

## Il futuro è della bici!!!

Il lavoro è una componente fondamentale dell'essere adulti.

Ma non di solo lavoro vive l'uomo. Non meno importanti del lavoro sono le attività di tempo libero, quelle che i francesi chiamano sinteticamente "loisirs".

Tra queste ci sono gli sport, le attività fisiche, che sono un fattore di socializzazione, di divertimento e di mantenimento della salute.

Esse sono anche un punto di forza per le persone con autismo, ma non sono abilità innate.

Vanno insegnate possibilmente da bambini in modo che poi per tutta la vita i bambini divenuti adulti abbiano abilità spendibili per il proprio benessere e la socializzazione.

Tra le attività ginniche, soprattutto per chi abita in pianura, un posto di rilievo spetta alla bicicletta.

Alla bicicletta è stato dedicato un ampio e articolato dibattito sul forum autismo-scuola, al quale tutti si possono liberamente iscrivere dalla pagina principale di [autismo33.it](http://autismo33.it)

Ecco alcuni messaggi:

1 gennaio 2012.

Se cerco di ricordare quando e come ho imparato ad andare in bicicletta, proprio non ci riesco, così come non ricordo quando e come ho imparato a camminare o a parlare.

In un mondo in cui tutti vanno in bicicletta i bambini hanno la forte motivazione a fare ciò che fanno gli altri e questo basta a superare le difficoltà. Provando e riprovando, con qualche livido qua e là, tutti i bambini, soprattutto quelli che vivono in zone di pianura, imparano ad andare in bici senza nessun insegnamento programmato.

La motivazione a imitare gli altri è carente nei nostri bambini. Per questo non dobbiamo aspettarci che imparino da soli. Quando però i genitori sono fortemente motivati, programmano il training, cercano il vialetto senza pericoli adatto all'uso e, con il tempo necessario, riescono nell'intento. E ne vale la pena!

Guardate questo gruppo di ciclisti.



I nostri ragazzi vi si potrebbero inserire a pieno titolo. Non è necessario essere dei brillanti conversatori e neanche conoscere le più raffinate regole dell'interazione sociale per far parte a pieno titolo di un gruppo come questo.

E teniamolo ben presente. Il futuro è della bicicletta!

[www.bicy.it](http://www.bicy.it)

1 gennaio 2012.

Condivido... solo che Ric non riesce ad andare autonomamente in bici, anche se gli piace molto, così abbiamo pensato di..... :-)

<http://www.youtube.com/watch?v=gbC2ZDjOFXQ&feature=youtu.be>

2 gennaio 2012.

L'esperienza è bella , ma quando, qualche anno fa, cercai di informarmi sui costi e sulle fattibilità dell'usare il tandem per mio figlio, allora già alto quanto me, il rivenditore mi sconsigliò. Al di là del prezzo alto della bici-tandem, mi disse che non avrei potuto caricare un ragazzo di peso uguale o anche poco superiore al mio, pena rovinose cadute. Dunque credo sia fattibile solo per i più piccoli o, nel caso di ragazzi più adulti, comunque con una figura alla guida sufficientemente dotata di muscolatura e resistenza, tali da poter far fronte a scatti improvvisi, e comunque reggere il peso di entrambi. Avete esperienze che smentiscano questo atteggiamento prudenziale?

A scanso di rovinose cadute...

2 gennaio 2012.

Bè... dipende dal ragazzo. Riccardo è molto prudente, non fa scatti improvvisi, in tandem va anche con me (la mamma). Lui è alto circa 1,72 e pesa non molto... meno di 50 kg. Per adesso va bene... dovresti provare magari in uno di quei posti dove le affittano e vedere come va.... io ho fatto così la prima volta.

2 gennaio 2012.

Ciao a tutti io ho acquistato un tandem nel 2003, sino al 2007 siamo saliti sul tandem , poi ..... mio figlio è alto 194 cm per 91 Kg , io 181 cm per 90 Kg il tandem con lui oltre gli 80 Kg era difficile da governare, non si tratta di muscoli ma proprio di equilibri difficili da gestire, pensate solo durante le salite e le discese....le curve ...o quando si sposta a dx o a sn ....

2 gennaio 2012.

Con mio figlio ho avuto problemi fino ad 11 anni. Abbiamo tentato di tutto ma non voleva (apparentemente) saperne. L'ho portato sul seggiolino anteriore per poi toglierlo e portarlo "in canna" e questo succedeva al mare perchè abitiamo in collina e le strade piane sono un problema. Anche io avevo già pensato ad un tandem ma avevo messo in conto anche i problemi che questo tipo di bici comporta...con l'aiuto del fratello abbiamo prima dimostrato in una piccola discesa che si poteva andare anche senza pedali (allargando le gambe) e così ha iniziato imparando l'equilibrio. Da parte nostra abbiamo messo una costanza incredibile ma senza mai forzare la mano facendo anche una sorta di "terrorismo psicologico" dicendo che se T. non avesse imparato non potevamo più andare al mare in bicicletta, cosa che a lui piaceva un sacco....insomma ve la faccio breve, un giorno a casa prendemmo la bici, lo spinse come facevo di solito e gli dissi : "Dai T. vai!!!!" lui prese a pedalare come se fosse una cosa normale e ...non ha smesso più. Poi abbiamo dovuto insegnargli a frenare, cambiare ecc. ecc. T. oggi 17 anni ha una fiammante bicicletta da uomo nr. 28, andiamo al mare, sulle piste ciclabili in città (FI) e dove è possibile.....

