

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 12

**Artikel:** Allenamento di condizione fisica per sciatori

**Autor:** Zyt, Aston

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000601>

### **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:** 26.11.2024

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

# Allenamento di condizione fisica per sciatori

Anton Zryd, candidato maestro di sport alla SFGS in collaborazione con Urs Weber, capo della disciplina sportiva di sci alla SFGS

Testo italiano: Sandro Rossi

Questo articolo intende servire da direttiva per tutti gli sciatori alpini che partono «spensierati» sulle piste, semplicemente perché dispongono di ottimo materiale e sono impazienti di dedicarsi alle gioie dello sport bianco.

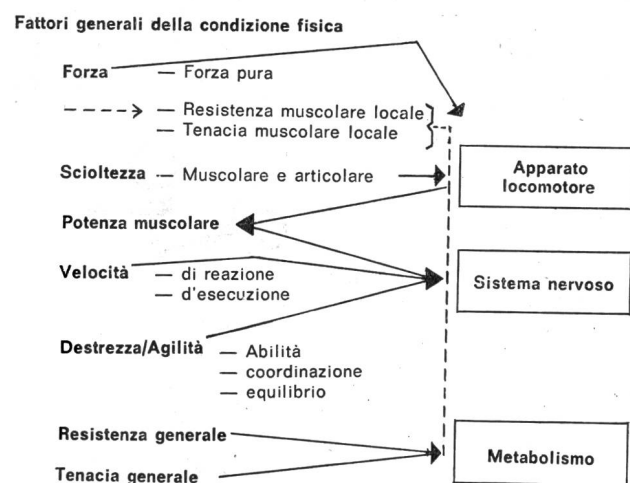
Vorremmo mostrare a tutti gli entusiasti dello sci (giovani e meno giovani) che, tenendo in considerazione taluni elementi di carattere fisiologico e tutto un seguito di esercizi specifici, è facile trovare la strada da seguire per una preparazione individuale sensata allo sci alpino.

Come sempre, le statistiche provano, in modo assolutamente chiaro, che molti incidenti sciistici trovano origine nel fatto che taluni elementi fisiologici vengono trascurati e nell'insufficiente preparazione fisica.

Sbaglia chi pensa, oggi ancora, di praticare lo sci per mettersi in buona condizione fisica; il raggiungimento preliminare di uno stato di buona condizione fisica è un fattore indispensabile.

Il semplice fatto che i moderni mezzi di trasporto ci portano in brevissimo tempo in luoghi e in situazioni totalmente diversi (cambiamento d'attitudine) sottopone di per se stesso il nostro sistema circolatorio ad esigenze ben superiori alle normali.

Ricordiamoci innanzitutto brevemente taluni fattori fisiologici che formano la nozione della condizione fisica. Quali sono questi fattori generali o quali sono le relazioni esistenti tra il corpo, gli organi di senso e il metabolismo?



I seguenti fattori entrano particolarmente in considerazione per la pratica dello sci

**Forza** — Forza muscolare delle gambe, del tronco e della cintura scapolare  
— resistenza locale con accento principale sulle gambe (cosce) e sulla muscolatura del tronco.

## Scioltezza e articolare

elongazione e rilassamento.

## Potenza muscolare / velocità di reazione e d'esecuzione

nel senso di rapidità d'azione e d'esecuzione, di rapidità di riflessi.

## Destrezza

agilità, coordinazione dei movimenti, senso dell'equilibrio e delle diverse posizioni del corpo.

## Resistenza generale

sforzo cardio-vascolare di parecchi minuti durante una discesa.

## Tenacia generale

resistenza di base, sforzo cardio-vascolare in rapporto all'adattamento all'altitudine.

## Quali sono dunque gli scopi di una preparazione specifica in vista della stagione sciatoria?

- Miglioramento della scioltezza muscolare e articolare, come pure della destrezza.
- Miglioramento della padronanza del corpo, del senso dell'equilibrio e di quello per le diverse posizioni.
- Allenamento del sistema cardio-vascolare.
- Rafforzamento delle articolazioni e dei gruppi muscolari particolarmente messi a contribuzione nella pratica dello sci.
- Ottenere progressivamente la soddisfazione e la sicurezza di giungere ad essere in forma.

Con questo seguito di semplici esercizi intendiamo darvi la possibilità di raggiungere lo scopo di migliorare le vostre attitudini personali nell'ambito dello sci alpino.

