

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 18 (1961)

Heft: 5

Artikel: Allenamento di condizione per sciatori

Autor: Weber, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001096>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 03.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Allenamento di condizione per sciatori

Testo: Urs Weber
Introduzione: Hans Brunner
Disegni: Wolfgang Weiss
Fotografie: Victor Wyss, Bienne
Testo italiano: Clemente Gilardi

Ci si chiede sempre quale può essere la ricompensa; anche gli egregi lettori si saranno già chiesti quale sarà per loro il premio dell'inverno imminente. E siccome non tutti saranno in grado di allungarsi fino a raggiungere i premi posti più in alto, altri si troveranno sui ripiani più facilmente raggiungibili di un immaginario scaffale. Per noi sarebbe ragione di gioia il sapere tra i lettori ragazzi e ragazze che faranno di tutto per arrivare fino ai premi più belli... a condizione però, che essi abbiano ragioni valide. Anche per quelli dei «gradi più bassi» esistono premi e premetti in quantità, ben allineati, cominciando dal basso, sul secondo, sul terzo e sul quarto ripiano. E anche per lo sconosciuto che scompare nella massa degli sciatori della domenica, e che arriva a fatica al primo ripiano, non esiste alcuna ragione di lamentarsi, perchè anche per lui un premio, e forse il più bello, è stato creato: un inverno di sci! Cristalli di ghiaccio lucenti nel brillare del sole, fantastiche discese, tracce piene di segreto attraverso foreste di fiaba. Già prima del tempo sentiamo in noi i segni annunciatori del più puro fra i piaceri terrestri: autunno dopo autunno si riaccende in noi la fiamma dell'attesa per il prossimo miracolo: il cuore palpita più forte e impaziente.

In ogni tempo, nel campo dello sport, il premio è stato preceduto dal duro lavoro, dal sudore.

Per anelare con probabilità di successo all'ottenimento di premi, ognuno si deve prima procurare, nel limite delle sue possibilità, qualcosa di assolutamente necessario: **la buona condizione.**

Condizione significa, fra l'altro, «stato fisico»; l'espressione implica quindi uno stato.

Una buona condizione è conseguentemente qualcosa che ci si può procurare, dandosi la pena necessaria.

Chi pratica lo sci senza sufficiente stato di condizione non è altro che un imbroglione. Egli si veste di un abito che non è il suo, e si fa passare per chi non è. Ma gli imbrogli in generale vengono a galla. Nel

mondo degli affari l'imbroglione finisce in prigione, nello sci lo sciatore imbroglione finisce all'ospedale.

Una buona tecnica può supplire per poco ad una condizione scadente, perchè, da sola, essa non potrà mai permettere il raggiungimento di una prestazione sportiva di valore.

Uno stato di condizione insufficiente elimina, con il crescere della fatica, anche la tecnica migliore.

La misura del piacere che si prova nella pratica dello sci dipende direttamente dalla qualità dello stato di condizione.

Un'assicurazione protegge dalle conseguenze finanziarie di un incidente, una buona condizione è però la migliore assicurazione **co n t r o** gli incidenti.

Oltre alla condizione fisica ne esiste una psichico-morale. Chi vuol spuntare sopra il livello della mediocrità si deve creare solide basi anche per questo genere di condizione.

Il cammino per il raggiungimento di un buono stato di condizione è lungo e duro. Percorrerlo su prati fioriti e in ombrose foreste invece che in un deserto avvilente lo spirito significa, in senso proprio e figurato, renderlo più breve e appassionante.

Una buona condizione significa possedere cose che rispondono ai nomi di forza organica, forza nervosa, forza muscolare, elasticità e velocità, resistenza, aver vinto quelle che rispondono ai nomi di pigrizia, rigidità, mancanza di scioltezza, peso eccessivo, e aver dimenticato quelle che rispondono ai nomi di nicotina, alcool e altri pseudopiaceri.

Tutte le strade conducono a Roma. La direzione di marcia per i comuni mortali volge però sempre a sud.

Molte strade possono condurre al raggiungimento di una buona condizione.

