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: 36 (1979)

Heft: 1

Artikel: La pianificazione dell'allenamento nello sci di fondo

Autor: Egli, Christian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000518

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

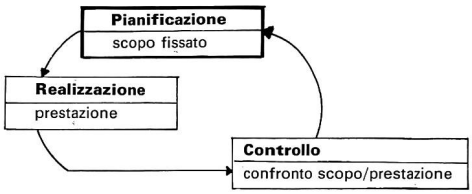
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La pianificazione dell'allenamento nello sci di fondo

Christian Egli

Basi teoriche della pianificazione

In ogni settore della vita, che sia quello dell'economia, della scienza o dell'amministrazione, la pianificazione è la componente di un processo razionale che non si basa su opinioni soggettive, ma è fondato su conoscenze, esperienze e dati obiettivi.



Nel settore dello sport di prestazione, la pianificazione è un metodo importante per portare gli atleti, tramite una progressione estesa a più anni e destinata al miglioramento continuo della prestazione, a degli obiettivi sportivi massimali. Ma serve ugualmente a raggiungere in un certo spazio di tempo il miglior stato d'allenamento possibile e la forma migliore.
Di conseguenza fissare obiettivi a breve, media o lunga scadenza può precedere la pianificazione dell'allenamento, cioè l'intenzione di raggiungere successi sportivi nello spazio di settimane, mesi, uno o più anni.
Il piano d'allenamento resta comunque un «progetto teorico» e non dà alcuna garanzia in merito alla sua completa realizzazione.
Più la pianificazione e il controllo coincidono nella pratica, più grandi saranno le possibilità di concretizzare il piano d'allenamento. Risulta dunque evidente che la pianificazione ben concepita perde la sua efficacia quando allenatore e atleti trascurano d'iscrivere le prestazioni d'allenamento e di gara e di trarne le debite considerazioni.

Procedimento di pianificazione

Piano delle prospettive

Piano di allenamento che si estende su un periodo di tempo di tre/quattro anni e che fissa gli obiettivi, i principali accenti d'allenamento e di competizione, come pure il numero e il genere delle gare. A questo proposito l'atleta s'informa sulle competizioni particolarmente importanti per lui.

Piano d'allenamento annuale

Per ogni anno d'allenamento vien stabilito il relativo piano secondo gli accenti principali dettati dal piano delle prospettive. Si basa sulle date più importante del calendario delle competizioni e rende possibile una periodicità dell'anno d'allenamento.

Periodo d'allenamento

Periodo di tempo dell'anno di allenamento. In generale si distinguono tre periodi d'allenamento:

1. Periodo di preparazione (periodo della preparazione fondamentale)
2. Periodo di competizione (periodo delle gare principali)
3. Periodo transitorio (ricupero attivo)

Macrociclo

La più grande unità organizzativa nel periodo d'allenamento.

Piano settimanale

Unità organizzativa all'interno del macrociclo.

Microciclo

La più piccola unità organizzativa nel periodo d'allenamento il cui obiettivo è di ridurre le debolezze di forma del piano settimanale.

Unità d'allenamento

La più piccola unità organizzativa nella progressione dell'allenamento sulla quale si basano tutti i cicli, i periodi e i piani d'allenamento.
L'unità d'allenamento corrisponde all'obiettivo, progressione e ordine di una seduta d'allenamento.

A proposito della periodicità

Periodo di preparazione

Il periodo di preparazione pone la base dell'allenamento globale per le competizioni seguenti. Per lo sci di fondo si raccomanda di suddividere il periodo di preparazione in tre tappe, ognuna di un mese e mezzo/due mesi e mezzo.
Tramite grossi carichi, nella prima tappa si lavora sulla tenacia generale. Un altro particolare della prima tappa consiste nell'aumento del livello della forza, in particolare della forza di tenacia. Nella seconda tappa si prosegue, sulla base del volume dei carichi realizzati, il lavoro di miglioramento della tenacia generale e della forza di tenacia. Con un aumento dell'intensità, le capacità fisiche continueranno ad essere sviluppate.
Condizionata dalla stagione, la terza tappa servirà dapprima al miglioramento dello stato speciale d'allenamento, della tecnica e delle capacità tattiche. Dal punto di vista della durabilità dell'effetto, l'uso di corse sulla distanza a velocità inferiore di quanto si usa in gara, è più efficace per il miglioramento della tenacia speciale che le piccole corse di velocità. Il perfezionamento della forza di tenacia viene raffinata durante questa tappa, viene svolta cioè in condizioni simili alla competizione. Nel programma sono pure iscrittti esercizi di velocità.

Periodo di competizione

Nell'allenamento durante il periodo di competizione vengono perseguiti essenzialmente i seguenti obiettivi:

- realizzazione di prestazioni sportive massimali
- mantenere la tenacia generale e speciale al livello raggiunto nel corso del periodo di preparazione
- perfezionare la tenacia speciale in allenamento e in gara
- assicurare il miglioramento della velocità

Il volume totale del carico diminuirà mentre sarà accentuata l'intensità.
Il mezzo più importante per un miglioramento della tenacia speciale durante il periodo di competizioni è la partecipazione alle gare stesse. Una pianificazione esatta del numero delle gare, del loro carattere e del loro significato, è necessaria alfine di contribuire a un miglioramento efficace della tenacia speciale e non, al contrario, vederne la sua diminuzione.
Un aumento del volume e dell'intensità dell'allenamento e della quantità delle gare rende necessari conseguenti mezzi e metodi di ricupero.

