

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 11

**Artikel:** L'allenamento della condizione fisica nello sci

**Autor:** Sudan, Jean Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000020>

### **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>**



## L'allenamento della condizione fisica nello sci

di Jean Pierre Sudan

*Questo articolo si prefigge di facilitare agli allenatori di giovani sciatori la comprensione e la conoscenza del capitolo 4 del manuale del monitore. Il tema della condizione fisica è assai vasto e per questo motivo ho scelto gli elementi più importanti che vengono sovente dimenticati o trattati in modo superficiale dagli allenatori.*



*Solo una buona condizione fisica permette una tale posizione sugli sci. Nella foto: Pirmin Zurbriggen.*

### Introduzione

Una parte importante dell'allenamento nello sci deve essere riservato alla condizione fisica, e questo in modo particolare per gli atleti di competizione. Il lavoro svolto in questo ambito dalle nostre squadre nazionali e gli eccellenti risultati ottenuti in questi ultimi anni sottolineano il valore di questa preparazione.

Naturalmente, i giovani di una squadra regionale o di uno sci-club non possono svolgere lo stesso programma. I nostri atleti d'élite beneficiano di una situazione privilegiata in quanto si ritrovano regolarmente (ogni 2 settimane) per dei campi d'allenamento. Nel periodo che intercorre fra ogni campo, gli allenatori preparano un programma d'allenamento da svolgere a domicilio.

Data l'importanza del tempo dedicato al recupero, è impossibile far svolgere un tale programma a giovani che devono parallelamente lavorare o andare a scuola. Questo capitolo dovrebbe permettere ai monitori che allenano la condizione fisica dei giovani di costruire un programma d'allenamento benefico per i partecipanti tenendo conto delle loro possibilità d'azione.

Un allenamento della condizione fisica è fondamentale per lo sciatore; se è concepito e applicato in modo sbagliato può avere delle conseguenze negative per il rendimento nel periodo di competizione e per la salute.

### Pianificazione

Bisogna pianificare i periodi d'allenamento tenendo conto che il livello d'allenamento dei fattori di costruzione (agilità, forza, resistenza) ha un'influenza diretta sul rendimento dell'allenamento dei fattori: velocità, forza-velocità, resistenza, capacità coordinative.

I fattori di costruzione vengono esercitati durante tutto il periodo d'allenamento e di competizione, vegliando a che le forme d'allenamento siano variate.

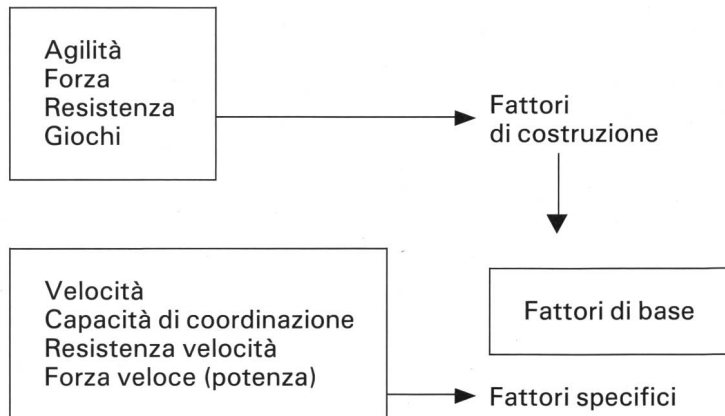
La tabella che segue sottolinea in generale lo spazio riservato all'allenamento dei diversi fattori nella pianificazione annuale.

In ogni periodo (mese), l'accento è messo su un fattore ben preciso, anche se risulta normale che durante questi allenamenti gli altri fattori non devono essere dimenticati. Alla fine del perio-

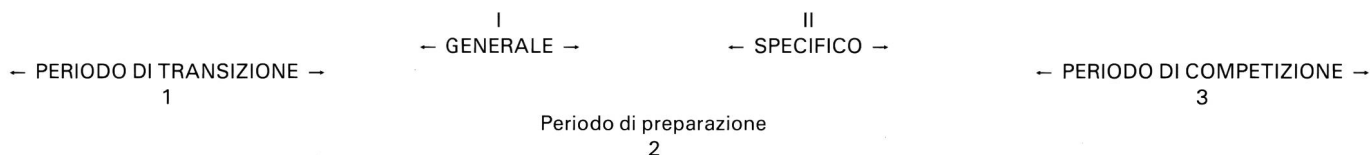
do d'allenamento (periodo II = specifico), si intensificherà l'allenamento dei fattori più importanti dello sci. L'accento portato su un fattore deve corrispondere al periodo d'allenamento successivo sugli sci.

Esempi:

- resistenza → tecnica
- capacità di coordinazione → automatizzazione
- resistenza anaerobica → automatizzazione
- capacità di coordinazione → automatizzazione
- velocità → corse cronometrate



GIOCHI ESCURSIONE IN MONTAGNA CORSIA, BICICLETTA			RESISTENZA FORZA AGILITÀ GIOCO		VELOCITÀ FORZA- VELOCE CAPACITÀ DI COORDINAZIONE		RESISTENZA VELOCITÀ FORZA VELOCE		RESISTENZA FORZA GIOCHI			
Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	



Allenamento della forza senza carico (peso del proprio corpo).

## I giochi

I giochi rappresentano il migliore sistema per il miglioramento della prestazione di tutti i fattori di condizione fisica citati. Essi hanno il vantaggio di essere più motivanti dell'allenamento normale e offrono numerose possibilità di variazione. grazie ai giochi, si possono toccare situazioni differenti nell'esecuzione dei movimenti; essi rappresentano dunque un mezzo ideale per il mi-

glioramento delle capacità di coordinazione.

Tuttavia, l'allenamento non può essere formato solamente da forme giocate.

### Piccoli giochi

Per piccoli giochi, si intendono tutti i giochi che non vengono praticati a livello di competizione o di concorso ufficiale. Ecco alcuni esempi di giochi che

Osservazioni: il periodo di competizione può cominciare in dicembre e finire in marzo a seconda del livello e dell'età degli atleti.

possono essere esercitati in forme differenti:

- Palla bruciata
- Palla cacciatore
- Giochi nella piscina (sviluppano generalmente la forza)
- Palla seduta
- Battaglia delle palle

cf. manuali «Educazione fisica nella scuola».

I piccoli giochi hanno il vantaggio di poter essere praticati in ogni terreno, con l'impegno di poco materiale e non necessitano di un allenamento specifico.

### Grandi giochi

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio
- Pallamano
- ecc.

Contrariamente ai piccoli giochi, i grandi giochi richiedono un apprendimento tecnico e tattico. Se non si è in grado di giocare in modo corretto, il grande gioco non avrà alcun effetto sull'allenamento dei fattori di condizione fisica. Per questo motivo è utile apportare delle correzioni senza dimenticare, oltre alla condizione fisica e al divertimento, il ruolo importante del gioco a livello educativo (carattere, comportamento, ecc.) nella carriera di uno sportivo.

# Condizione fisica integrata o condizione fisica sugli sci

## Definizione

La condizione fisica sugli sci, svolta soprattutto in caso di cattivo tempo, finora è stata considerata dall'atleta come un riempitivo del programma. Al contrario, e l'esperienza lo prova, questo tipo di allenamento è un metodo indispensabile e necessario nel periodo di preparazione tecnico e raccomandato nel periodo di competizione.

Per dissipare ogni equivoco, è indispensabile informare l'atleta, all'inizio della stagione o a ogni corso, sulla necessità e sul valore di questo metodo, al fine di renderlo cosciente e di stimolare la sua motivazione.

La condizione fisica sugli sci non sostituisce interamente la preparazione fisica di base, ma la completa abituando l'organismo alle sollecitazioni specifiche della competizione. I gruppi che non dispongono di molti periodi d'allenamento possono integrarla negli allenamenti della tecnica.

Al contrario dell'allenamento tecnico di base che non esige una partecipazione fisica intensiva dell'organismo, la condizione fisica sugli sci, per essere efficace e dare gli effetti desiderati, deve essere condotta in modo metodologico e eseguita in modo dinamico e intensivo.

In caso di cattive condizioni atmosferiche questo metodo rappresenta una alternativa ideale; in ogni caso, esso deve essere preceduto da un riscaldamento intensivo e da sci libero di almeno 45 min.

Per quanto riguarda lo svolgimento di questi esercizi (numero di serie e di ripetizioni, intensità), i principi generali di condizione fisica restano gli stessi. Il programma presentato contiene gli elementi necessari e può essere applicato a tutti i livelli.

la previdenza, la sicurezza e una buona segnalazione dei posti di lavoro diminuiscono la responsabilità dell'allenatore e attenuano l'inquietudine dell'atleta dandogli l'occasione di applicarsi in modo totale e libero.