## Dapprima alcuni principi concernenti la serie d'esercizi

- L'intensità d'esecuzione (sforzo) deve essere adattata alle capacità individuali (stato d'allenamento).
- Ogni esercizio deve essere specifico dello sci.
- Effettuare gli esercizi nel modo più simile possibile alla tecnica dello sci (ad esempio: posizione delle gambe e dei piedi — tenuta del corpo e delle braccia, ecc.).
- Si faccia attenzione al principio dell'alternanza tra sforzo e rilassamento (ritmo).
- Allenarsi per eliminare le proprie debolezze (scioltezza articolare e muscolare).

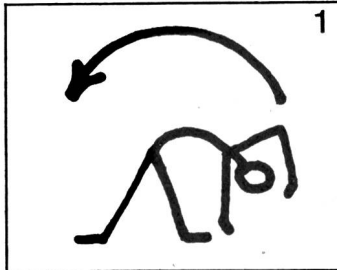
## e alcuni principi fondamentali

- Allenarsi regolarmente, se possibile giornalmente. Un allenamento giornaliero, sia pure breve (ad esempio 20-30 minuti), è più redditizio di un solo allenamento prolungato e troppo spinto.
- Fissarsi un programma molto variato, nel quale saranno contenuti innanzitutto esercizi d'elongazione, di rafforzamento muscolare, di equilibrio e di corsa.
- Gli esercizi possono essere eseguiti in camera (con la finestra aperta), in palestra o, meglio ancora, all'aperto (bosco con terreno soffice).

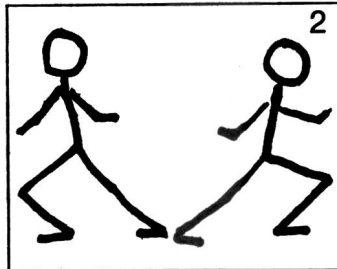
E ora molto piacere e pazienza nella vostra preparazione, come pure molta gioia sugli sci.

# Ginnastica fondamentale con esercizi d'elongazione

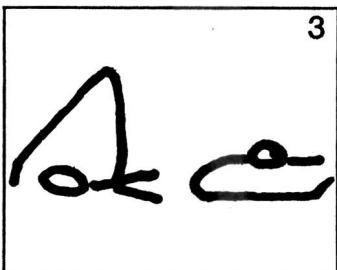
Fattore di condizione fisica: scioltezza muscolare e articolare



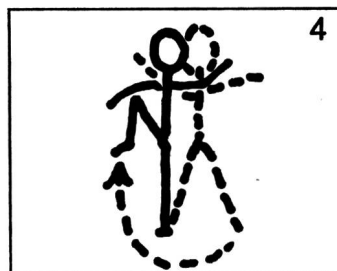
1. Posizione a gambe grandemente divaricate: flessione laterale del tronco.  
Osservazione: non rilassarsi in avanti.



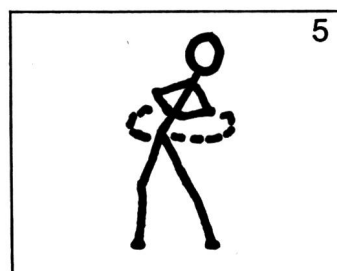
2. Posizione a gambe grandemente divaricate: spostamento del peso del corpo a sinistra e a destra.



3. Flettere in avanti e girare indietro.

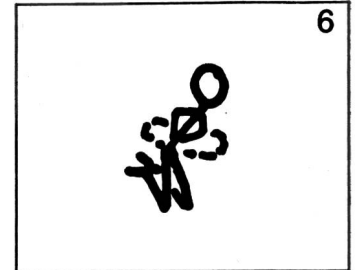


4. Posizione a gambe divaricate: tirare alternativamente il ginocchio destro verso la spalla sinistra e viceversa.

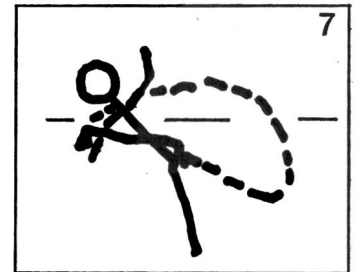


5. Circolo del bacino (circolo delle ginocchia); la testa resta immobile.

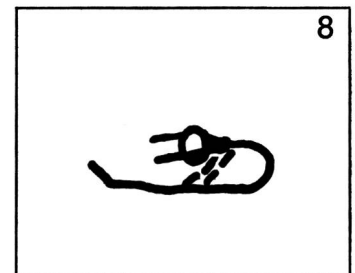
6. In ginocchio: circolo del tronco.



