



# La bici e la mountain bike vanno a scuola..

## AMBIENTE, SALUTE E SICUREZZA

La bici è anche e soprattutto un mezzo di locomozione ecologico, sicuro e che fa bene alla salute.

Nel particolare periodo storico che stiamo attraversando, temi come salute, ambiente e sicurezza ricoprono un'importanza fondamentale nella vita di tutti i giorni e sono un importantissimo investimento per il futuro.

Analizziamo come la bicicletta riesca ad abbracciare tutte queste tematiche, e soprattutto come possa essere un veicolo per portare i giovani ad essere parte attiva di queste tematiche.

### AMBIENTE

Non passa giorno in cui sui giornali, alla televisione piuttosto che alla radio non si senta parlare di emissioni di CO<sub>2</sub> o di polveri sottili e di come queste siano legate all'uso di combustibili fossili (derivati dal petrolio) nei mezzi di locomozione. Si parla di auto ibride, elettriche, mobilità sostenibile per poter arginare il problema. In alcuni paesi, come Austria, Germania, Francia, Olanda e in tutti i paesi Scandinavi, si sta puntando l'attenzione sulle potenzialità della bicicletta per ridurre le emissioni nocive in atmosfera, favorendo l'uso della bicicletta negli spostamenti su scala urbana e introducendo la cultura dell'uso della bici già nelle scuole.

Una ricerca dell'ISFORT (Istituto Superiore di Formazione e Ricerca per i Trasporti) è emerso che circa il 70% degli spostamenti in auto sono su scala urbana (da 0 a 10Km). Da una ricerca dell'Osservatorio di Unipolsai, estratta dai dati rilevati dalle scatole nere presenti nelle automobili (del 2014) è emerso che in Lombardia la velocità media delle auto è di 33,2 Km/h. La velocità media di una bicicletta su un percorso urbano è di circa 15-20 Km/h (fonti varie, test personalmente svolto). Cosa vuol dire, che in auto impiego circa 20 minuti per percorrere 10 km, mentre in bici ne impiego circa 30-35. Con il vantaggio che in bicicletta, non inquinano, faccio attività fisica, libero la mente e sono immune dalle code e riduco il numero di auto in circolazione con riduzione conseguente del traffico

Dati a parte ormai tutta l'Europa si sta orientando verso una mobilità diversa dall'auto; già dalla fine degli anni '90 l'unione europea ha visto le enormi potenzialità della bicicletta nella mobilità sostenibile (*"città in bicicletta, pedalando verso l'avvenire"* è un bellissimo documento emesso dalla commissione nel 1999).

Quale mezzo più efficace della scuola per portare l'ambiente dentro il cuore dei nostri giovani?

### SALUTE

La popolazione mondiale e purtroppo anche quella italiana, sta lentamente e inesorabilmente scivolando verso l'obesità e la sedentarietà con tutti i problemi che derivano da queste abitudini.

Da una ricerca Istat (dati campione del 2016, emessi il 06 luglio 2017) è emerso che un terzo della popolazione adulta è sovrappeso e che una persona su dieci è obesa; per quanto riguarda i giovani i dati non sono confortanti, si evince che il 21% è sovrappeso ed il 9% è obeso. Le ripercussioni che questa situazione



ha sulla salute sono evidenti a tutti ormai da anni, aumento del numero di infarti e di patologie al sistema cardiovascolare in genere.

Oltre ai problemi di “linea” in questi ultimi anni, l’uso smodato di smartphone e tecnologie simili nei giovani sta riducendo notevolmente le loro capacità motorie e coordinative (la ricerca scientifica sull’argomento è ancora scarsa, ma alcuni studi hanno messo in luce i rischi legati ad un uso precoce).

L’attività fisica e l’uso della bicicletta in particolare, ha degli effetti benefici sulla salute sia fisica che mentale sorprendenti che sono scientificamente provati. Essa, non solo non inquina e libera dalla morsa del traffico le nostre città, ma studi approfonditi dimostrano come praticare attività in bicicletta per almeno 30 minuti al giorno abbia effetti positivi migliorando la nostra salute in generale, regolando l’appetito, l’umore, la capacità di mantenere la concentrazione, aiuta la memoria, migliorando la propriocezione e le capacità coordinative.

La bicicletta gioca quindi un ruolo fondamentale anche sotto questo punto di vista; è un mezzo che consente di praticare attività motoria, che mette in moto il sistema cardiocircolatorio senza traumi alle articolazioni. È un mezzo che richiede capacità motorie e di coordinazione complesse, aiuta lo sviluppo dell’equilibrio. È un mezzo divertente con cui socializzare attraverso attività di gruppo, può aiutare a sviluppare il senso di squadra e di collettività. È un mezzo attraverso il quale i giovani sono obbligati ad abbandonare il mondo virtuale per rientrare in quello reale. E’ un mezzo che aiuta a ricercare una corretta alimentazione e migliorare il rapporto con la propria igiene personale.

## **SICUREZZA**

Questo termine, associato alla nostra attività assume un duplice significato:

- tutte le attività svolte con la bici vengono praticate in un ambiente sicuro, riducendo al massimo i rischi e soprattutto fornendo il sostegno e i mezzi ai giovani per affrontare le difficoltà. L’andare in bici viene studiato e messo in pratica in tutte le sue diverse forme, fornendo al giovane, attraverso esercizi o giochi di squadra, tutti i mezzi e le tecniche per imparare ad andare in bicicletta in modo sicuro; nello stesso modo in cui si insegna a sciare, qui vengono fornite le basi per far sì che i giovani si muovano sicuri in ogni situazione.
- Attraverso la bici i giovani vengono introdotti al rispetto del codice della strada. Attraverso giochi ed esercizi mirati vengono simulate le situazioni di traffico reale come il rispetto delle precedenze, il modo di affrontare le rotatorie, solo per citarne alcuni. Viene insegnato all’allievo cos’è la strada e come ci si comporta quando si esce in mezzo al traffico. Vengono evidenziati i pericoli e tutti gli accorgimenti per ridurre i rischi ad essi correlati.

