ABCiclando
PROGRAMMA DIDATTICO

Adulti alle “prime armi” e giovani

INTRODUZIONE GENERALE

Il programma propone un percorso progressivo per accompagnare adulti alle prime armi e giovani nella scoperta e nello sviluppo delle principali abilità in bicicletta. Si parte dalla conoscenza del mezzo e dalla corretta posizione in sella, per poi lavorare in modo graduale su direzione, pedalata, frenata, guida in gruppo e abilità secondarie.

L’obiettivo è costruire competenze tecniche attraverso attività pratiche, esercizi progressivi e situazioni sempre più dinamiche. Ogni scheda consolida quanto appreso in precedenza e introduce nuove abilità, favorendo un apprendimento attivo e continuo.

Struttura del percorso

01 6 schede progressive

6 schede didattiche progressive: dalla familiarizzazione con la bicicletta alle abilità di guida più evolute.

02 Lezioni da 1h30’

Lezioni da 1 ora e 30 minuti: con un numero di incontri consigliato specifico per ciascuna scheda.

03 Tre momenti

Tre momenti in ogni lezione: Prima parte, Parte centrale e Parte conclusiva.

04 Progressione

Progressione delle difficoltà: gli esercizi riprendono abilità già acquisite e introducono gradualmente nuovi elementi.

05 Individuale + gruppo

Attività individuali e di gruppo: con circuiti, percorsi di abilità, prove cronometrate e staffette.

Le 6 schede in sintesi

1	Conoscenza della bicicletta e corretto posizionamento
2	Dirigere
3	Dirigere e pedalare
4	Pedalare e frenare
5	Stare a ruota
6	Abilità secondarie

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |

SCHEDA 01

OBIETTIVO

Conoscere la bicicletta e imparare ad assumere una posizione corretta sul mezzo

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE
1h.30’	3

PRIMA PARTE — 10-15 MINUTI

Circuito a stazioni da svolgere senza bicicletta. In ogni Postazione possono lavorare più allievi contemporaneamente; al termine di ciascun esercizio, il gruppo passa all’area dedicata all’attività successiva. In questo modo è possibile coinvolgere un numero elevato di partecipanti, mantenendo il gruppo sempre attivo e riducendo al minimo le pause.

Esempio di circuito a 5 stazioni: Postazione 1 corsa rapida senza toccare i bastoni posizionati a terra - Postazione 2 saltelli laterali all’interno dei cerchi - Postazione 3 capovolta avanti e capovolta indietro - Postazione 4 breve percorso tra i birilli tipo slalom speciale (6-8 birilli) - Postazione 5 breve percorso tra i birilli tipo slalom gigante (10 birilli).

PARTE CENTRALE — 50-60 MINUTI

Breve presentazione della bicicletta - telaio, ruote, freni, pedali ecc. - e indicazioni per trovare la corretta posizione sul mezzo: circa 15 minuti.

Regolazione della posizione in sella da parte di ciascun allievo, con il supporto dei tecnici: circa 15-20 minuti.

Partenze assistite e in autonomia, con particolare attenzione alla corretta posizione dei piedi sui pedali: circa 20 minuti.

Nelle ultime lezioni, proporre attività pratiche di smontaggio e montaggio di alcune parti della bicicletta, per imparare le operazioni di manutenzione e i controlli di base del proprio mezzo.

PARTE CONCLUSIVA — 20-30 MINUTI

Percorso di abilità da affrontare senza bicicletta. È possibile proporre prove individuali cronometrate oppure staffette a squadre.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |

SCHEDA 02	OBIETTIVO **Sviluppo delle abilità primarie: dirigere**

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE
1h.30'	**5**

PRIMA PARTE — 10-15 MINUTI

Circuito a stazioni da svolgere senza bicicletta, come nella scheda precedente. In questa fase si aumenta progressivamente sia il numero delle stazioni sia l'impegno fisico richiesto in ciascun esercizio.

PARTE CENTRALE — 50-60 MINUTI

Dirigere in linea retta: pedalare all'interno di due linee tracciate a terra, progressivamente più strette e più lunghe, aumentando gradualmente la velocità. Gli esercizi possono essere svolti pedalando oppure con i piedi fermi, da seduti o in piedi sui pedali. La difficoltà può essere ulteriormente aumentata, ad esempio pedalando sopra una linea tracciata a terra, all'interno di un imbuto, in una strettoia con ritti, a contatto con un compagno oppure su una pedana fissa o mobile.

Dirigere con cambi di direzione: slalom speciale e slalom gigante, anche nelle varianti divergente e convergente, riducendo progressivamente la distanza tra birilli/porte e aumentando la velocità di esecuzione. A seguire, esercizi più complessi come l'otto, il quadrato, la margherita, il vortice e la spirale.

Alcuni degli esercizi possono essere proposti anche in condizioni di equilibrio precario, mantenendo la ruota anteriore all'esterno e la ruota posteriore all'interno di ciascun ostacolo.

PARTE CONCLUSIVA — 20-30 MINUTI

Percorso di abilità da svolgere con o senza bicicletta. A partire dalla 3ª lezione della scheda possono essere inserite prove individuali cronometrate oppure staffette a squadre, utilizzando gli esercizi già appresi da tutti gli allievi.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |

SCHEDA 03	OBIETTIVO Sviluppo delle abilità primarie: dirigere e pedalare

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE
1h.30’	5

PRIMA PARTE — 10-15 MINUTI

Circuito a stazioni, integrato con alcuni degli esercizi in bicicletta già acquisiti nella scheda precedente.