## Esempi per l'allenamento della condizione fisica integrata (o condizione fisica sugli sci)

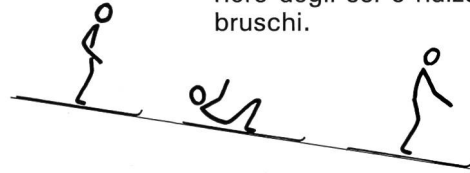
### RESISTENZA

questo fattore di condizione fisica non necessita di un allenamento specifico; il fatto di sciare molto sviluppa automaticamente la resistenza.

### FORZA-RESISTENZA

leggera discesa: sedersi sulla parte posteriore degli sci e rialzarsi senza movimenti bruschi.

da 10 a 15 x  
3 a 4 serie



### FORZA

in una discesa in trasversale: a un ritmo lento, accovacciarsi e rialzarsi sulla gamba a monte (la gamba a valle scivola tesa sulla neve)

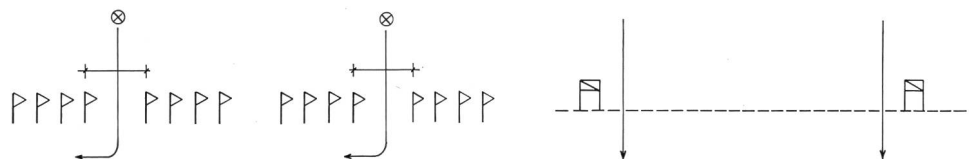
da 10 a 15 x  
per traversata  
4 serie per gamba



### VELOCITÀ

pendio medio, concorso fra 2 squadre a coppie. Partenza a un segnale, curva d'arresto dopo le prime bandierine, ripartire il più veloce possibile fra le 2 porte e passare la linea d'arrivo (1 punto al vincitore).

da 4 a 6 serie recupero completo



### VELOCITÀ + CAPACITÀ DI COORDINAZIONE «REAZIONE»

a coppie, in tornanti a valle. Più il pendio è ripido più i passi nel passaggio della linea di pendio devono essere eseguiti rapidamente.



da 4 a 6 curve (max. 10 sec.)  
da 4 a 6 serie recupero completo

## Corso speciale sci F (escursioni)

Data la mancanza d'interesse e d'iscrizioni per il corso speciale sci F, la direzione della disciplina ha deciso di organizzarlo solo ogni due anni.

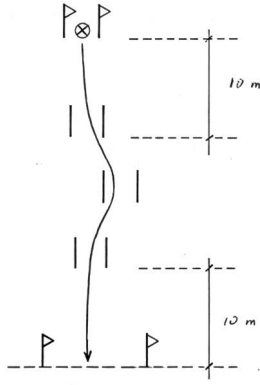
Un corso di perfezionamento per monitori di sci F formati finora dalla SFGS sarà integrato nel corso speciale del 1989. Queste le date:

Corso di perfezionamento \*21-22.1.89  
Corso speciale \*21-24.1.89

\*entrata al corso la sera precedente

**FORZA VELOCITÀ**

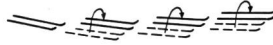
da 6 a 8 serie  
Lo sciatore deve avere il tempo necessario per avere la possibilità di andare sempre più veloce



partenza su un percorso di 10 m e passare 3 porte di slalom

**FORZA VELOCITÀ (POTENZA)  
+ CAPACITÀ DI COORDINAZIONE  
«EQUILIBRIO»**

da 5 a 6 salti per traversa  
da 4 a 6 serie



in una discesa in trasversale saltare a piedi uniti a monte. Lo sciatore deve saltare il più alto possibile e mantenere una buona posizione di discesa in trasversale e avere una precisa presa degli spigoli

**FORZA VELOCITÀ (POTENZA)**

da 4 a 6 serie  
sempre la stessa distanza  
tempo di recupero sufficiente



passo del pattinatore:  
in pianura con spinta dei bastoni      in pianura senza      in salita con

**RESISTENZA-VELOCITÀ  
+ CAPACITÀ DI COORDINAZIONE  
«RITMO»**

idem

da 4 a 6 serie  
uno dietro l'altro,  
cambiare i ruoli

pendio ripido; al minimo 50 curve corte

da 4 a 6 serie  
recupero

a coppie: 15 curve corte, passo con 1 giro completo, 15 curve corte e passo dall'altra parte.



idem

3 slalom per discesa  
da 4 a 6 serie  
recupero fra gli slalom  
dai 120 ai 150 secondi

slalom da 20 a 25 porte



**AGILITÀ**

Stretching  
Dopo ogni tema (ma soprattutto dopo ogni giornata di allenamento) si effettuano alcuni esercizi di stiramento.

**Conclusion**

«La condizione fisica non è tutto, ma senza di lei il resto sarebbe niente». □