La bici è quindi un mezzo con cui è possibile far crescere i nostri ragazzi con la cultura della salute e del rispetto verso se stessi e gli altri, nel rispetto dell’ambiente e della sicurezza. Quello che si impara da giovani è quello che si riporterà nel mondo da adulti.



Triton-Game-Guide-Control®

## Il Protocollo “TriTon-Game-Guide-Control”®



Il Protocollo è stato ideato e realizzato da Andrea Trivellato, Direttore Tecnico della Scuola, con la collaborazione di Pierantonio Toniolo, entrambi Istruttori Nazionali – Tecnici di 3. Livello, con esperienza ventennale nel campo della formazione nel settore della mountain bike e la partecipazione dell’Istruttore Nazionale Dr. Eddi Pierdonà (Scuola Nazionale Maestri di Mountain Bike - amibike.it) per incentivare e favorire un uso quotidiano, sicuro e divertente della bici, nel rispetto del codice della strada e per l’apprendimento delle tecniche di guida di base in mountain bike in fuoristrada e si basa totalmente su giochi individuali e di squadra studiati ad hoc.

Gli esercizi proposti sotto-forma di gioco con gli altri, accendono l’entusiasmo e diventano uno stimolo in più per migliorare l’autostima e la socializzazione.

Ogni esercizio è studiato per stimolare e favorire il processo di apprendimento con gradualità rispettando l’età e i loro tempi, scomponendo movimenti, in singole azioni che compongono ogni gesto tecnico, non sempre semplice da comprendere nel suo insieme.



L’applicazione del protocollo consente agli allievi di coinvolgere tutte le articolazioni e i muscoli del corpo, migliorando le capacità propriocettive e coordinative, liberando la mente per favorire anche l’ottenimento di migliori risultati negli studi, acquisendo quasi inconsciamente il controllo della bici in tutte le situazioni e delle tecniche di guida in fuoristrada, grazie alla progressione didattica, elevando il livello di sicurezza, nel rispetto dell’ambiente, del codice della strada e di persone, animali e cose, restituendoci dei ragazzi con una cultura più vicina al rispetto dell’ambiente, più consapevoli, abili e meno stressati.

Il protocollo a moduli composto da oltre 70 giochi di squadra, suddivisi per obiettivi, consente di programmare il suo sviluppo sia durante le ore scolastiche normalmente destinate all’attività fisica, che nel dopo-scuola, per una durata variabile in funzione degli obiettivi da raggiungere.

Lo sviluppo del protocollo durante l’orario scolastico, prevede l’impiego di uno o più tecnici diplomati specializzati formati e autorizzati dall’autore del protocollo, coadiuvati da uno o più docenti scolastici che diventano parte integrante del progetto.





Triton-Game-Guide-Control®



1. **MODULO - Obiettivo: LA GUIDA CONSAPEVOLE E SICURA**  
**Parte 1 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore**

- L'Equipaggiamento minimo per la sicurezza e l'autosufficienza: le scelte per favorire il mantenimento della salute; come scegliere e regolare il casco;
- Le verifiche / regolazioni sulla bici e la posizione per guidare comodi favorendo il controllo del mezzo
- Come salire e scendere dalla bici in sicurezza
- Come frenare efficacemente per rallentare e/o arrestarsi per tempo
- L'uso del cambio per favorire una buona azione muscolare
- La relazione tra sguardo e traiettorie da seguire

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

**Parte 2: durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore**

- La gestione dell'equilibrio per il controllo della bici
- Conoscere e gestire la velocità e l'inerzia
- Conoscere e comprendere il significato dei principali segnali stradali
- Esercitazioni di applicazione delle regole del codice della strada, alla scoperta dei segnali e dei comportamenti stradali

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

2. **MODULO - Obiettivo: LE ABILITA' DI BASE PER LA GUIDA IN FUORISTRADA - con sviluppo in piano**  
**Parte 1 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore**

- L'applicazione delle tecnica fondamentale del pedale-freno
- La ricerca dei rapporti più adeguati e l'azione modulare sui freni per il controllo della bici
- Come gestire la scarsa aderenza al suolo
- Le dinamiche dei movimenti del corpo nelle varie fasi e situazioni di guida
- La preparazione e il comportamento nelle curve

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.



Triton-Game-Guide-Control®



- 
- **Parte 2 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore**
- La posizione di sicurezza da assumere in discesa
- La fermata in sicurezza in discesa e la ripartenza
- La gestione dell'aderenza al suolo e delle energie in salita, la cambiata sotto sforzo

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

**3. MODULO - Obiettivo: LE TECNICHE EVOLUTE PER LA GUIDA IN FUORISTRADA: CURVE STRETTE, PENDENZE IMPORTANTI, SUPERAMENTO OSTACOLI – con sviluppo su pendii**  
**Parte 1 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore**

- Studio e relazione tra i movimenti del corpo laterali, verticali, antero-posteriori e azioni nelle fasi di guida
- Le posizioni di sicurezza e le tecniche da applicare su pendenze accentuate e asperità
- Come ottenere la massima aderenza al suolo e l'incidenza degli spostamenti del peso del corpo
- Come affrontare le curve in discesa

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

**Parte 2 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore**

- Come affrontare le curve strette su discese ripide
- Il superamento di ostacoli in piano e discesa
- Il superamento di ostacoli in salita

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

Referente Nazionale: Andrea Trivellato tel. 346 009 8005 – [info@amibike.it](mailto:info@amibike.it)