PARTE CENTRALE — 50-60 MINUTI

Pedalare lentamente: proporre esercizi che portino gli allievi a pedalare a velocità progressivamente più basse. L’istruttore può gestire la velocità chiedendo di raggiungere un punto preciso al proprio segnale oppure limitando lo spazio disponibile per pedalare.

Dirigere con spostamento del baricentro: il sottopassaggio. L’esercizio può essere proposto in diverse varianti e inserito anche all’interno degli esercizi già previsti nella scheda precedente.

PARTE CONCLUSIVA — 20-30 MINUTI

Percorso di abilità da svolgere in bicicletta. Prove individuali cronometrate oppure staffette a squadre su percorsi che includano gli esercizi utilizzati nella scheda precedente.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |

SCHEDA 04	OBIETTIVO **Sviluppo delle abilità primarie: pedalare e frenare**

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE
1h.30'	**5**

PRIMA PARTE — 10-15 MINUTI

Circuito a stazioni, integrato con alcuni degli esercizi in bicicletta già acquisiti nella scheda precedente.

PARTE CENTRALE — 50-60 MINUTI

Pedalare con variazioni di ritmo: aumentare e diminuire il ritmo in modo progressivo oppure con variazioni più rapide e decise. In una prima fase gli esercizi vengono gestiti direttamente dal tecnico, che indica quando effettuare le variazioni; successivamente, gli allievi possono gestirle in autonomia. La difficoltà può essere aumentata modificando la posizione sulla bicicletta e, in una fase più avanzata, svolgendo l'esercizio in gruppo, ad esempio simulando tentativi di fuga da diverse posizioni all'interno del gruppo.

Frenare: frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote - frenare a intervalli senza bloccare le ruote - frenare provocando il blocco della ruota posteriore. Anche in questo caso, inizialmente gli esercizi vengono guidati direttamente dal tecnico, che stabilisce tempi e spazi di frenata. Si lavora utilizzando il freno anteriore, quello posteriore ed entrambi i freni, variando anche la posizione delle mani sul manubrio.

PARTE CONCLUSIVA — 20-30 MINUTI

Percorso di abilità da svolgere in bicicletta. Prove individuali cronometrate oppure staffette a squadre su percorsi che includano gli esercizi utilizzati nella scheda precedente.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |

SCHEDA 05	OBIETTIVO Sviluppo delle abilità primarie in gruppo: stare a ruota

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE
1h.30’	5

PRIMA PARTE — 10-15 MINUTI

Circuito a stazioni, integrato con alcuni degli esercizi in bicicletta già acquisiti nella scheda precedente.

PARTE CENTRALE — 50-60 MINUTI

Fila semplice: iniziare lavorando a coppie, per poi passare gradualmente a gruppi più numerosi e inserire anche variazioni di traiettoria.

Doppia fila: anche in questo caso, dove è possibile, partire con piccoli gruppi di 4-6 allievi, aumentando progressivamente il numero dei partecipanti.

Ventaglio: iniziare con piccoli gruppi di 4-6 allievi e passare successivamente a gruppi più numerosi.

In tutti gli esercizi, i cambi vengono inizialmente indicati dall’istruttore e, in una fase successiva, gestiti direttamente dagli allievi.

Nell’ultima lezione possono essere introdotti anche alcuni elementi di tattica.

PARTE CONCLUSIVA — 20-30 MINUTI

Percorso di abilità da svolgere in bicicletta. Prove individuali cronometrate oppure staffette a squadre su percorsi che includano gli esercizi utilizzati nella scheda precedente.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |

SCHEDA 06	OBIETTIVO **Sviluppo delle abilità secondarie: saltare, andare con una o senza mani, salire e scendere dalla bicicletta, cambiare il rapporto**

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE
1h.30’	5

PRIMA PARTE — 10-15 MINUTI

Circuito a stazioni, integrato con alcuni degli esercizi in bicicletta già acquisiti nella scheda precedente.

PARTE CENTRALE — 50-60 MINUTI

Saltare: in avanti e lateralmente, lavorando sulla ruota anteriore, sulla ruota posteriore, in sequenza oppure con entrambe le ruote contemporaneamente. Si parte da una funicella appoggiata a terra, fino ad arrivare al superamento di un’asticella posizionata ad altezze progressivamente maggiori. Gli esercizi possono essere variati modificando la posizione delle mani sul manubrio.

Andare con una o senza mani: nelle prime lezioni, queste andature vengono svolte senza interagire con oggetti, ad esempio una borraccia. Possono essere abbinate ad alcuni degli esercizi previsti nella precedente scheda 2. Le ultime lezioni sono dedicate ad esercitazioni che prevedono l’utilizzo di oggetti, come raccogliere elementi posizionati su appoggi oppure prendere oggetti tenuti dai compagni. La velocità di esecuzione rappresenta uno degli elementi attraverso cui aumentare progressivamente il livello di difficoltà.

Salire e scendere dalla bicicletta: con o senza passaggio della gamba, sia dal lato destro sia dal lato sinistro, con o senza appoggio sul pedale. Inizialmente l’esercizio viene svolto al segnale dell’istruttore e successivamente in autonomia dagli allievi.

Cambiare: utilizzo del rapporto posteriore e del rapporto anteriore. Uso del cambio in gruppo, in curva e durante le variazioni di ritmo.

PARTE CONCLUSIVA — 20-30 MINUTI

Percorso di abilità da svolgere in bicicletta. Prove individuali cronometrate oppure staffette a squadre su percorsi che includano gli esercizi utilizzati nella scheda precedente.

Accademia Nazionale del Ciclismo - Copyright 1996 - 2026 - Tutti i diritti riservati - All rights reserved |