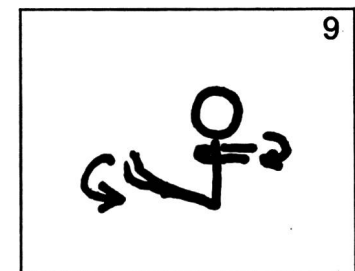
7. Sulla schiena: toccare la mano destra con il piede sinistro e viceversa.



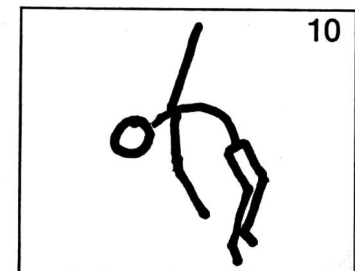
8. Seduti: flettere il tronco con molleggiamento, prese alle ginocchia.



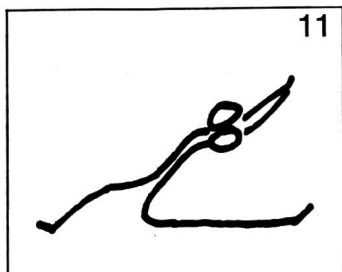
9. Seduti a gambe tese: movimento rotatorio, il tronco e le ginocchia agiscono in senso contrario.



10. Posizione a gambe divaricate: la mano sinistra tocca il tallone destro e viceversa.

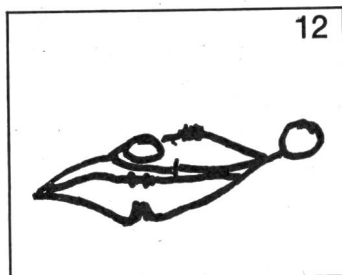


## Esercizi a coppie (scioltezza articolare e muscolare)



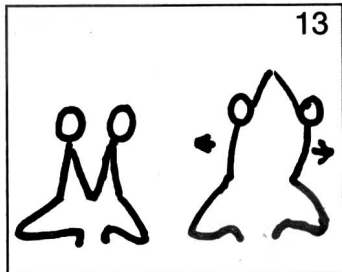
11

11. Seduti schiena a schiena, braccia in alto: flessione del tronco in avanti e cambio.



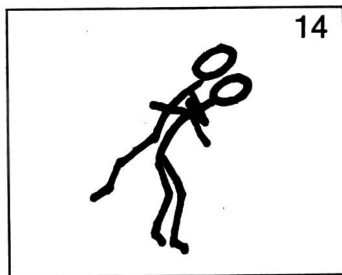
12

12. Seduti, faccia a faccia, a gambe divaricate: flettere in avanti e estensione indietro.



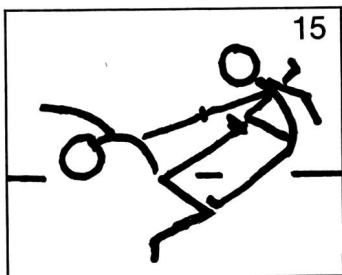
13

13. Seduti sui talloni, schiena a schiena, darsi le mani lateralmente: elevazione rapida delle anche e, nello stesso tempo, bilanciamento delle braccia in alto.



14

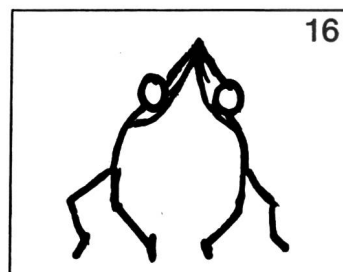
14. «La campana», schiena a schiena, braccia tenute lateralmente: «caricarsi» alternativamente (con prudenza)



15

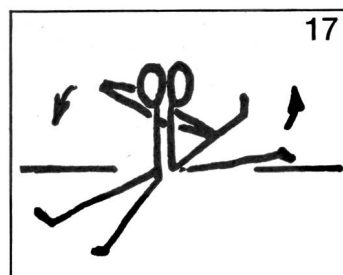
15. Seduti faccia a faccia, posizione del corridore d'ostacoli. La gamba tesa è appoggiata contro la gamba flessa del compagno, darsi la mano: flessione del tronco in avanti e indietro.

16. Schiena a schiena, darsi le mani in alto sopra la testa; passo in avanti a sinistra e a destra in estensione, con molleggiamento, e ritorno alla posizione iniziale. Cambio.