La direzione generale di marcia ci è indicata, a grandi tratti, dai moderni metodi di allenamento. Le pagine seguenti vogliono meglio illuminarci in merito. *Brunner*

Istruzioni per gli sciatori



L'enorme diffusione dello sport dello sci, nel corso dell'ultimo decennio, e l'aumento delle prestazioni degli atleti di punta, ad essa connesso, sono realtà innegabili.

L'allenamento su basi scientifiche prende il posto del provare dilettantistico. La perfezione tecnica non basta più per giungere a far parte di una «élite». La preparazione atletica si affaccia sempre più alla ribalta. Forza atletica strettamente legata però ad una riserva - la condizione.

Queste istruzioni non sono dedicate soltanto agli sciatori di competizione. Esse vogliono giungere soprattutto ai giovani entusiasti dello sci, per mostrare loro il cammino adatto al miglioramento delle loro prestazioni personali. Senza dimenticare che anche lo sciatore della domenica si deve preparare per far fronte con successo ai compiti che vorrà porsi. La statistica degli incidenti prova chiaramente che moltissimi incidenti di sci sono la conseguenza di una insufficiente preparazione fisica.

Aumento del livello delle prestazioni — Limite del livello di prestazione costituiscono un assieme di problemi la cui soluzione finale ancora manca. Nella stesura degli esercizi seguenti, stabiliti per il miglioramento della capacità di prestazione, funziona da filo conduttore il pensiero che, agendo con misura, il tutto è al servizio della salute dell'individuo. Impiego corrispondente alle capacità individuali di tutte le possibilità fisico-spirituali! Principio basilare di ogni prestazione! Essendo inoltre un aumento del livello di prestazione possibile soltanto quando un certo numero di fattori importanti, come lo stato di allenamento e di salute, la predisposizione personale, gli influssi dell'ambiente, ecc., si incontrano, bisogna tenere in linea di conto questi fattori, adattando l'allenamento alle prestazioni da ottenere e ai compiti proposti. Un lavoro costruttivo di preparazione è quindi logicamente la «con-

ditio sine qua non». Il successo finale dipenderà dall'aumento progressivo della difficoltà dei compiti. E quest'aumento progressivo è pure possibile soltanto se il piano di preparazione sarà stato pensato nei minimi particolari.

Traguardi dell'allenamento di condizione

- Aumento della resistenza e della velocità (allenamento degli organi).
- Miglioramento della mobilità e dell'agilità.

Miglioramento della padronanza del corpo, del senso dell'equilibrio, della capacità di reazione, della forza di concentrazione, del coraggio e della forza di volontà.

- Rafforzamento delle articolazioni e dei gruppi muscolari maggiormente messi a contribuzione dallo sci.



Raccolta di esercizi

Esercizi di corsa per il miglioramento della resistenza e della velocità (allenamento degli organi)

Distanze brevi (10-80 m)

Esercizi di partenza da tutte le posizioni: seduti, bocconi, sul dorso.

Corse di inseguimento a due.

Partenze dalla posizione a quattro zampe.

Partenze con caduta — Forte spinta delle gambe durante lo spostamento in avanti del corpo.

Correre a piccoli passi — il maggior numero possibile di passi su di una distanza di 10 m (sollevare le ginocchia!).

Lo stesso in pendio (20-30 m), fondo soffice!

Lo stesso in acqua all'altezza delle ginocchia.

Corsa con aumento progressivo della velocità (30-80 m).

Corsa in discesa, lasciandosi trascinare dal centro di gravità (aumento della velocità).

Abitudine al ritmo su 30-80 m, secondo il principio dell'allenamento per intervalli. Per es., da 5 a 10 volte corsa di velocità di 30 m,

con pause da 30 a 60 secondi.

Distanze medie (300-600 m)

nel terreno:

corsa campestre o in foresta su terreno soffice e elastico.

● Cambiamento di ritmo, «giochi di corsa».

Corsa con aumento progressivo della velocità, cambiamento di ritmo.

Alternare pendii in salita e in discesa (30-60 m), a ritmo sostenuto, con percorsi piani per «riprendersi».

Corse a intervalli su 300/600 m a ritmo medio.

Saltellare alla corda

(tutti gli esercizi secondo il principio dell'allenamento a intervalli).

