

# Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento e di comportamento che si osservano in situazioni sportive concrete e si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo. Esse sono state formulate da esperte ed esperti delle discipline ciclistiche polyciclisti. Per raggiungere l'obiettivo desiderato, dalle forme caratteristiche puoi ricavare concreti obiettivi di apprendimento, sulla base dei quali potrai scegliere le forme di allenamento adeguate per la tua attività. In questo modo alleni le sequenze di movimento collegate a ogni forma caratteristica.



Qui apprendi le forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva relative alle sette forme caratteristiche. Durante la formazione di base le passi tutte in rassegna. Fatti ispirare per la programmazione e l'organizzazione degli allenamenti e utilizzale attivamente. Già durante la pianificazione, pensa a come strutturare il percorso di apprendimento in maniera flessibile, in modo che bambini e giovani, senza troppe spiegazioni possano provare e sperimentare autonomamente.

## Forme di allenamento per...

- [Orientarsi in diverse situazioni e condurre la bicicletta guardando avanti](#)

- Controllare e adattare efficacemente la velocità
- Condurre la bicicletta in salita e in discesa in base alle capacità e alle circostanze
- Muoversi in modo abile e giocoso in sella, con e a fianco della bicicletta
- Superare gli ostacoli in modo diversificato e creativo
- Muoversi in modo sicuro e giudizioso in un gruppo
- Rispettare l'ambiente e il materiale

---

Fonte: Swiss Cycling (2023): Manuale Mountain bike, Strada, Pista, Ciclocross. Bambini e giovani.  
Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPD



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPD**