIONE 4 : PUPAZZO DI NEVE (SNOWMAN)

L'ostacolo è rappresentato da tre cerchi di diametro decrescente (la distanza tra i cerchi è di ca. 2 metri), i cerchi sono delimitati da conetti.

- L'atleta deve entrare in ciascun cerchio iniziando con il più grande, e seguirlo passando ogni conetto sempre con la ruota anteriore all'esterno, mentre la ruota posteriore rimane all'interno del cerchio, senza mettere i piedi per terra e senza toccare i conetti.
- Ingresso e uscita saranno delimitati da due conetti di colore differente da quelli del cerchio.
- L'atleta entra con entrambe le ruote dalla porta di ingresso.
- L'atleta una volta entrato nel cerchio per poter uscire con la ruota anteriore dalla porta deve ruotarsi per poi iniziare la percorrenza con la ruota anteriore fuori e la ruota posteriore dentro il cerchio.
- Durante la rotazione è vietato palleggiare (entrambe le ruote NON possono essere staccate contemporaneamente da terra).
- Il punteggio viene assegnato come in figura, dopo aver effettuato un giro completo di ciascun cerchio.
- Tra un cerchio e l'altro è consentito mettere i piedi a terra per arrivare al cerchio successivo.
- In caso di errore l'atleta NON può ripetere la prova «cerchio», ma prosegue al cerchio successivo.
- Non ci sono penalità.



PROVE ABILITA' G1-G2

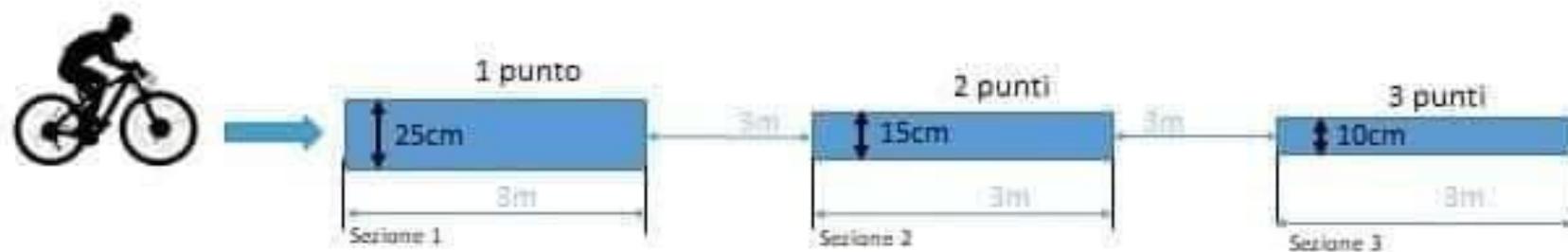


Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 5 : PASSAGGIO SU TAVOLE

Saranno posizionate 3 tavole consecutive lunghe 3 mt. circa, con larghezze variabili: dalla più larga alla più stretta, partendo da 25 cm, poi 15 cm e infine 10 cm. Ad ogni sezione verrà assegnato un punteggio come in figura. L'atleta le deve svolgere la prova senza mettere i piedi a terra. Il risultato finale sarà la somma dei punti accumulati nelle tre sezioni.

- In caso di errore l'atleta NON può ripetere la prova nella sessione, ma termina l'esercizio fino alla fine per poi proseguire alla stazione successiva
- Non ci sono penalità.



PROVE ABILITA' G5-G6



Federazione Ciclistica Italiana
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

STAZIONE 5 : PNEUSGARDEN X2

L'atleta deve superare i pneumatici auto «PneusGarden» senza mettere i piedi a terra, girare intorno al conetto posto a 10 mt all'uscita del PneusGarden e affrontare il percorso in senso inverso.

- Il superamento del primo passaggio assegna 1 punto.
- Il superamento del secondo passaggio assegna 2 punti.
- In caso di errore al primo passaggio non verrà assegnato alcun punto = 0 punti (prova conclusa).
- Non ci sono penalità.