Correre sul posto.

Correre in avanti con o senza cambiamento di gamba.

Saltellare sul posto, con un ritmo di 2 o di 1 tempo.

Saltellare sul posto su di una gamba, con un ritmo di 2 o di 1 tempo.

Saltellare sul posto con doppio circolo della corda.

Corsa a ostacoli

Ostacoli naturali nel terreno (tronchi d'albero, muretti, fossati, avvallamenti, alberi, ecc.).

Ostacoli artificiali in palestra (banchine, cavallo, parallele, cassone, spalliere, ecc.).

Percorsi combinati

Vedi l'esempio.

Legenda:

Start = partenza

Flache Strecke = percorso piano

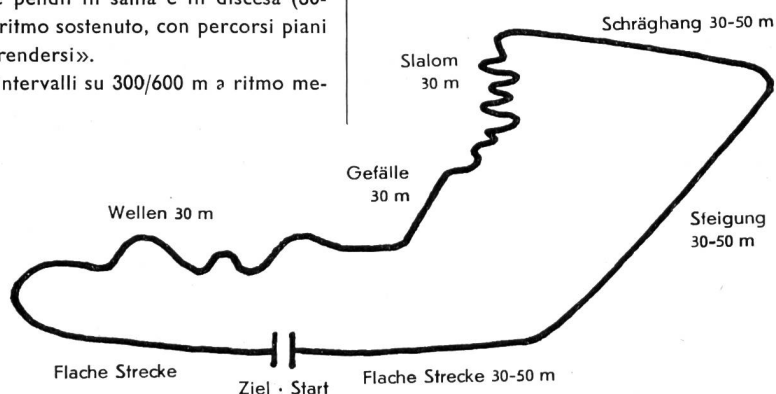
Steigung = salita

Schräghang = pendio trasversale

Gefälle = discesa

Wellen = su e giù

Ziel = arrivo



Esercizi per il miglioramento della mobilità e dell'agilità

Ginnastica (esercizi a due)
 Ginnastica al suolo
 Esercizi di equilibrio
 Trampolino
 Corsa su pendio trasversale
 Slalom in foresta
 Giochi di palla

Ginnastica

(esercizi a due con il bastone)



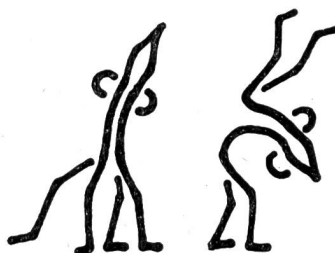
Correre in avanti in sospensione — movimento di pendolo indietro; di seguito.



Seduti di faccia, gambe divaricate, bastone tenuto a due mani: il n. 1 tira indietro e costringe così il n. 2 a una flessione del tronco in avanti.



Schiena a schiena, un bastone per mano, flessione del tronco di fianco con molleggiamento.



Schiena a schiena, bastone in alto: il n. 1 si piega in avanti fin che il n. 2 può compiere una capriola indietro (elevare tardi le gambe).



Danza dei cosacchi, in posizione raggomitolata faccia a faccia, gamba destra tesa di fianco, bastone all'altezza delle spalle: saltellare cambiando la gamba d'appoggio.

Ginnastica al suolo

Capriola in avanti e indietro, anche di seguito.

Apprendimento del salto mortale in avanti.



Salto del pesce in altezza.

Salto del pesce a distanza.

Appoggio rovesciato — capovolta.

Esercizi d'equilibrio

(tronchi d'albero, panchine, ecc.).

Marciare in avanti e indietro con e senza mezzo-giro.

- Marcia raggomitolata.

Corsa leggera, anche incrociando le gambe.

- Passo grande di caduta.



Con il minor numero possibile di passi di fianco, misurare la lunghezza del tronco, rispettivamente della banchina.

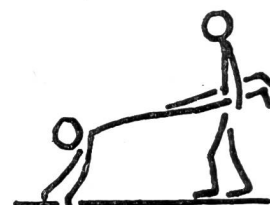
Dalla stazione, flessione a fondo e estensione delle ginocchia; in continuazione.