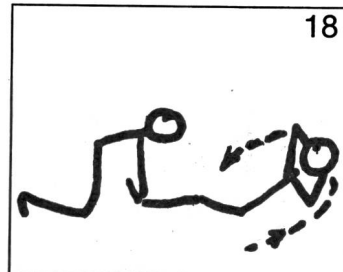
16

17. Seduti a gambe divaricate: schiena a schiena, braccia di fianco tese: rotazione del tronco a sinistra e a destra.



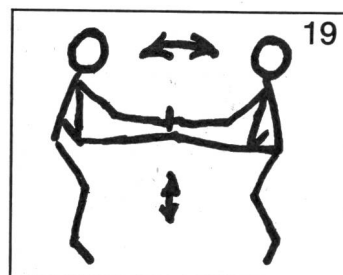
17

18. Sulla schiena, il compagno fissa le caviglie al suolo: circolo del tronco, mani dietro la nuca, le gambe restano tese.



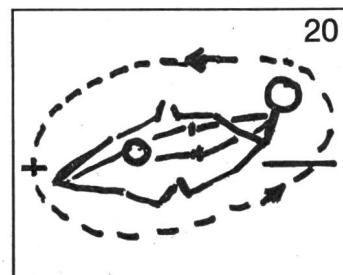
18

19. Presa reciproca delle gambe e delle mani: saltellare in cerchio (spostamento verso l'esterno) e cambio.



19

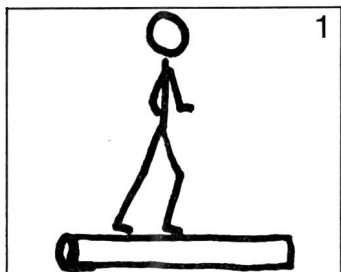
20. Seduti a gambe divaricate, piedi appoggiati l'uno contro l'altro, darsi le mani: circolo del tronco a gambe tese.



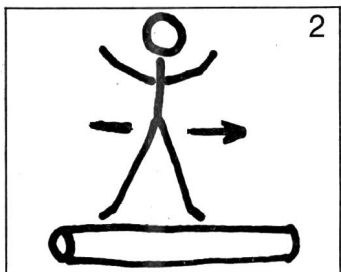
20

## Esercizi d'equilibrio

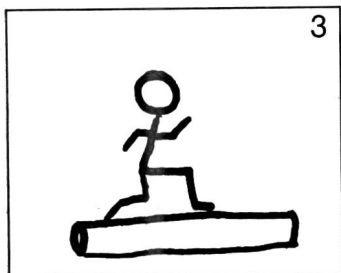
Fattori di condizione fisica: equilibrio, senso della posizione



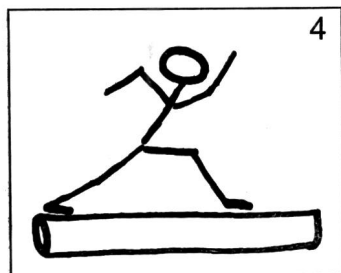
- 1  
1.a Andata e ritorno  
in avanti e indietro  
1.b Marciare girando.



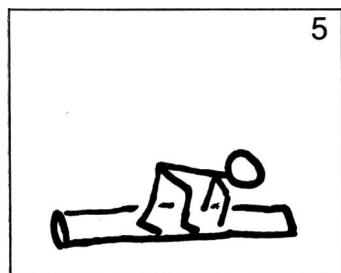
- 2  
2. «Enjambée» laterale  
del tronco.



- 3  
3. Marciare in posizione  
accosciata.



- 4  
4. Gran passo con  
molleggiamento  
intermedio, a sinistra  
e a destra.

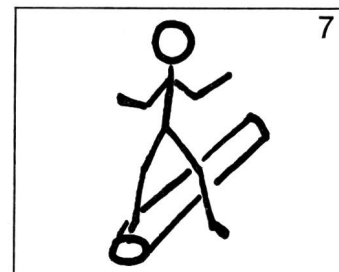


- 5  
5. Marciare a quattro  
zampe.

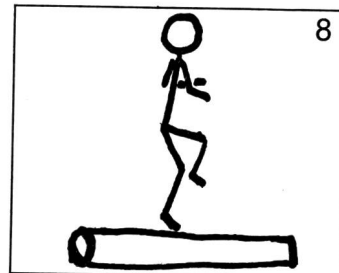
6. Corsa leggera.



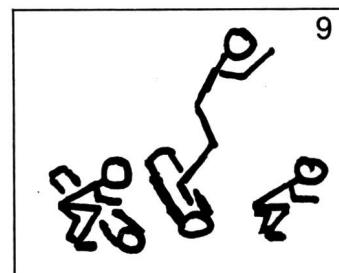
7. Correre incrociando  
le gambe.



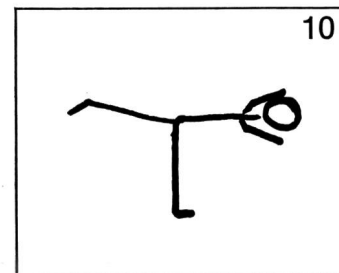
- 8.a Saltellare su una gamba  
8.b Togliere la tuta o le  
pantofole d'allenamento  
senza cadere.



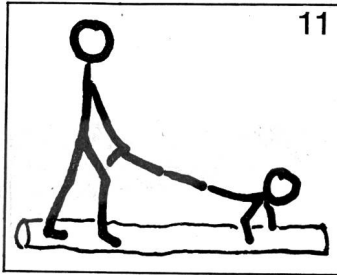
9. Dalla posizione  
accosciata, salto su un  
tronco, accosciati,  
salto, accosciati,  
in avanti e indietro.



10. Bilancia facciale  
orizzontale.



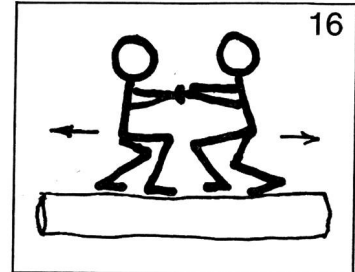
## Esercizi a coppie (equilibrio)



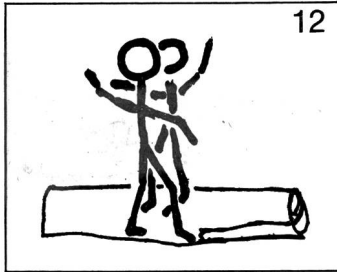
11

11. Marciare in appoggio facciale sulle mani.

16. Spostarsi in posizione accosciata.



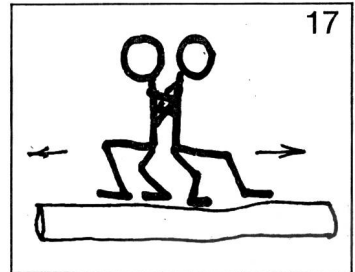
16



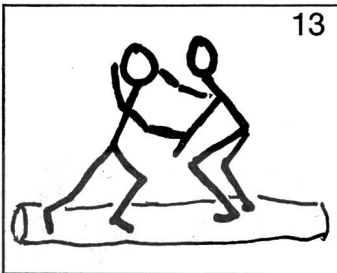
12

12. Incrociarsi senza tenersi.

17. Spostarsi in posizione accosciata schiena a schiena.



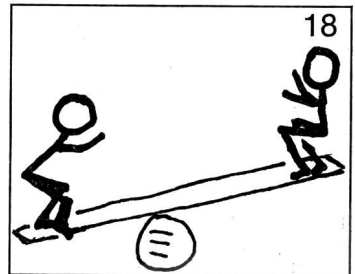
17



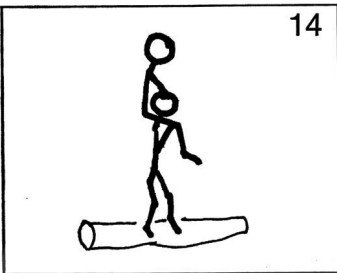
13

13. Lotta sul tronco.

18. Bilancia (asse o tronco).



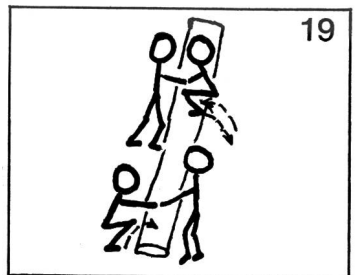
18



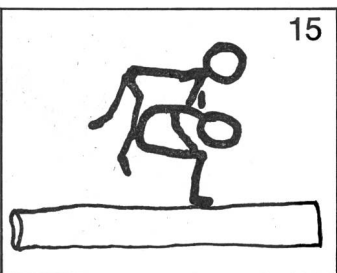
14

14. Il compagno seduto sulle spalle, spostarsi con delle variazioni.

19. Darsi le mani. Uno dei due salta dalla posizione accosciata a terra alla posizione accosciata sul tronco, salto indietro e cambio.



