

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: 39 (1982)

Heft: 1

Artikel: Concezione dell'allenamento di sci di fondo

Autor: Repo, Juhani

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000376>

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: 15.03.2025

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

Concezione dell'allenamento di sci di fondo

di Juhani Repo

Juhani Repo è, da più di un anno, allenatore della squadra svizzera di sci di fondo. Val la pena di presentare la sua concezione dell'allenamento. Il lavoro che ha fatto svolgere dai suoi sciatori durante l'estate, sul terreno senza neve, è stato particolarmente interessante. Conoscendo il contenuto, si capirà forse meglio quali saranno la loro forma e il loro comportamento durante tutta la stagione di gara. Occorre rilevare che il suo metodo si sposa con la concezione degli allenatori svizzeri o almeno va in un senso analogo. Sia dall'uno sia dagli altri, l'essenziale resta di trovare il buon dosaggio e questa ricerca costituisce uno degli aspetti più affascinanti della pratica dello sci di fondo, sia per gli sciatori sia per gli insegnanti.

Peter Müller, capo della squadra svizzera di sci di fondo

Generalità

Come il caso in molti altri sport, i metodi d'allenamento sono evoluti, nello sci di fondo, nel corso di questi ultimi anni. Nuove conoscenze – o per lo meno differenti – sono venute alla luce. Tuttavia, oggi come ieri, non si raggiunge il successo prendendo delle «scorciatoie». Il fondista che aspira a crearsi un posto fra i migliori deve sempre allenarsi assiduamente e incassamente. Se possibile, deve cominciare molto giovane al fine di poter aumentare progressivamente il suo lavoro, sia per quanto concerne il volume sia l'intensità e



meglio beneficiare così dei suoi effetti positivi.

– esercizi quotidiani di ginnastica e, soprattutto, di stiramento.

Preparazione della stagione invernale

Nello sci di fondo, si dice generalmente che «è in estate che si creano i campioni». In altri termini, la concezione dell'allenamento estivo determinerà la forma fisica e psichica dei concorrenti durante le gare invernali.

La stagione di un fondista può essere suddivisa in *cinque periodi*, tutti importanti (vedi tabella in basso).

Forma di base I (maggio/giugno/luglio)

Obiettivo:

creare una solida base capace di sopportare le esigenze delle sedute d'allenamento autunnale, più lunghe e più intense. L'aspetto che deve prendere l'allenamento durante questo periodo – come è d'altronde il caso per gli altri – dipende dallo stato della condizione fisica di ognuno, dalla sua età e, anche, dalle possibilità di cui dispone.

Indicazioni:

- distanze piuttosto corte percorse a ritmo regolare
- distanze piuttosto lunghe percorse a ritmo variato (terreno accidentato)
- alcuni esercizi di muscolazione per le braccia, le gambe, il ventre e la schiena. Possono essere eseguiti anche con il semplice aiuto del peso del proprio corpo. I percorsi VITA, lo sci a rotelle (lavoro di spinta) e anche alcuni altri accessori offrono le possibilità ricercate. Occorre d'altronde sapere che un allenamento duro costituisce di per se stesso una prima forma di muscolazione specifica

Forma di base II

(agosto/settembre/ottobre)

Questa fase è un seguito logico del primo periodo. Tuttavia gli allenamenti si «induriscono» in autunno con l'introduzione successiva delle sedute di *lavoro dei bastoni* e di *tenacia* a ritmo elevato. La *tenacia* resta d'altronde quella che è in tutto il periodo: l'elemento essenziale della preparazione. Ma gli esercizi che la concernono prendono ora un aspetto un po' diverso, da una parte allo scopo di aumentare l'efficacia e, dall'altra, di rendere l'allenamento più gradevole tramite la sua varietà. Le prime sedute di lavoro sulla neve possono ugualmente cominciare, ciò che comunque non deve in nessun caso far cessare la pratica degli esercizi di ginnastica e di stiramento.

Qualità richieste per formare un buon sci-fondista

- scelta volontaria dello sport praticato che si basa su una forte personalità sicura di sé e fortemente indipendente
- sufficiente motivazione personale
- volontà nettamente superiore al livello medio, desiderio di trovare piacere e a risentire gioia, anche quando l'allenamento è molto duro
- conoscenza di sé stesso e delle proprie capacità fisiche, fisiologiche e psichiche, allo scopo di raggiungere la forma al momento voluto
- capacità di stabilire un equilibrio tra l'attività professionale, il tempo libero, l'allenamento e gli altri esseri umani.

Periodo di transizione	Forma di base I	Forma di base II	Allenamento sulla neve	Periodo di gara
Aprile	Maggio Giugno Luglio	Agosto Settembre Ottobre	Novembre Dicembre	Gennaio Febbraio Marzo