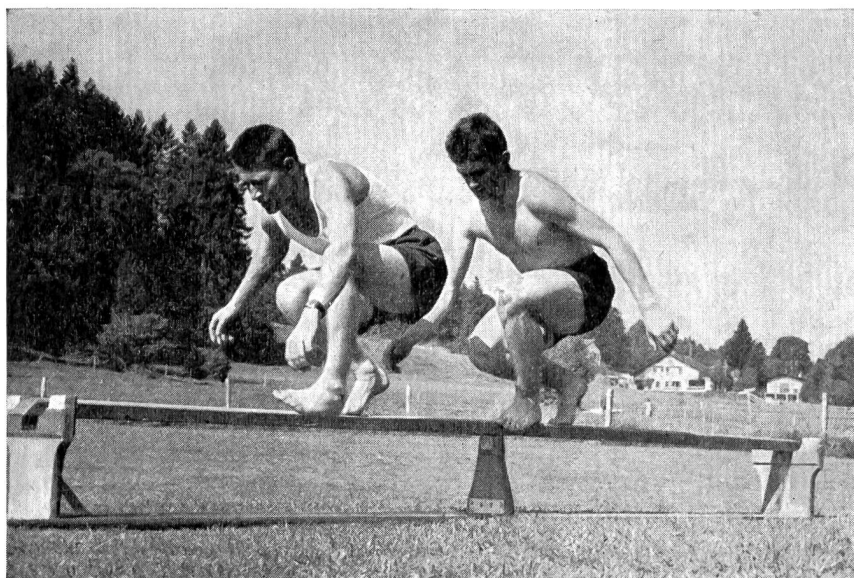


- In equilibrio, togliere e rimettere il training.

- Esercizio a due: carriola.

Lotta in equilibrio.





Scuola del salto

(stacco a due gambe).

Esercizio a due: saltellare in avanti in posizione raggomitolata — Il camerata tira nella direzione del salto.

Saltare in alto in estensione e raggomitolare le gambe.

Lo stesso esercizio in discesa.

Saltare sul cassone o su di una banchina, scenderne con un salto: di seguito.

Salto in alto sopra una cordicella a 40/60 cm.

Lo stesso esercizio, accentuando il raggomitolamento delle gambe e l'estensione delle stesse per un atterraggio leggero.

«Scodinzolo» saltellando, su di un lieve pendio o, in palestra, sulle banchine poste obliquamente.

Trampolino americano

Saltellare.

Saltellare accentuando l'estensione e l'altezza.

Saltellare — raggomitolare — tendere per l'atterraggio, ripetere con due saltellamenti intermedi.

Lo stesso esercizio senza saltellamenti intermedi.

Posizione di discesa — «passaggio di ondulazioni», grazie a spinte continuate, rapide e potenti della tela verso il basso (senza saltare).

In posizione normale, rapido spostamento laterale delle gambe (cortoraggio).

Esercizi su pendio trasversale

Correre a piccoli passi sollevando le ginocchia e descrivendo delle serpentine.

Passo di galoppo lungo il pendio.

Passo di galoppo in curva con cambiamento di galoppo.

In posizione di «discesa di sbieco», saltellare di fianco a due gambe, spostandosi in basso.

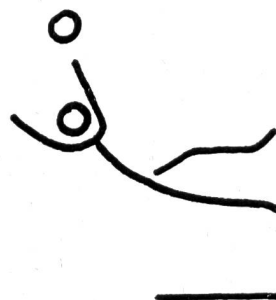
Slalom nella foresta

(30-70 m di differenza di livello).



Giochi

Pallavolo, calcio seduti, calcio su piccolo terreno, pallamano in palestra.



Esercizi per il rafforzamento delle articolazioni e dei gruppi muscolari maggiormente messi a contribuzione dallo sci

Tutti gli esercizi sono da eseguire secondo il principio dell'allenamento per intervalli (10-20 secondi con circa il doppio di pausa).

Braccia—articolazione delle spalle.
Tronco—schiena.
Muscolatura del ventre.
Cintura pelvica.
Gambe.

Braccia - articolazione delle spalle

Tutte le forme di appoggio manuale e pedestre (suolo, sedie, banchine, pendii — testa a valle — barriere, camerata).