Un consiglio "Insistete insistete e se per caso Vs. figlio non riesce a tenere l'equilibrio provate con quei tricicli nr. 20. Se non riesce a frenare un bel pezzo di corda tipo briglie di cavallo, insomma cercate di rendere il ragazzo "autonomo" il più possibile perchè sicuramente proverà una enorme soddisfazione....ad essere un ciclista !!!!

2 gennaio 2012.

Io conosco una signora che usa il tandem con suo figlio, direi che ad occhio il figlio supera la madre di almeno 10/15cm e di 10/15 Kg, vanno senza problemi ma entrambi sono abituati da moltissimo tempo. Nostro figlio usa la bici a tre ruote in quanto da piccolo non ha mai voluto saperne di imparare e superati i 50 Kg di peso abbiamo rinunciato anche noi ad insegnargli, poi un giorno per caso una signora che non usava più la sua bici a tre ruote, ce l'ha regalata e l'abbiamo fatta provare a G. E' stata una meravigliosa scoperta! Sembrava che ci fosse sempre andato, la bici aveva inoltre il blocco a pedale (cioè rallentando o bloccando la pedalata rallenta o frena la bici) e di conseguenza riesce ad andare anche in retromarcia. Il passo successivo è stato quello di acquistargliene una "su misura" cioè molto più grande di quella regalatagli dalla signora e con le ruote posteriori più vicine (in realtà non ha grossi problemi di equilibrio). Ci facciamo grandi gite in bicicletta e oramai è diventato veramente bravo a rispettare le indicazioni che gli diamo, ci mettiamo di fianco o davanti a lui e con il braccio gli indichiamo dx o sx, con la mano l'alt ecc...Nostro figlio ha un autismo a bassissimo

funzionamento e non è verbale, trovare qualcosa da condividere è difficile e la "scoperta" della bicicletta (anche in inverno) è stata una conquista per tutta la famiglia.

2 gennaio 2012.

Per insegnare al mio bambino ad andare in bici in autonomia in breve tempo ho utilizzato una strategia eccezionale: ho smontato la canna che regge la sella, circa a metà ho saldato un tubo idraulico da 3/8 al centro a T creando una prolunga lunga circa un metro con una specie di manubrio sporgente all'indietro piegato leggermente all'insù, rimontando la sella il futuro ciclista non si accorge che l'equilibrio è sotto controllo da dietro, logicamente senza ruotine, io sempre da dietro seguivo a piedi con il manubrio, inizialmente il peso dell'equilibrio è tutto in carico sulle mie braccia, ma in breve tempo allentando la presa il futuro ciclista senza accorgersi e senza spaventi apprende autonomamente l'equilibrio, logicamente più è piccolo meglio è, per questioni di peso da controllare sui lati e camminando abbastanza in fretta, non so se mi sono spiegato ma vi garantisco che il risultato è efficace.

3 gennaio 2012.

Ho ritrovato il tubo della sella che avevo modificato x mio figlio quando imparò in breve tempo da piccolo ad andare in bici, senza le ruotine da dietro controllavo l'equilibrio inizialmente con totale controllo camminando abbastanza veloce, poi alleggerendo il mio manubrio 80% 70% 60% e così via, il piccolo essendo davanti non si rende conto che da dietro c'è il controllo dell'equilibrio e piano piano senza mai spaventarsi o cadere (evitando il dramma della paura) impara ad andare da solo.

Allego foto del semplice ma efficace sistema di aiuto al piccolo ad andare in bici, altra modifica, ho bloccato con un punto di saldatura il rocchettino posteriore (ho utilizzato un rocchetto vecchio provvisorio) x imparare a pedalare in obbligo inizialmente, poi una volta appreso il sistema si può rimettere il suo originale.

Va bene x tutti i piccoli!



3 Gennaio 2012.

Per insegnare a nostro figlio ,quando aveva 5 anni e mezzo (primavera 2011) abbiamo per prima cosa preso una bici vecchia e segato in toto i pedali, così , solo camminando a cavallo della bici modificata ha imparato a stare in equilibrio. Acquisito l'equilibrio lo spingevamo facendogli tenere le gambe aperte. Quando si e' reso conto di poter guidare la bici in seguito alle nostre spinte, siamo passati ad una bici a pedali a ruota fissa in modo che fosse obbligato a pedalare. Per ultimo ha dovuto imparare a partire da solo senza il nostro aiuto. Dopo 2 mesi nostro figlio ha iniziato a girare per strada insieme a noi con una bici a ruota libera. La conquista della bicicletta gli ha dato una grande soddisfazione e una conseguente maggior fiducia in se stesso nell'affrontare nuove attività, come in questi giorni, iniziare a pattinare con i pattini a rotelle.