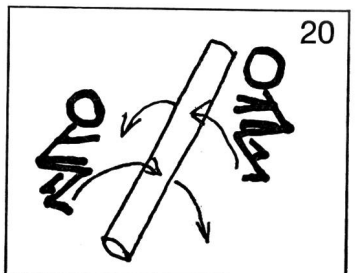
19



15

15. Salto del montone.

20. Salto sul tronco alla posizione accosciati, salto sul suolo e accosciarsi — mezzo giro — salto — accosciarsi, ecc.



20

## Ginnastica con carico — esercizi di muscolazione

Forza muscolare — resistenza locale — muscolazione

### Principio fondamentale:

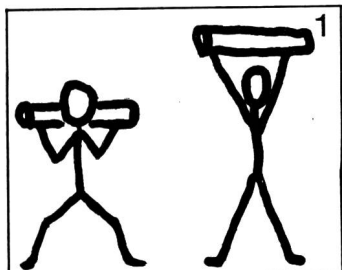
Tutti gli esercizi devono essere «esplosivi» cioè fatti il più velocemente possibile.

### Pesi:

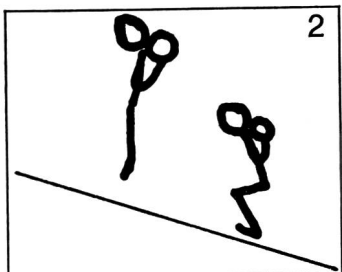
- 20 kg, ossia circa  $\frac{1}{4}$  del peso del corpo
- manubri
- pezzi di tronco
- sacco di montagna pieno di sabbia
- sacco di sabbia

### Ripetizioni:

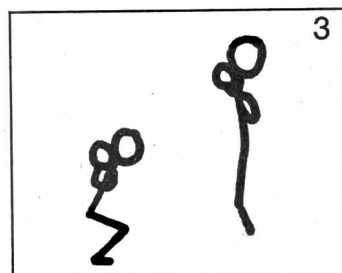
- ogni esercizio da 5 a 15 volte
- da 3 a 5 serie



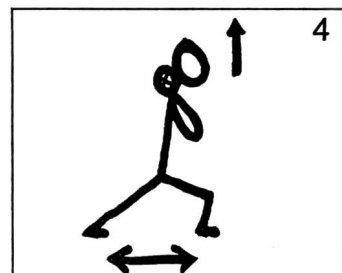
1. «Sviluppato» dalla posizione a gambe divaricate.



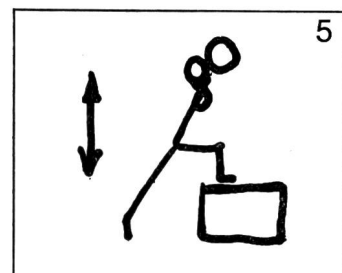
2. Salti alla massima estensione su un piano inclinato (salire).



3. Dalla posizione accosciata: salti in estensione.

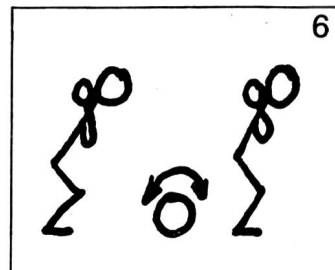


4. Gran passo in avanti salto verticale per cambiare di gamba.

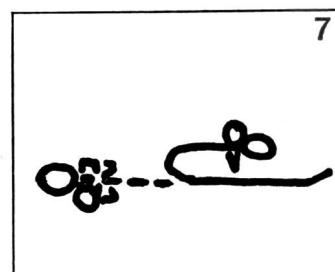


5. Salti con appoggio di un piede sul tronco.

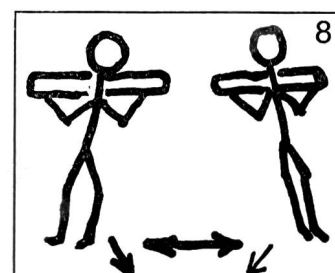
6. «Harvard-Step», salire e scendere: altezza di 50-70 cm.



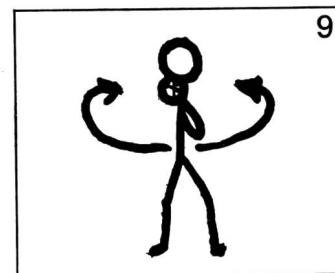
7. Seduti, flessione del tronco in avanti.



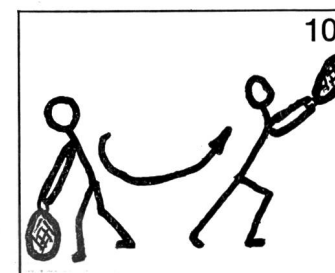
8. Saltellare di fianco, in avanti:  
— sulle due gambe  
— su una gamba sola (avvallamento, sentiero profondo).