Tutte le forze di trazione in sospensione (pertica, corda, sbarra, rami, ecc.).

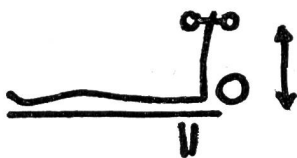
Appoggio rovesciato con o senza aiuto.

Tutti gli esercizi di rafforzamento con camera d'aria di bicicletta, estensori, apparecchi di trazione, ecc.

Esercizi con pesi di 2 kg. — Circoli delle braccia a destra e a sinistra — bilanciamenti — Circoli delle braccia.

Esercizi con pesi di 17 kg. — Braccia flesse alle spalle, tendere in alto, in piedi e seduti

- Lo stesso esercizio sdraiati su di una banchina.



Tronco - schiena

Tutte le forme di flessione in avanti.

Tutte le forme di flessione indietro dalla posizione bocconi.

Dalla posizione raggomitolata, tronco diritto, alzarsi in piedi: aumentare la difficoltà dell'esercizio caricando un peso sulle spalle. Con camera d'aria di bicicletta: passare la stessa sulla nuca e tenerla con i piedi: dalla posizione raggomitolata raddrizzare il corpo fino all'estensione.

- Dalla posizione bocconi su di una banchina, con l'aiuto di un camerata, sollevare e abbassare il tronco (con e senza peso).

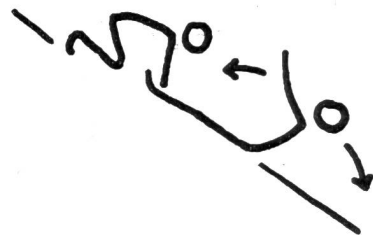


Muscolatura del ventre

Posizione seduti, braccia conserte, gambe a 20 cm dal suolo: movimento di battuta delle gambe, forbici, flettere e tendere.

«Remare» con la camera d'aria di bicicletta; potente movimento di spinta delle gambe, con contemporanea trazione delle braccia.

Dalla posizione sdraiati e passando per quella seduti, flettere in avanti: i piedi devono essere fissati. (Con l'aiuto di un camerata, sulla banchina, con o senza peso, oppure lancio del pallone medicinale contro la parete della palestra, dalla posizione sdraiati obliquamente, testa a valle).

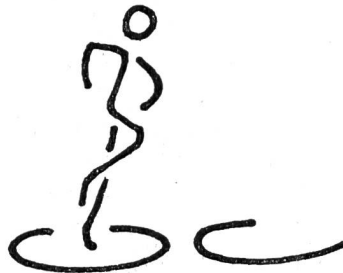




- Posizione seduti, tronco leggermente obliquo indietro, piedi fissati, braccia in alto: circolo del tronco a destra e a sinistra.



- Posizione sdraiati, spalle fissate, gambe obliquamente in avanti: circolo delle gambe a destra e a sinistra.



- 2 cerchi al suolo (oppure una corda disposta a forma di 8): passare da un cerchio all'altro, incrociando le gambe davanti, il più rapidamente possibile. Lo stesso esercizio a passo di galoppo.

Gambe

Correre sul posto sollevando le ginocchia, 7-10 secondi, a ritmo molto rapido. Saltellare sui due piedi con continuo cambiamento di posizione, su spazio ridotto e a ritmo molto rapido.

Lo stesso esercizio con una corda e in leggera flessione delle ginocchia. Corsa a piccoli passi in appoggio manuale e pedestre su ripido pendio.



