

PRESENTAZIONE CORSI MTB – Anno 2018

I corsi della scuola di Mountain Bike Bici Camogli Golfo Paradiso Pro Recco Bike, sono dedicati ai bambini a partire dai 7 anni di età. Il responsabile del settore giovanile, e maestro, **Roberto Cherchi** può contare sull'aiuto dei maestri federali **Giovanni Casagrande**, **Gigi Colli**, **Beppe Evangelista** e **Luigi Del Gaizo**.

Le uscite del lunedì pomeriggio e del sabato mattina, si tengono negli splendidi scenari del Monte di Portofino. Il mercoledì pomeriggio l'allenamento si svolge al Velodromo dello stadio Carlini di Genova. Anche quest'anno è possibile utilizzare la palestra comunale di Camogli: i ragazzi sono seguiti da un istruttore qualificato (tutti i mercoledì pomeriggi, in alternativa all'allenamento al velodromo). Il martedì pomeriggio/sera, nei mesi tra gennaio e maggio, è possibile seguire un corso di nuoto nella piscina di Camogli, seguiti da istruttore qualificato (con la possibilità di fare acquabike).

I corsi sono suddivisi in:

Corso BASE (età comprese dai 7 ai 9 anni)

Obiettivo della scuola MTB è principalmente quello di sviluppare le capacità primarie, coordinative e motorie (andare in bicicletta: mantenere l'equilibrio, pedalare, curvare e frenare) non mirate allo sviluppo della velocità.

Corso AVANZATO (età comprese dagli 8 ai 10 anni)

Obiettivo della scuola MTB è quello di migliorare le capacità tecniche e le abilità in percorsi di media difficoltà, ed incrementare gradualmente le metodologie per una migliore prestazione sportiva, aumentando la durata dell'uscita in bicicletta (capacità di fondo).

Corso PRE AGONISTICO (età comprese dai 10 ai 12 anni)

Obiettivo della scuola MTB è quello di preparare i ragazzi all'attività agonistica, simulando in allenamento i percorsi e le difficoltà tipiche di una competizione MTB: nelle uscite i ragazzi saranno affiancati da atleti già inseriti nel settore giovanile.

Corso AGONISTICO (età comprese dai 13 ai 16 anni)

Obiettivo della scuola MTB è quello di insegnare ai ragazzi come affrontare la carriera agonistica, insegnare la concentrazione e la focalizzazione della propria attenzione sulle difficoltà tecniche sempre maggiori, insegnare il miglioramento della propria capacità fisica, insegnare la postura, le performance e le tecniche di respirazione tutte necessarie per affrontare al meglio gli sforzi richiesti dalle gare di livello esordiente/allievo.

COPERTURE ASSICURATIVE

Contestualmente all'iscrizione al corso sarà sottoscritta dal genitore la richiesta di tesseramento del minore alle categorie giovanili della FCI (Federazione Ciclistica Italiana) che comprende la copertura assicurativa in caso d'incidente durante gli allenamenti e le competizioni.

Per il rilascio del cartellino è necessario fornire alla società certificato medico per l'attività agonistica del minore, rilasciato da un centro di Medicina dello Sport.

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

Gli allenamenti in bici sono svolti dai nostri istruttori federali e durano per tutto l'anno solare (da gennaio a dicembre, anche in estate). Le uscite sono preventivamente concordate sulla base del numero di partecipanti e delle condizioni meteo.

Indipendentemente dalle fasce di età, spetta ai responsabili del settore giovanile la decisione circa l'immissione dei ragazzi al corso successivo, dopo aver valutato le competenze acquisite durante gli allenamenti.

L'allenamento del lunedì pomeriggio è riservato ai ragazzi delle categorie agonistiche e pre-agonistiche.

L'allenamento del sabato mattina è mirato ai bambini dei corsi base ed avanzato, ma nulla toglie ad un ragazzo delle categorie superiori, di parteciparvi.

L'allenamento del mercoledì pomeriggio al velodromo Carlini è consigliato a tutti, bambini e ragazzi: per il 2018 sarà possibile usare le bici da pista, in alternativa alle proprie bici da MTB (se l'altezza del bambino lo consente).

Le sessioni in palestra ed in piscina, sono consigliate a tutti in quanto entrambe sviluppano le capacità coordinative generali e speciali, migliorando i principi di multilateralità (cioè movimenti con diverse parti del corpo nello stesso momento), che durante una normale sessione in bicicletta non possono essere affrontate.

TIPOLOGIE DI GARE

Partecipare alle gare è il modo per gli istruttori di vedere all'opera i ragazzi contro se stessi e confrontarli con coetanei di altre squadre. La gara è altresì l'unico modo che ha il ragazzo stesso di mettersi alla prova e tirare fuori la grinta e l'adrenalina che in allenamento non sempre è necessaria. Vittorie e sconfitte sono all'ordine del giorno, per uno che vince ce ne sono parecchi che perdono ma l'importante è sempre arrivare in fondo sapendo di avere dato il massimo. Pertanto tutti i ragazzi iscritti sono tenuti a partecipare alle gare organizzate dalla FCI. In particolare, per quanto riguarda i bambini fino a 12 anni, la società Bici Camogli partecipa al trofeo "Challenge Liguria" (circa 10 gare nel periodo aprile-settembre). Per quanto riguarda i ragazzi oltre i 12 anni, la società BiciCamogli partecipa a tutte le gare regionali e a numerose gare fuori regione, in particolare tutte le gare a livello nazionale (nel periodo febbraio-settembre, il calendario preciso sarà disponibile verso la fine dell'anno 2017).

COSTI PACCHETTO DI ISCRIZIONE

Il costo del pacchetto d'iscrizione è di **€ 310,00** annui e comprende:

- Cartellino agonistico FCI
- Divisa sociale estiva (maglietta maniche corte, salopette; per i bambini fino a 12 anni, comprende guanti e calze estive; per i ragazzi oltre i 12 anni, comprende maglietta post gara)
- Borse sportive (solo per i bambini fino a 12 anni)
- Scuola MTB per tutto il 2018 (allenamenti specifici su strade sterrate e in pista al velodromo)
- 16 lezioni di corso di nuoto (da gennaio a maggio, con possibilità – a pagamento – di proseguire il corso nei mesi successivi)
- 32 sessioni in palestra, con istruttore qualificato
- Manutenzione ordinaria della propria bici presso il negozio Centro Bici Recco

Su richiesta è possibile acquistare abbigliamento (magliette, cappellini, felpa...) con serigrafia (o stampa o ricamo) del logo della società (ed eventualmente ulteriori personalizzazioni, ad esempio il proprio nome), presso il negozio Sciop di Via Roma 84, a Recco.

-
- *La presenza agli allenamenti è importante e i genitori si impegnano a portare i ragazzi agli allenamenti compatibilmente con gli impegni scolastici*
 - *La sessione in palestra del mercoledì pomeriggio si svolge nella palestra della scuola primaria di Camogli e pertanto è chiusa nei giorni di vacanze scolastiche*
 - *Una volta iscritto un minore alla società BiciCamogli, per poterlo trasferire ad altra società, è necessario il nulla osta e il pagamento della relativa concessione (250€ fino a 11 anni, 500€ a 12 anni, 1000€ oltre i 12 anni)*