Periodo transitorio

Un elemento importante della pianificazione dell'allenamento annuale è il periodo di transizione. Con mezzi d'allenamento e carichi abilmente scelti, si dovrà assicurare allo sportivo un ricupero valido al 100%. Le qualità motrici di base dovranno essere mantenute a un certo livello in modo da creare condizioni favorevoli all'inizio della prossima stagione. Dopo i periodi di preparazione e di competizione alquanto faticosi, una pausa è realmente necessaria (riposo psichico). L'accento principale dell'allenamento risiede nella conservazione del livello di tenacia generale. Se un atleta si è allenato poco nel precedente periodo di preparazione ed ha partecipato solo a qualche gara isolata, il periodo di transizione può essere completamente soppresso e sostituito con uno di preparazione.

Controllo del processo d'allenamento

Per il controllo scritto del lavoro svolto in allenamento bisogna limitarsi all'essenziale. Il diario di un fondista non dev'essere identico a quello, per esempio, di un ginnasta, dato che i principali accenti sono molto differenti. Il diario deve essere scritto ogni giorno e controllato almeno una volta al mese dall'allenatore.

Bibliografia

Dietrich Harre: Trainingslehre
HILF Band III
Nabatnikova, M. J.: Ausdauerentwicklung

Prospettive per lo sci di fondo femminile

Heini Stiffler

Nel suo volume «I principi dell'allenamento», Dietrich Harre scrive:
«La valutazione e l'analisi dei Campionati mondiali e dei Giochi olimpici mostra che in avvenire solo degli sportivi particolarmente atti per il genere di sport in questione potranno ottenere successi importanti. Prestazioni sportive massimali possono essere realizzate solo se le basi necessarie sono state create fin dall'infanzia. Una preparazione a lunga scadenza, sistematica e con precisi obiettivi è una necessità.»
L'allenamento del principiante fino allo sportivo d'élite è un processo unitario che si svolge secondo le leggi generali dello sviluppo delle prestazioni sportive.
Harre divide il processo dell'allenamento a lunga scadenza in due grandi capitoli:

1. parte di formazione

Nei principianti vengono create le basi per la capacità di prestazione sportiva.
Negli avanzati, queste prestazioni vengono lavorate in modo progressivo.
Vengon così creati tutti i presupposti per l'alta prestazione sportiva.

2. parte di formazione

Lo sportivo è portato alla sua prestazione massimale personale allo scopo di mantenerla per un certo periodo di tempo e di migliorarla ancora.
Lo sci di fondo femminile è tuttora al suo primo stadio di formazione. Alcune fondiste del quandro sono comunque già pronte al passaggio nella seconda fase di formazione.
C'è però ancora molto lavoro da fare alla base ed è per questa ragione che ci limiteremo a commentare la prima fase.
Dobbiamo però deludere chi si aspetta la ricetta universale per fare da ragazzine delle fondiste d'élite. Tenteremo di fornire alcune indicazioni relative alla formazione di fondiste sin dalla loro più giovane età.
Di regola la formazione delle ragazze può essere suddivisa in quattro fasi:

a) arruolamento del più gran numero possibile di ragazzine di 10–11 anni entusiaste dello sport. A quest'età si elaborano le basi della prestazione sportiva
b) con quelle di 12–13 anni si può iniziare l'allenamento specifico di sci di fondo
c) per le ragazze di 14–15 anni l'accento principale è già posto sull'allenamento specifico
d) se le ragazze vengono arruolate all'età di 11–12 anni e incoraggiate, si potrà, a 16 anni, iniziare la creazione dei presupposti generali per la realizzazione della prestazione sportiva massimale. Il passaggio dalla prestazione sportiva personale all'alta prestazione massimale avviene in modo scorrevole.

Lo stesso vale per il passaggio da una fase o da un livello all'altro. Bisognerà tener conto per ogni pianificazione della costituzione e dello sviluppo generale di ogni ragazza. Ognuna dev'essere considerata sul piano individuale.

L'allenamento con le ragazze di 10–11 anni

A quest'età occorrerebbe riunire il maggior numero possibile di ragazzine e animarle a prender parte ad allenamenti polisportivi organizzati regolarmente.
In un gruppo di camerati della stessa età e con gli stessi interessi, gli sportivi si lasciano facilmente motivare a esercitarsi o addirittura ad allenarsi nel vero senso della parola.
Questi gruppi di ragazzine entusiaste dello sport non dovrebbero comunque costituire unicamente delle fondiste potenziali. Occorrerebbe, a nostro parere, cercare il contatto con altri club sportivi. Allenamenti in comune con le specialiste della corsa d'orientamento, di atletica leggera, di nuoto, di ginnastica ecc.... migliorano le relazioni personali, creano il piacere ad un allenamento variato e diverso, formano la volontà di prestazione sportiva e gettano le basi per un ulteriore allenamento specifico.
Non c'è niente di più scoraggiante che un allenamento monotono, noioso e avvilente.
Tramite questi allenamenti interdisciplinari, il passaggio di qualche elemento isolato a un altro genere di sport è inevitabile. In compenso apportano però nuovi adepti.
D'inverno si farà molto sci di fondo. Innanzitutto insegnando una tecnica perfetta (istruzione leggera e allenamento). Non occorre partecipare a grandi competizioni.

L'allenamento con le ragazze di 12–13 anni

Con questo gruppo di età si può già iniziare con l'allenamento specifico: soprattutto al rafforzamento supplementare dei gruppi muscolari speciali d'estate e al perfezionamento tecnico e allenamenti sulla distanza d'inverno.
Si darà grande importanza alla mobilità e all'agilità, ossia all'allenamento specifico a queste facoltà.