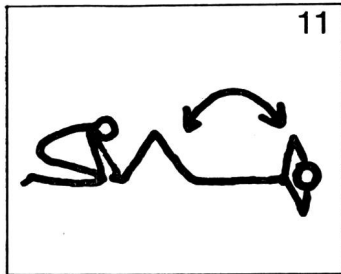


9. Rotazione del tronco a sinistra e a destra con molleggiamento.



10. Slancio in rotazione con sacco di sabbia.

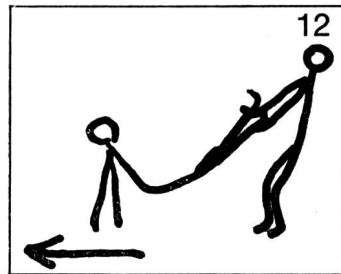




11

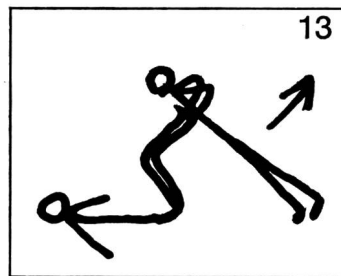
**A coppie**

11. Dalla posizione sulla schiena, flessione del tronco in avanti.



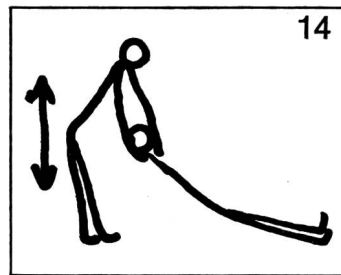
12

12. Spostarsi indietro in appoggio sulle mani.



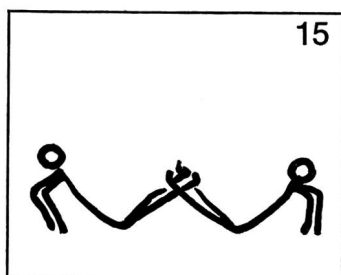
13

13. «La pressa»: respingere verso l'alto.



14

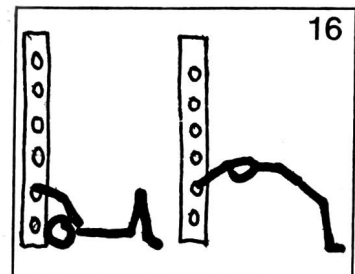
14. Presa alla nuca: in alto, in basso.



15

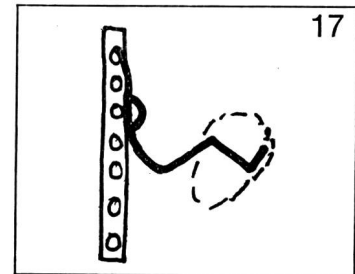
15. Spinta verso l'esterno, poi verso l'interno.

**Agli attrezzi, spalliera**



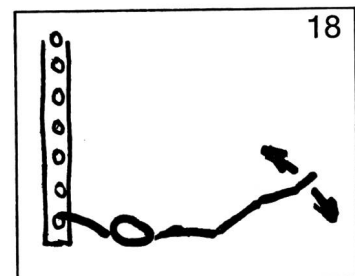
16

16. Sulla schiena, a gambe flesse, fare il ponte.



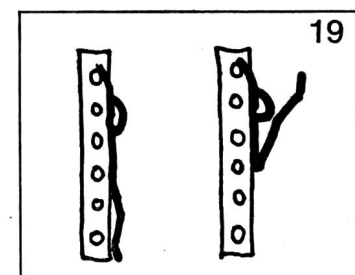
17

17. In sospensione dorsale: grande cerchio delle gambe, a sinistra e a destra.



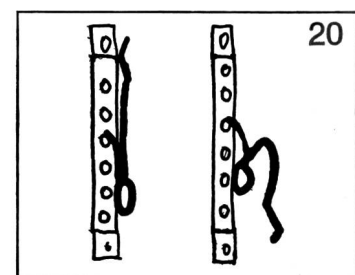
18

18. Sulla schiena, gambe oblique in avanti in alto: bilanciarle a sinistra e a destra.



19

19. In sospensione dorsale: alzare le gambe sopra la testa.



20

20. Sospensione rovesciata dorsale: lasciar scendere le gambe sino a toccare il suolo.



## Percorso sotto forma di cantieri (un esempio in palestra e uno all'aperto)

### Scopo:

- Miglioramento della tenacia e della resistenza locale.