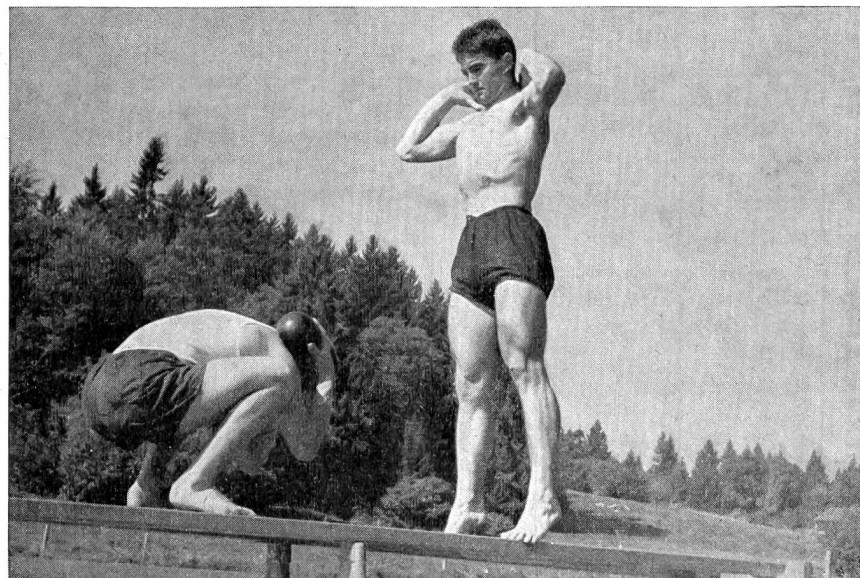
- Dalla posizione raggomitolata (posizione di discesa), salto teso in alto, anche con pesi (per esempio manubrio di 17 kg. sulla nuca, oppure sacco dello stesso peso).



- Posizione sdraiati, gambe flesse. Il camerata si tiene alle caviglie e si appoggia con il petto alle piante dei piedi. Spinta continuata del camerata verso l'alto.
- Posizione a gambe divaricate su due banchine, manubrio di 17 kg. sulla nuca. Dalla posizione raggomitolata, spinta rapida delle gambe fino all'estensione completa e ritorno alla posizione di partenza. Con manubri o disco non superanti la metà del peso del corpo: 5 flessioni profonde delle ginocchia in 20 secondi, 30 secondi di pausa, e ripetere da 5 a 8 volte.

Cintura pelvica

- Posizione sdraiati di fianco, braccia in alto, piedi fissati (camerata): flessione di fianco e ritorno alla posizione di partenza.



Organizzazione dell'allenamento

Esempio per un piano annuale.

Periodo di tempo:	Periodo di allenamento:	Traguardo:	Materia di allenamento (gli esempi descritti per l'allenamento di transizione, costruttivo e principale vanno intesi per una settimana):
Principio aprile Metà giugno	Riposo con compensazione attiva	Compensazione fisica Decontrazione morale	Escursioni a piedi, eventualmente giochi di squadra (piccoli campionati).
Metà giugno Metà agosto	Allenamento di transizione	Mantenimento dello stato di condizione di base	2 volte ginnastica di base (5 esercizi). Giochi, nuoto, tuffi, trampolino americano, canottaggio, escursioni, ecc. 1 corsa in foresta di 30 minuti, cambiamenti di ritmo, scuola della leggerezza.
Metà agosto Metà settembre	Allenamento costruttivo	Aumento della forza degli organi Miglioramento della padronanza del corpo Miglioramento della capacità di reazione Allenamento della forza di concentrazione Allenamento dello spirito di competizione	3 volte ginnastica di base. 1 volta canottaggio oppure bicicletta (al massimo 6, rispettivamente 30 km.). 1 volta corsa in foresta di 30 minuti, alternando i cambiamenti di ritmo ad aumenti progressivi della velocità, come pure a corsa leggera su terreno accidentato. Giochi di palla.
Metà settembre inizio dell'allenamento sulla neve	Allenamento principale	Allenamento quotidiano	4 volte ginnastica di base. 2 volte corsa campestre o corsa a intervalli. Salite e discese a ritmo sostenuto, slalom in foresta e corse su pendii trasversali. Giochi di palla.
Metà dicembre fine dicembre	Allenamento principale sulla neve	Perfezionamento della tecnica Scuola della tenuta	Discesa — slalom — slalom gigante. Leggera attività di competizione.
Gennaio fine marzo	Allenamento di competizione	Mantenimento della buona forma	Esercizi di estensione — leggera ginnastica di decontrazione. Corse in foresta. Allenamento di circuito (in palestra o a casa).