### Principio fondamentale:

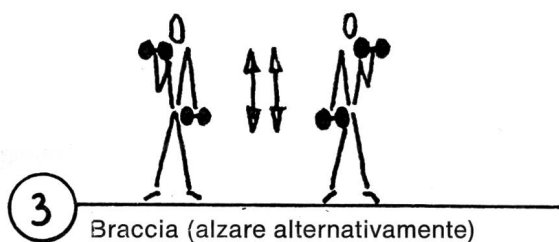
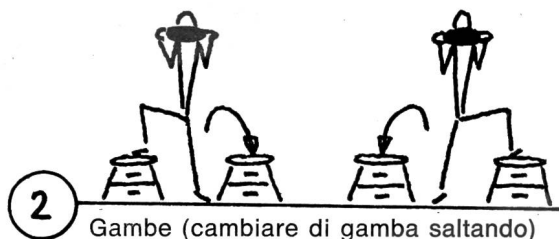
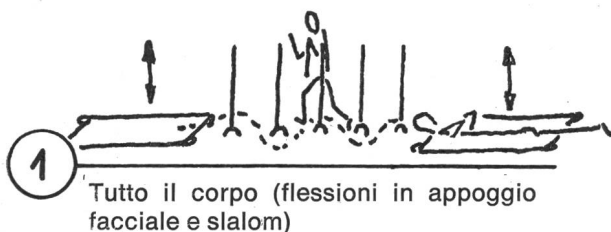
- Percorso sotto forma di cantieri introdotti all'inizio, secondo le particolarità e gli scopi ricercati, al centro o alla fine dell'allenamento.
- Rapida organizzazione e preparazione dei cantieri (lasciarli eventualmente fissi nel terreno).

- Rapido cambiamento dei gruppi.
- Numero dei cantieri variabile tra 6 e 10; ripetizioni: da 1 a 3 volte al massimo.
- Scelta degli esercizi: specifici dello sci, facili da eseguire.
- Seguito degli esercizi; prendere in considerazione i principi fisiologici dello sforzo, numerosi cambiamenti.
- Gli sforzi devono essere adattati alle attitudini personali, come pure allo stato individuale d'allenamento. Progressione corretta.
- Tutti i gruppi si devono poter allenare contemporaneamente (organizzazione).
- Condizione prima di cominciare il percorso: non tralasciare la messa in moto.

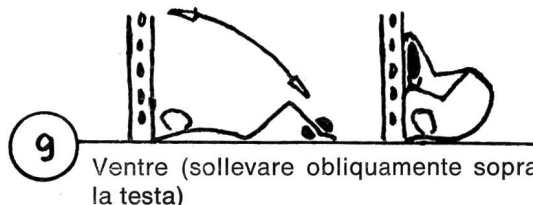
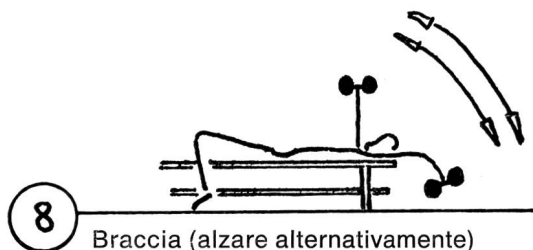
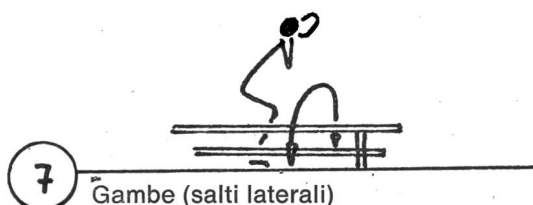
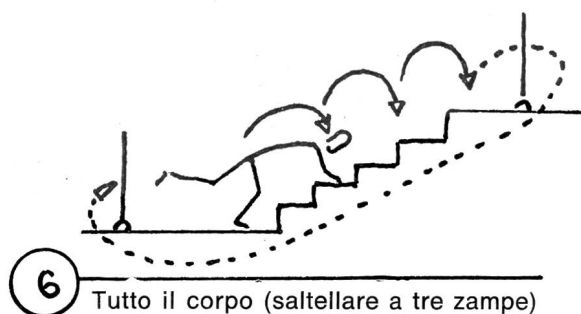
## Percorso sotto forma di cantieri in palestra

### Aumento delle prestazioni

- aumento del numero di ripetizioni sui diversi cantieri



- aumentare i pesi
- diminuire le pause tra le serie (cantieri)
- collegare direttamente la seconda o la terza ripetizione
- o combinare le varianti seguenti



## Percorso setto forma di cantiere nel terreno (bosc)

Allenamento frazionato  
30" di lavoro

da 30" al 1' di recupero e cambiamento di cantiere (correre)

da 1 a 3 ripetizioni

Con molti partecipanti, creare parecchie possibilità d'allenamento per cantiere