Tre esempi di lezione per il periodo costruttivo

Nel terreno

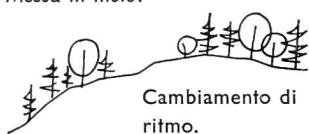
Durata: 100 minuti.

Preparazione: messa in moto / ginnastica di base, 20 minuti.

Scuola della prestazione: allenamento degli organi / ginnastica di prestazione / giochi, 70 minuti.

Ritorno alla calma: Doccia, 10 minuti.

Messa in moto:



Salite a piccoli passi di corsa.
Discese aumentando la velocità.

Ginnastica di base:



Tronco

Gambe



Allenamento degli organi: corse a intervalli su 50-80 m. terreno in lieve salita, 10 volte con due minuti di pausa.

Ginnastica di prestazione: Ogni esercizio durante 20 secondi, ripetendo il più spesso e intensamente possibile (pausa: 40/50 secondi).



Braccia: flessioni in appoggio manuale e pedestre.
Flessioni in sospensione.



Tronco: Flessioni in avanti / circoli delle anche.



Gambe: Flessioni profonde - Slalom nella foresta.

Gioco: Calcio su piccolo terreno (squadre di 4 giocatori).

Ritorno alla calma: doccia.

In palestra

Durata: 100 minuti.

Preparazione: messa in moto / ginnastica di base, 20 minuti.

Scuola della prestazione: allenamento degli organi / ginnastica di prestazione / giochi, 70 minuti.

Ritorno alla calma: doccia, 10 minuti.

Messa in moto:

Marcia e corsa alternate.
Corsa in av., ind., di fianco.
Serpentine.
Passi saltellati e di galoppo.
Corsa incrociando le gambe.

Ginnastica di base:

Esercizi di estensione.
Esercizi di slancio.
Lanciare le gambe in av. e ind.
Circoli delle gambe in dentro e in fuori.
Circoli del tronco.

Allenamento degli organi:

Corse a inseguimento (bianchi e neri - pantere e scimmie).

Percorrere 5 volte la palestra in piena velocità, 30 secondi di pausa.

Lo stesso trattenuti da un camerata mediante una camera d'aria.

Disporre a terra dei copertoni di bicicletta a una certa distanza, saltellare da uno all'altro cinque volte di seguito, 1 minuto di pausa e ripetere.

Ginnastica di prestazione:

Braccia: Quante volte si arriva ad arrampicare in 1 minuto?

In appoggio manuale e pedestre, flettere le braccia e spingersi via dal suolo.

Tronco: Circoli delle anche

Palla med. contro la parete.

Gambe: Flessione a fondo con un peso sulle spalle.
Salto in alto teso.

Gioco: Pallamano.

Ritorno alla calma: doccia.

A casa

(in camera, finestre aperte).

Durata: 60 minuti.

Preparazione: messa in moto, 10 minuti.

Scuola della prestazione: ginnastica di prestazione, 30 minuti.

Ritorno alla calma: doccia, massaggio, 20 minuti.

Messa in moto:

Saltellamenti.
Corsa leggera sul posto.
Rotazione avanti e ind. - tallone - punta del piede.
Circoli delle gambe in dentro e in fuori.

Ginnastica di base:

Esercizi di estensione.
Seduti sui talloni: molleggiare fino alla posizione seduti tra le gambe e sollevarsi alla posizione in ginocchio.

Allenamento degli organi e ginnastica di prestazione:

Correre sul posto sollevando le ginocchia, 7-10 secondi a ritmo rapido (20-30 secondi di pausa). Ripetere 5-10 volte. In appoggio su una sedia: flettere le braccia, spingere indietro e ricadere in avanti, ecc.

Esercizio di equilibrio su una sedia: dalla posizione raggomitolata sulla gamba d., la s. tesa in av., tendere e flettere cambiando di gamba.

«Remare» con la camera d'aria. Forte spinta delle gambe con trazione contemporanea delle braccia.

Due cerchi a terra: correre incrociando le gambe, il più in fretta possibile, da un cerchio all'altro.

Salto in alto teso dalla posizione raggomitolata, ritorno alla stessa, molleggiare una volta e ripetere.

Ritorno alla calma: doccia, massaggio.